



CONducIR CON DROGAS, MEDICAMENTOS O ALCOHOL. ¡QUÉ MAL ROLLO!



©MINISTERIO DEL INTERIOR
DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO
- Área de Educación y divulgación

Coordinación DGT: Perfecto Sánchez Pérez

Maquetación y coordinación: FAEA

Autoras: Lorena Blanco - Rosa Goig - Josefa Lozar - Judit Martín - Begoña Palomo - Encarna Pardos - Ángela Sánchez - Ana Villén.

N.I.P.O.: 128-09-069-7

Depósito legal: M-18161-2009

OPCIONES ADECUADAS

¿Qué efectos produce sobre el conductor y su manera de conducir cada uno de los siguientes estados?

Estados del conductor:

LA FATIGA

- Conducir cansado por cualquier causa
- Conducir después de descansar lo suficiente

EL SUEÑO

- Conducir habiendo dormido pocas horas
- Conducir después de dormir 7 u 8 horas

EL ALCOHOL

- Conducir bajo los efectos del alcohol
- Conducir sin tomar alcohol

LAS DROGAS

- Conducir bajo los efectos de las drogas
- Conducir sin tomar drogas

ALGUNOS FARMACOS

- conducir bajo los efectos de tranquilizantes
- Conducir sin tomar ciertos medicamentos

1. Mejor visión
2. Aumenta el riesgo de accidente
3. Aumenta el tiempo de reacción
4. Aumentan los reflejos
5. Disminuye la capacidad de reacción
6. Mejor apreciación de las distancias
7. Menor distracción
8. Aumenta la capacidad de reacción
9. Disminuye el campo visual
10. Mayor distracción
11. Disminuye la atención
12. Aumenta la capacidad de concentración
13. Lentitud y falta de precisión en los movimientos
14. Incorrecta apreciación de las distancias y las velocidades
15. Aumento de errores en la conducción

FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS APTITUDES PSICOFÍSICAS DEL CONDUCTOR

Para conducir es necesario contar con unas condiciones físicas y psíquicas óptimas. Algunas enfermedades, como catarros, fiebre, depresiones, ansiedad, etc. no impiden conducir, pero pueden crear situaciones desfavorables en el conductor, disminuyendo su capacidad de reacción. No se puede conducir bajo tratamientos médicos que afecten negativamente a las aptitudes físicas o psicológicas. Y habrá que tener especial cuidado con la fatiga, el sueño...

LA FATIGA

La fatiga supone un descenso en la capacidad del conductor. Algunas de las causas que pueden producirla son:

- Conducir muchas horas seguidas
- Conducir de noche, con niebla, con lluvia, etc.
- Estar sentado incómodamente
- El alcohol y las comidas copiosas



El mejor remedio contra la fatiga es el descanso. Conviene descansar cada dos horas de conducción ó 200 Km. recorridos y siempre que sea necesario.

EL SUEÑO

Conducir con sueño puede ser peligroso porque:

- No coordino bien los movimientos
- Pierdo capacidad de reacción
- Veo peor
- Puedo quedarme dormido



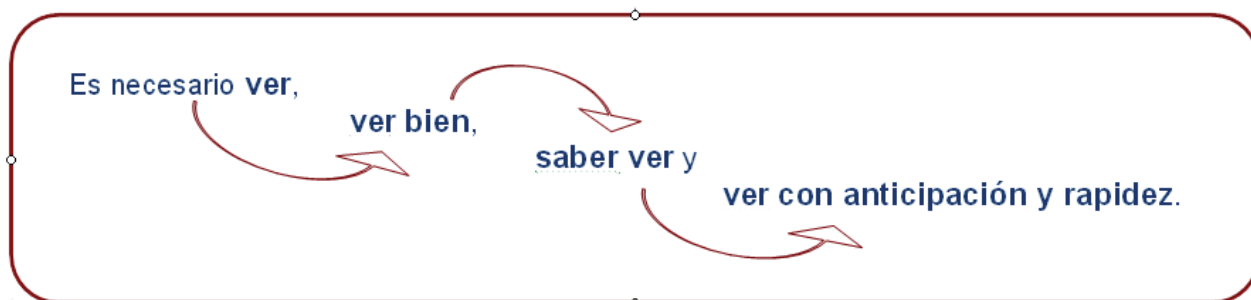
Puedo sentir sueño:

