

alcohol y
conducción:

una
mezcla
PELIGROSA



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



PLAN
PROVINCIAL
DE DROGAS
DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

COLABORAN



Comisión Europea
Dirección General de
Energía y Transporte



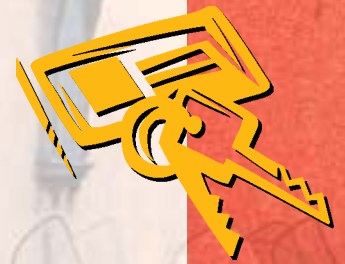
SECRETARÍA
GENERAL
DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA



Junta de
Castilla y León



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



Probablemente estarás harto de oírlo: «si bebes alcohol no cojas el coche o la moto»... Pero a pesar de tanta insistencia, las macabras estadísticas de los accidentes siguen hablándonos de muerte y de dolor.

Es que... ¿es tan importante!
Estamos hablando ni más ni menos que de la vida, de tu vida, que es la que está en juego. Por eso somos tan pesados.

¿Acaso hay algo más importante que la vida? Sólo vas a vivir una vez, y es tan terrible y al mismo tiempo tan estúpido morir joven por mezclar alcohol y conducción... Además, si sobrevives a un accidente de tráfico, las probabilidades de sufrir secuelas como quedarte en una silla de ruedas son tan altas...



Sólo te pedimos unos minutos. A través de las siguientes páginas vamos a intentar que a partir de ahora seas más consciente del peligro que corres si has bebido alcohol o si has consumido drogas y decides conducir.

Autores: Inmaculada Fierro Lorenzo
Eduardo Pérez Mulet
Francisco Javier Álvarez González
Teresa Robledo de Dios

Edita: Exema. Diputación Provincial de Valladolid

Diseño e impresión: Gráficas Andrés Martín, S. L.
Paraíso, 8. Valladolid

Depósito Legal: VA. 1.047.-2005

REFLEXIONES SOBRE ALCOHOL, DROGAS Y CONDUCCIÓN

Quizá seas demasiado joven para conocer un anuncio de la tele que se hizo famoso hace años y que buscaba concienciar a los conductores sobre el peligro de conducir después de haber bebido alcohol.

Aparecía el cantante Steve Wonder, que con un marcado acento americano decía la frase que ha pasado ya a la posteridad: «Si bebes no conduzcas» (condusscas para ser exactos).

Pero a veces, basta que nos digan una cosa, para hacer precisamente lo contrario; o tal vez sea el hecho de que tener 20 años nos empuje a creer que somos

inmortales, que nunca nos va a pasar nada malo y que nosotros controlamos.

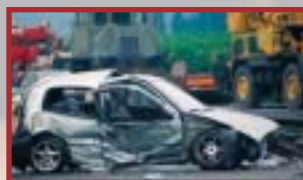
Yo no soy nadie para decirte «no hagas esto» o «no hagas esto otro». Sólo voy a darte información, y luego tú decides. Normalmente cuanto más información y más datos tenemos sobre un tema determinado, más acertada será la decisión que tomemos. Se trata de tu vida, no de la mía y las decisiones más importantes sobre cómo queremos vivir y que futuro queremos tener son decisiones que sólo uno mismo puede tomar y son nuestra responsabilidad. Aquí van unos cuantos datos:

- Conducir bajo los efectos del alcohol es responsable del 30-50% de los accidentes con víctimas mortales y del 15 al 35% de los que causan lesiones graves.

- El 46,1% de los jóvenes de entre 14 y 18 años reconocen haberse emborrachado alguna vez en su vida. Sin embargo, sólo un 9% tienen la percepción de consumir mucho o bastante alcohol, con lo que se demuestra que **la percepción de riesgo es baja entre los jóvenes**, algo especialmente grave a la hora de ponerse al volante.

- En el año 2001 se produjeron **40.174 ingresos en los hospitales públicos del Sistema Nacional de Salud por accidentes de tráfico**. En un 28% de ellos las lesiones fueron graves o muy graves. **En total murieron en el hospital a causa del accidente 1.198 personas**. Además unas **500 personas sufren cada año lesión medular por los accidentes de tráfico, la mayoría de ellos jóvenes**.

