

## ***Nº 1. Fichas para un manejo más seguro***

### **El Alcohol y la Conducción de Vehículos No son Buenos Compañeros**

¿Qué es el alcohol? ... El alcohol es una droga que ejerce efectos calmantes, los cuales afectan a todo el sistema nervioso central. Independientemente de la clase de bebida (cerveza, vino, licores) los principales componentes de ésta son alcohol y agua.

- ❑ Una bebida típica contiene aproximadamente 22 centilitros de alcohol puro.
- ❑ Una lata o botella de cerveza de 0,350 litros suele contener 5% de alcohol.
- ❑ Un vaso de vino de mesa de 0,150 litros contiene aproximadamente 12% de alcohol.
- ❑ El promedio de alcohol de una bebida de licor de 80 grados es de 0,045 por litro.
- ❑ Todas estas bebidas tienen la misma cantidad de alcohol.

### ***Mitos Acerca del Alcohol***

**Mito:** El café le devuelve la sobriedad al embriagado.

Verdad: El café sólo convierte al embriagado somnoliento en un embriagado bien despierto.

**Mito:** Una zambullida en agua fría le devuelve sobriedad al embriagado.

Verdad: Una zambullida en agua fría puede convertirlo en un embriagado muerto.

**Mito:** El ejercicio vigoroso le devuelve la sobriedad a las personas embriagadas.

Verdad: El ejercicio solo las convierte en personas embriagadas sudorosas y pegajosas.

**Mito:** Una ducha fría le devuelve sobriedad al embriagado.

Verdad: Una ducha fría sólo lo convierte en un embriagado frío y remojado.

Alguien que ha estado bebiendo, se normalizará tan solo después de que el hígado ha procesado todo el alcohol y eso lleva tiempo

Un estudio llevado a cabo en los Estados Unidos por la General Motors, dio a conocer entre otras las siguientes comprobaciones:

**Los hombres tienen una tendencia dos veces mayor a conducir embriagados que las mujeres.**

La gente comprendida entre los 30 y 39 años de edad es más proclive a conducir embriagada que la que tiene más de 65 años.

Entre mayor educación tiene la gente y mayores son sus ingresos familiares, mayor es su propensión a conducir embriagada.

El proceso:

Cuando se ingiere alcohol, aproximadamente el 5% entra directamente al torrente sanguíneo a través de la boca, los tejidos y la garganta. El mayor porcentaje, aproximadamente el 80%, es absorbido por el intestino delgado tras pasar por el estómago. El alcohol se distribuye por todos los órganos y los tejidos de acuerdo con la concentración que tenga el líquido y se concentra más rápidamente en los órganos que tienen suministros grandes de sangre, por ejemplo en el cerebro y el hígado.

El alcohol no puede almacenarse en los tejidos, y menos del 10% es eliminado por los riñones, los pulmones y la piel.

Aproximadamente entre el 2 y el 5% sale del organismo sin transformarse a través de la orina, el aliento y la transpiración. El hígado elimina el otro 90% a través del proceso de la oxidación. El hígado puede eliminar aproximadamente una copa por hora.

Pero Ud. quizá no tiene claro aún en qué relación afecta el alcohol su tiempo de reacción...

Aquí tenemos una breve explicación, que puede ayudarle a conocer las consecuencias de conducir en estado de ebriedad.

Significa que si a Ud. le toma 15 segundos para evitar un accidente en forma lúcida, bajo los efectos del alcohol le hubiera demandado 30 segundos.

Es decir, que bajo los efectos del alcohol, Ud. demoraría mucho más en reaccionar y controlar su vehículo, sólo que precisamente por estar alcoholizado, no lo sabe. Por lo tanto, es un accidente seguro, y muy probablemente fatal.

El Poder Ejecutivo reducirá en forma gradual, la concentración de alcohol en sangre permitida del valor actual de 0,5 gramos a 0,3 gramos (tres decigramos) de alcohol por litro de sangre o su equivalente en términos de espirometría.