- Por estar cansado
- Después de comer
- Después de tomar alcohol, drogas o medicamentos
- Conducir solo o de noche

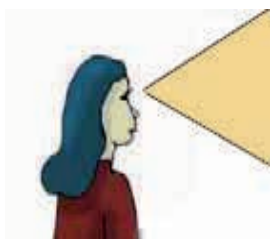
El mejor remedio contra el sueño en cada uno de esos casos es:

- descansar cada 2 horas
- descansar después de comer
- esperar que pasen los efectos del alcohol, las drogas o los medicamentos ingeridos
- dormir antes de conducir

LA VISTA



Hay deficiencias en la vista que pueden suplirse mediante gafas. Si las utilizas, es obligatorio *llevar unas de repuesto* en el vehículo.



El **campo visual**, es lo que abarca la vista mirando de frente a un punto fijo. Cuanto más alejado está el objeto que miramos, menor es el campo visual.

Las personas en movimiento abarcan menor campo visual que las que están quietas. Cuanto mayor es la velocidad a la que nos desplazamos, más disminuye el campo visual.

La visión nocturna es peor que la diurna, por falta de luz. Cuando los ojos reciben luz superior a la que pueden soportar, se produce el **deslumbramiento**.

La mejor forma de evitar que me deslumbren:

- De día:
 - Uso gafas de sol
 - Bajo el parasol si el sol me da de frente
- De noche:
 - No debo mirar a las luces del vehículo que viene de frente. Miro hacia la derecha.
 - Cuando me deslumbran por detrás debo mover el espejo retrovisor central.

Cuando me deslumbran, y no veo bien, debo reducir la velocidad, llegando a detenerme en caso necesario.

EL ALCOHOL

Es una droga que tiene influencia negativa en la conducción, afectando al cerebro y a la vista. Los efectos del alcohol dependen del nivel de alcoholemia alcanzado y a su vez de los factores personales:

Modalidad de ingestión

- Cantidad que se tome
- Concentración alcohólica
- Que se tome en ayunas o en las comidas
- Ritmo de ingestión

Factores personales

- El proceso de difusión del alcohol
- El peso
- La edad (menores de 25 y mayores son mas vulnerables)

Los efectos que produce el alcohol a la hora de conducir:

- Disminuye mi capacidad visual
- Calculo mal las distancias y la velocidad
- No reacciono con rapidez
- Tengo sensación de falsa seguridad



Para saber el volumen de alcohol que ha tomado una persona se utiliza la TASA de ALCOHOLEMIA, que es la cantidad de alcohol que existe en la sangre o en el aire espirado.

Si se supera una tasa determinada, no se puede conducir porque es un peligro y por ello existen sanciones para quien lo hace. Las tasas máximas permitidas son las siguientes:

TASAS DE ALCOHOL EN SANGRE Y EN AIRE ESPIRADO

	EN SANGRE	AIRE
permisos AM, A2, A1, A, B, licencias de conducción y ciclistas	0,5 g/l	0,25 mg/l
resto de permisos y autorización BTP	0,3 g/l	0,15 mg/l
conductores noveles de todos los permisos	0,3 g/l	0,15 mg/l

La alcoholemia suele alcanzar su punto máximo una hora después de haber tomado la última copa, para ir descendiendo a un ritmo de 0,2 gramos por hora aproximadamente.

El aparato que determina el grado de alcohol por aire espirado se llama **etilómetro**.

¿CUÁNDO DEBO HACER LA PRUEBA DEL ALCOHOL?

El agente puede ordenarme hacer la prueba porque:

- Me veo implicado en un accidente de tráfico como conductor o como peatón
- Conduzco mal y sin seguridad
- No obedezco las normas o señales de circulación
- Hay un control de alcoholemia

Si no quiero hacer la prueba, entonces el agente:

- Me inmoviliza el vehículo
- Me lleva ante el Juez
- Me sanciona

Cuando los análisis dicen que mi tasa es mayor que la permitida:

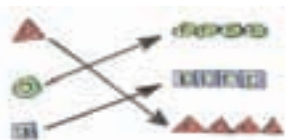
- Debo hacer un segundo análisis del aire de mis pulmones, después de *diez minutos* de haber hecho el primero.
- Puedo pedir un análisis de sangre para contrastar los resultados obtenidos, cuyo importe correrá a cargo del interesado cuando resulten positivos.