- De cada tres jóvenes muertos en accidente de tráfico por la influencia del alcohol, dos eran acompañantes.
- El 10% de las muertes en accidente de tráfico, podría deberse a conducir bajo el efecto de sustancias psicoactivas.





Y de entre todas estas afirmaciones voy a destacar una, aunque te parezca repetitivo, porque creo que merece la pena que se nos quede bien grabado en nuestro disco duro:

1.198 Personas murieron a causa del accidente y unas 500 sufren cada año lesión medular por accidentes de tráfico, la mayoría de ellos jóvenes.

Esta es la realidad, en bruto y sin adornos. Puede que te parezcan simplemente cifras frías, anónimas y despersonalizadas; pero te aseguro que detrás de cada número y de cada cifra hay alguien, una persona como tú, que antes de engrosar esas estadísticas también pensaba eso de: «Esas cosas les pasan a los demás, pero no a mí» o «Aunque beba yo controlo», «A mí el alcohol no me afecta para conducir».

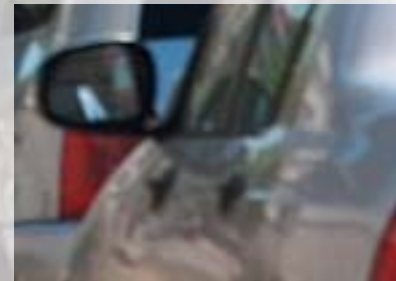
Alguien con todo un futuro por delante, una vida llena de sueños y de proyectos... ¿Tú crees que merece la pena correr el riesgo?



(Organización Mundial de la Salud, 2004)

La gran mayoría de las colisiones y lesiones por colisión de tráfico son evitables y, por lo tanto, prevenibles.

El término «accidentes» de tráfico es incorrecto para explicar las lesiones por colisiones de tráfico.

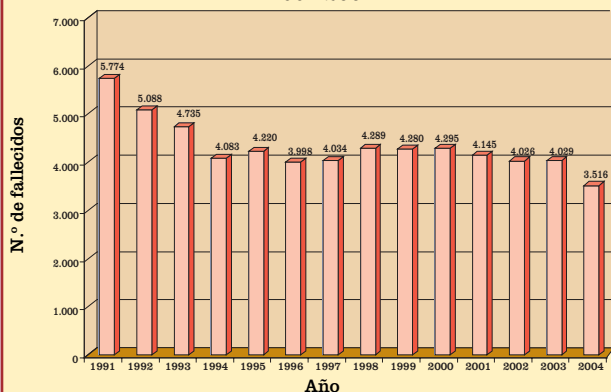


LAS LESIONES POR COLISIONES DE TRÁFICO COMO PROBLEMA DE SALUD

España es uno de los países de la Unión Europea con una importante siniestralidad de tráfico.

Dada la importancia del problema, muchas personas consideran que las colisiones y lesiones por colisión de tráfico son una auténtica epidemia de las sociedades actuales.

Fallecidos en colisiones de tráfico en las carreteras españolas, 1991-2004



Por cada persona fallecida en accidente de tráfico se estima que hay 18 ingresos hospitalarios, 80 casos son atendidos en urgencias y unos 100 casos han requerido algún tipo de atención sanitaria.



EL DÍA DESPUÉS

Las consecuencias del accidente de tráfico comienzan después del accidente.

No sólo la víctima sufre las consecuencias, sino toda su familia y seres queridos.

Nadie piensa que esto nos pueda pasar algún día a cualquiera de nosotros. Nos damos cuenta cuando ya es tarde y cuando ya no hay remedio ni posibilidad de dar marcha atrás. Cuántas veces hemos oído: «Si hubiera sabido lo que me estaba jugando no habría cogido el coche aquella noche».



Toma nota

Los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en la población más joven (entre los 5 y los 24 años).

El fin de semana y la noche suponen un mayor riesgo para los jóvenes. En 2004, durante el sábado y el domingo se produjeron entre los jóvenes de 18 a 24 años el 49% de los fallecimientos, mientras que en el total de la población el porcentaje fue del 35%. Durante la noche el porcentaje para los jóvenes fue del 52% y para el total de la población el 38%.

Durante el año 2004 fallecieron 361 usuarios de ciclomotor y resultaron heridos 21.183. El 43% de los muertos usuarios de ciclomotor pertenecían al grupo de edad de 15 a 20 años. Además fallecieron 400 motociclistas, de los cuales, el 49% tenían entre 25 y 34 años. La cuarta parte (25%) de los usuarios de ciclomotor o motocicleta fallecidos no utilizaba casco.



¿CUÁNTO ES MUCHO?

Un «cubata» o una lata de cerveza es suficiente para alcanzar una alcoholemia de 0.3 g/l.

BEBER: ¿DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE?
(Alcoholemia estimada, después de una hora, en ayunas; con alimentos, la tasa de alcoholemia podría disminuir, como máximo, a la mitad).

BEBIDA	Número de vasos	VARONES			MUJERES		
		50 kg	70 kg	80 kg	50 kg	60 kg	70 kg
Cerveza (lata 33 cl)	1	0,4	0,3	0,2	0,5	0,5	0,4
	2	0,7	0,6	0,5	1	0,8	0,7
	3	1	0,8	0,7	1,5	1,2	1,1
Vino Cava (100 ml)	1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,3	0,2
	2	0,5	0,4	0,4	0,7	0,6	0,5
	3	0,7	0,6	0,6	1,1	0,9	0,8
Aperitivos (70 ml)	1	0,3	0,2	0,2	0,4	0,3	0,2
	2	0,5	0,4	0,4	0,7	0,6	0,5
	3	0,7	0,6	0,6	1	0,8	0,7
Licores (45 ml)	1	0,1	0,2	0,1	0,3	0,2	0,2
	2	0,5	0,4	0,3	0,6	0,5	0,4
	3	0,6	0,5	0,4	0,9	0,8	0,7
Whisky (45 ml)	1	0,3	0,3	0,2	0,5	0,4	0,4
	2	0,7	0,6	0,5	1	0,8	0,7
	3	1	0,8	0,8	1,5	1,2	1,1
Bevanda (70 ml)	1	0,5	0,4	0,4	0,8	0,6	0,5
	2	1	0,8	0,8	1,5	1,2	1,1
	3	1,6	1,4	1,2	2,3	1,8	1,7
Coñac (70 ml)							

< 0,3 g/l Pueden ponerse al volante todas las conductores.
0,3 - 0,5 g/l Todas las conductores novatos y profesionales.
> 0,5 g/l No se puede conducir hasta ponerse al volante.

▶ El alcohol se absorbe por el tracto gastrointestinal. Su absorción es más rápida con el estómago vacío y se retrasa con la presencia de alimentos.

▶ La concentración de alcohol en sangre está en relación directa con la cantidad de alcohol consumido.

▶ El peso, la constitución de las personas (cantidad de grasa), y el sexo son factores que influyen en la concentración de alcohol en sangre, alcanzada tras la ingesta del mismo.

▶ Las mujeres alcanzan mayores niveles de alcohol en sangre que los hombres a igual peso y cantidad de alcohol consumido.



LO QUE SE PUEDE BEBER

Hombre, 70 kg.		Mujer, 60 kg.	
0,3 g/l (*)	0,5 g/l (**)	0,3 g/l (*)	0,5 g/l (**)
1,5 vasos	2,5 vasos	1-1,5 vasos	2 vasos
1 vasos	2 vasos	0,5-1 vasos	1-1,5 vasos
1 lata	2 latas	0,5-1 lata	1-1,5 latas

(*) Tasa máxima para conductores noveles y profesionales.
 (**) Tasa máxima para conductores en general.