Cuando los nuevos análisis también dicen que mi tasa es mayor de la permitida, no puedo conducir, esta prohibido:

- Debo dejar mi vehículo inmovilizado y esperar a que se pasen los efectos del alcohol, o pueda conducir otra persona.
- El agente puede hacer un informe para el juez.
- El agente me impondrá una sanción y retirada de puntos del permiso o licencia de conducción.

LAS DROGAS

No podrá circular por las vías públicas el conductor de vehículos o bicicletas que haya ingerido drogas o estupefacientes, o se encuentren bajo los efectos de medicamentos que alteren el estado físico o mental. Hacerlo constituye una infracción grave.



Relaciona los conductores con las tasas de alcohol máximas que se les permiten

- Conductor de bicicleta
- Conductor de vehículos de transporte de mercancías con MMA de 3.500 kg.
 - 0.3 g/l en sangre
- Conductor de un turismo con un año de antigüedad del permiso
 - 0.15 mg/l en aire
- Conductor de ambulancias
 - 0.25mg/l en aire
- Conductor de taxis
- Conductor de un camión de MMA superior a 3.500 kg.
 - 0.5g/l en sangre
- Conductor de un turismo con más de dos años de antigüedad del permiso
- Conductor de autobús
- Conductor de un vehículo de mercancías peligrosas



Responde sí o no:

	SÍ	NO
1. El proceso de difusión del alcohol en sangre, ¿es igual en todas las personas?		
2. Los jóvenes, ¿son más vulnerables al efecto del alcohol?		
3. La alcoholemia, ¿alcanza su punto máximo una hora después de tomar la última copa?		
4. ¿Se podrá inmovilizar un vehículo en caso de negativa a efectuar las pruebas de alcoholemia?		
5. Conducir bajo los efectos del alcohol, ¿es motivo para que nos puedan retirar el permiso de conducción?		
6. Si el resultado de la prueba de alcoholemia diera positivo, ¿se hace una segunda prueba?		
7. El tiempo que debe transcurrir entre la 1ª y 2ª prueba ¿debe de ser un tiempo mínimo de 10 minutos?		
8. Si el resultado de la prueba de alcoholemia diera positivo, ¿se podrá repetir a petición del interesado?		
9. Cuando el resultado de la segunda prueba es positivo ¿el agente le podrá conducir al juzgado?		
10. Un conductor que presente síntomas de influencia alcohólica, ¿puede ser conducido por el agente al juzgado?		
11. Negarse a someterse a las pruebas de alcoholemia, ¿es motivo de sanción?		

Un conductor necesita unas aptitudes adecuadas para reaccionar a tiempo



¿Por qué? _____

Si un conductor ha tomado alcohol u otras drogas, el tiempo de reacción disminuye.



¿Por qué? _____

El alcohol, las comidas copiosas y la fatiga afectan negativamente en la conducción.



¿Por qué? _____

El alcohol produce un falso estado de seguridad y confianza.

V **F**

¿Por qué? _____

Cualquier tipo de droga tiene efectos positivos para la conducción.

V **F**

¿Por qué? _____

El alcohol aumenta el tiempo de reacción y disminuye el campo visual.

V **F**

¿Por qué? _____

¿CÓMO ACTUARÍAS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES?

SITUACIÓN

Problemas que genera esta situación y soluciones

Un turismo con tres pasajeros incluido el conductor, este ha tomado más de dos cervezas.

El conductor de un turismo, más un pasajero. El conductor aumenta la osadía, despreciando riesgos y peligro.

Eres conductor de un turismo. Te estás medicando con tranquilizantes.

Eres conductor y, mientras conduces bajo los efectos de las drogas, sientes sueño y dificultad para moverte.

Sales a cenar con un grupo de amigos, y tomáis unas copas. La vuelta a casa ¿como la haréis?

ARTÍCULOS DEL CÓDIGO DE CIRCULACIÓN SOBRE BEBIDAS ALCOHOLICAS

Artículo 20. Tasas de alcohol en sangre y aire espirado.

No podrán circular por las vías objeto de la legislación sobre tráfico, circulación de vehículos a motor y seguridad vial los conductores de vehículos ni los conductores de bicicletas con una tasa de alcohol en sangre superior a 0,5 gramos por litro, o de alcohol en aire espirado superior a 0,25 miligramos por litro.