(Alcoholemia estimada en ayunas, con alimentos, podría disminuir hasta la mitad)

Si no te has parado a pensar cuánto alcohol consumes, ahora puedes hacer el cálculo:

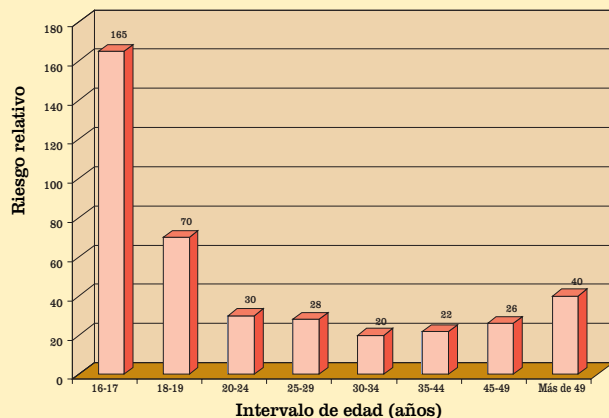
$$\text{Gramos de alcohol} = \frac{\text{cantidad ingerida en mililitros} \times \text{graduación alcohólica} \times 0.8}{100}$$

El riesgo de sufrir accidente de tráfico asociado al consumo de alcohol no sólo depende del nivel de alcoholemia del conductor, sino que hay otros factores que lo determinan.

Estas son algunas circunstancias frecuentes entre los jóvenes, que incrementan el riesgo de sufrir accidente de tráfico:

- Poca experiencia en la conducción.
- Consumos elevados de alcohol los fines de semana.
- Conducta desinhibida.

Riesgo de accidente de tráfico mortal según edad del conductor con alcoholemia > 0,8 g/l



Si, para un conductor de 30-34 años el riesgo de sufrir un accidente se incrementa 20 veces con una alcoholemia de 0.8 g/l, para un joven de 16-17 años, este riesgo es 165 veces mayor.

NORMATIVA SOBRE ALCOHOLEMIAS

Aunque sea un poco rollo te interesa conocer algunos aspectos sobre la normativa relacionada con el alcohol y la conducción:

El capítulo IV del nuevo Reglamento General de Circulación, aprobado por Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre (BOE núm. 306, de 23 de diciembre), recoge la normativa vigente sobre bebidas alcohólicas, contemplando las tasas permitidas en conducción de alcohol en sangre y aire espirado.

0.5 g/l	Conductores de turismos
0.3 g/l	Conductores profesionales y conductores noveles con menos de 2 años de experiencia



Recuerda:

No existe un límite seguro de consumo de alcohol: todo consumo de alcohol conlleva un riesgo para la salud.

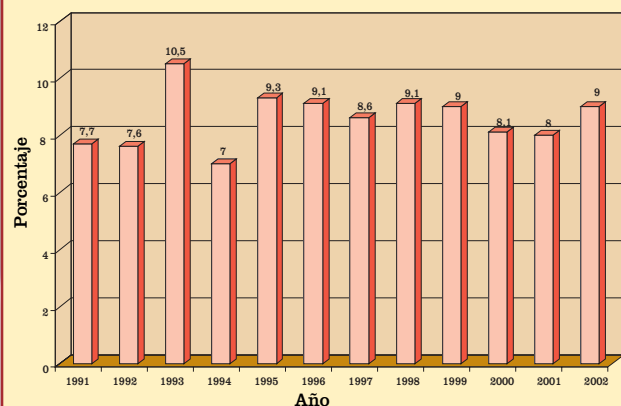
El alcohol produce efectos negativos sobre la capacidad para conducir, incluso por debajo de los límites legales.



DROGAS

Aunque no te lo creas, el alcohol también es una droga. Si entendemos por droga cualquier sustancia que introducida en el organismo produce cambios a nivel del Sistema Nervioso y es susceptible de provocar tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia, el alcohol responde a esta definición. Pero, además del alcohol, las «otras» drogas también están muy presentes en los accidentes de tráfico:

Presencia de drogas de abuso en conductores fallecidos en accidente de tráfico en España entre 1991 y 2002



LEGISLACIÓN DROGAS

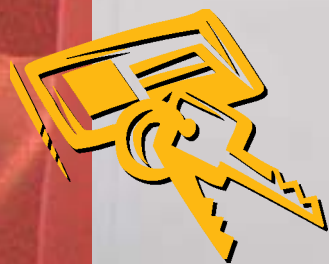
Capítulo V del Título I del Reglamento General de Circulación, RD 1428/2003 de 21 de noviembre (B.O.E. núm. 306, de 23 de diciembre):

Se prohíbe circular por la vía pública conduciendo vehículos a motor o bicicletas a los conductores que hayan ingerido drogas, estupefacientes u otras sustancias análogas (entre las que se incluyen algunos medicamentos), bajo cuyo efecto se altere el estado físico o mental apropiado para conducir sin peligro.