Cuando se trate de vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales, los conductores no podrán hacerlo con una tasa de alcohol en sangre superior a 0,3 gramos por litro, o de alcohol en aire espirado superior a 0,15 miligramos por litro.

Los conductores de cualquier vehículo no podrán superar la tasa de alcohol en sangre de 0,3 gramos por litro ni de alcohol en aire espirado de 0,15 miligramos por litro durante los dos años siguientes a la obtención del permiso o licencia que les habilita para conducir.

A estos efectos, sólo se computará la antigüedad de la licencia de conducción cuando se trate de la conducción de vehículos para los que sea suficiente dicha licencia.

Artículo 21. Investigación de la alcoholemia. Personas obligadas.

Todos los conductores de vehículos y de bicicletas quedan obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Igualmente quedan obligados los demás usuarios de la vía cuando se hallen implicados en algún accidente de circulación (artículo 12.2, párrafo primero, del texto articulado).

Los agentes de la autoridad encargados de la vigilancia del tráfico podrán someter a dichas pruebas:

- a) A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- b) A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- c) A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este reglamento.
- d) A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al efecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.



EL DEBATE

Un debate es una discusión entre dos o más personas sobre un tema determinado. Tiene como objetivo conocer todos los aspectos de un tema o asunto, a través de la exposición de las opiniones que sobre el tema tienen todos los integrantes de un grupo.

Para que un debate tenga éxito en el grupo debe haber:

- Cooperación.
- Manifiestar respeto mutuo entre todos los participantes.
- Orden, aguardando el uso de la palabra para permitir la participación de todos.
- Compromiso, se debe actuar con sinceridad y responsabilidad.

El debate esta integrado por:

- Un director o coordinador encargado de declarar abierta la sesión. Es una persona que presenta el tema, conoce el tema y se encarga de concluir el debate.
- Un secretario que anota a las personas que van participando y el tiempo de intervención de cada una, con la finalidad de darle la oportunidad de participar a todos los integrantes.
- Los participantes encargados de hablar del tema objeto de debate.
- Un moderador, que concede la palabra a los participantes, procura que se traten los puntos importantes sin salirse del tema, aclara dudas sobre el proceso, finaliza la actividad con el resumen de las diferentes opiniones y saca las conclusiones obtenidas en la discusión con ayuda de los demás.

LA MESA REDONDA

Una mesa redonda se efectúa cuando se desea conocer el punto de vista de distintas personas (expertos) sobre un tema determinado. En esta técnica grupal se sigue una serie de pasos que permiten el mejor desempeño de la misma, entre los cuales tenemos:



1. Preparación

- Se debe motivar y determinar con precisión el tema que se desea tratar en la mesa redonda.
- Un miembro o dirigente del equipo puede encargarse de invitar a las personas que expondrán en la mesa redonda.
- Preparar el local con afiches, carteleras, recortes de revistas o periódicos, relacionados con el tema a discutir.
- Efectuar una reunión previa con el coordinador y los ponentes para estudiar el desarrollo de la mesa redonda, establecer el orden de exposición, el tema y subtemas que será interesante tratar..

2. Desarrollo

El coordinador inicia la mesa redonda:

- Hace una breve introducción del tema que se va a tratar.
- Explica el desarrollo de la mesa redonda.
- Presenta a los ponentes.
- Explica el orden de intervención de los mismos.
- Comunica al auditorio que, una vez concluidas las intervenciones de cada ponente, pueden formular preguntas.
- Va dando la palabra a los ponentes por orden y controla su tiempo de exposición
- Modera el turno de preguntas.

En la mesa redonda cada ponente habla durante el tiempo estipulado. El coordinador les avisará prudentemente cuando su tiempo se prolongue para asegurarse de que no lo exceden. Al concluir las exposiciones de todos los ponentes, el coordinador hace un resumen de las ideas formuladas por cada uno, destacando las diferencias, coincidencias...

Luego los ponentes pueden aclarar, ampliar, defender sus puntos de vista durante unos minutos. Después el coordinador emite un resumen final y, concluidas las intervenciones, el auditorio puede formular sus preguntas a la mesa redonda, pero no se permitirá discusión alguna.

Al final se abre un turno de sugerencias sobre el tema discutido y el coordinador cerrará el acto exponiendo las conclusiones finales de manera imparcial.