La conducción bajo los efectos de drogas de abuso constituye una infracción administrativa muy grave, que puede acarrear una suspensión del permiso de conducción de hasta tres meses.

El artículo 379 del Código Penal recoge las penas aplicables a los conductores bajo la influencia de las drogas.





«El que condujere un vehículo a motor o un ciclomotor bajo la influencia de drogas tóxicas, estupefacientes, sustancias psico-trópicas o de bebidas alcohólicas, será castigado con la pena de arresto de ocho a doce fines de semana o multa de tres a ocho meses y, en cualquier caso, privación del

derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores, respectivamente, por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.»

La negativa a someterse a las pruebas para la detección de sustancias estupefacientes y similares está calificada como delito de desobediencia grave y como infracción muy grave.



RECUERDA QUE...



El factor humano es el causante de la mayoría de los accidentes de tráfico.

La mayoría de los accidentes de tráfico podrían evitarse, o cuando menos, reducir la gravedad de las lesiones derivadas de los mismos:

- Respetar las limitaciones de velocidad.
- Nunca conduzcas bajo el efecto del alcohol o drogas.
- Si estás tomando algún medicamento, asegúrate de que no interfiere en tu capacidad para conducir: lee el prospecto y si tienes dudas consulta a tu médico o farmacéutico.





- En el coche, utiliza siempre el cinturón de seguridad; el uso del cinturón es obligatorio también cuando circulas por la ciudad y cuando ocupas los asientos traseros del vehículo.



- En moto (y también en bicicleta), utiliza siempre el casco.

- No conduzcas cansado o con somnolencia.

- El teléfono móvil es una causa importante de distracción para el conductor e incrementa notablemente el riesgo de sufrir un accidente.



¿QUÉ ALTERNATIVAS TENGO?

Si has bebido, No conduzcas. Hay otras formas de llegar a casa.

No te montes en un coche con un conductor que haya bebido: arriesgará tu vida sin pensárselo, simplemente porque no puede pensar.

Se solidario, intenta evitar que un amigo bebido coja el coche.

Si sales en grupo, asegúrate de que un amigo no beba y sea el encargado de conducir.



Utiliza el transporte alternativo

Si haces cuentas, verás que muchas veces es mejor utilizar el transporte público cuando sales «de marcha». Además así evitarás conducir bajo los efectos del alcohol o subirte a un coche/moto conducido por alguien que ha bebido.



Cada vez es más frecuente que durante la noche circulen autobuses para transportar a los que salen «de marcha».

Incluso la opción de ir en taxi puede ser una alternativa a tener en cuenta si no hay posibilidad de coger el Bus-Buho; al fin y al cabo un taxi entre cuatro tampoco es para tanto, y es un dinero bien empleado si se trata de evitar un accidente de tráfico y de salvar la vida.



ALCOLOCK

Alcolock es un dispositivo para detectar el alcohol en el aire espirado instalado en el vehículo y conectado al sistema de arranque. En caso de que el Alcolock detecte una alcoholemia superior al límite permitido, este sistema, desconecta el motor de arranque e impide la puesta en marcha del vehículo.



El objetivo del Alcolock es aumentar la seguridad en el transporte evitando la conducción bajo los efectos del alcohol.

El estudio sobre la aplicación de este dispositivo en España, forma parte de una investigación internacional financiada por la Unión Europea (EU) y es llevado a cabo por el Instituto de Estudios de Alcohol y Drogas de la Facultad de Medicina (Universidad de Valladolid), contando con la colaboración de la Diputación de Valladolid y el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Aunque ya se usa habitualmente en otros países, de momento, en España está en fase experimental, pero dentro de unos años es muy probable que su instalación en los vehículos particulares sea algo absolutamente normal; mientras llega ese momento existen a la venta dispositivos portátiles, que permiten conocer al momento, el nivel de alcohol en el aire espirado y saber así, si darías positivo o no, en un control de alcoholemia.

Nuestro consejo es que no bebas absolutamente nada de alcohol si vas a conducir un vehículo.