***SI BEBIÓ, NO CONDUZCA. Y SI VA A CONDUZCA... NO BEBA.***

***Respete su vida, y la de los demás.***

## ***Nº2. Fichas para un manejo más seguro***

### **Como Actuar ante un Accidente.**

Lo primero que debemos hacer es llamar a una emergencia médica.

Un aspecto a tomar en cuenta es que NUNCA debemos mover a la víctima si no es necesario ya podríamos causarle una lesión mayor, debemos sospechar siempre de lesión cervical, solo moveremos a la víctima si el sitio donde se encuentra representa peligro para él o para nosotros como auxiliares.

Los primeros auxilios consisten en salvar la vida del accidentado y en otras ocasiones ayudarlo a sobrellevar el dolor y las molestias ocasionadas. Sin embargo, tan trágico puede resultar no administrar los primeros auxilios como hacerlo mal. Por ello, es necesario contar con unos conocimientos previos antes de atender al accidentado ya que de lo contrario, podría empeorar el estado del accidentado. Asimismo, **si no se sabe cómo actuar es mejor esperar a los profesionales**. De todos modos, en cualquier manipulación del accidentado debe evitar que se produzca una flexión del cuerpo.

Existen algunas nociones básicas que pueden resultar de mucha utilidad:

- ❑ Llamar a la víctima y darle palmaditas al mismo tiempo a ver si esta consciente.
- ❑ Limpiar la boca del accidentado y liberarle de la ropa que pueda oprimirle.
- ❑ Ver si el herido está consciente, si habla y entiende lo que se le dice.
- ❑ Observar su respiración y su pulso.
- ❑ Examinar si sangra.
- ❑ Observar si puede tener alguna fractura.
- ❑ No abandonar a la víctima ni en el lugar del accidente ni durante su traslado.
- ❑ Si no se encuentra el pulso en el cuello del paciente, es posible que exista un paro cardíaco ya hay que actuar de inmediato con una reanimación (RCP).

Recuerde que el único vehículo autorizado para trasladar al paciente es la ambulancia.

Sin embargo, si el traslado debe efectuarse urgentemente puede realizarse en el interior de una camioneta o un vehículo con un interior espacioso que permita al accidentado tener el cuerpo estirado.

Por otro lado, si el accidente ha dejado a alguien inmovilizado en el interior del vehículo hay que desabrocharle el cinturón de seguridad y sacarlo del coche con cuidado sujetándole bien por la espalda y la cabeza.

Asimismo, a los motociclistas nunca se les debe quitar el casco ya que si se ha producido alguna lesión en la cabeza la situación puede agravarse.

### ***Nº 3. Fichas para un manejo más seguro***

#### **Punto Ciego**

A pesar de que manejemos utilizando continuamente nuestros tres espejos retrovisores, siempre existirá una pequeña área que por ángulo de visión no será posible visualizar por ninguno de éstos espejos. Esto es lo que se conoce como **punto ciego**.

Esta pequeña área se encuentra inmediatamente al lado de nuestro vehículo, pero ligeramente más atrás de lo que nuestra visión periférica nos permite ver. Este punto ciego o más aún el no dominio de ésta zona es la causante de infinidad de accidentes. Cuantas veces hemos oído "De la nada apareció un vehículo al lado del mio".

Hay que tomar en consideración que en los casos de las ómnibus y camiones altos, este punto ciego mayor y que para el conductor de dichos vehículos es mas difícil divisarnos debido justamente a la altura de dicho vehículo. Es por eso recomendable, mantenernos alejados de la parte posterior y laterales de los camiones y ómnibus que circulan cerca de nosotros.

## **Nº 4. Fichas para un manejo más seguro**

### **Las Distracciones están por todas partes**

**Las distracciones ocasionan uno de cada cuatro accidentes.**

### **Estudio sobre las distracciones durante el manejo**

Un estudio sobre la causa de los accidentes automovilísticos encontró que los factores principales que ocasionan los accidentes por distracción en el manejo son:

- Uso de celulares
- Prestar atención a los niños y
- Comer

**El uso del celular representa uno de los mayores factores que ocasionan distracciones mientras maneja.**

Aunque es difícil imaginar la vida sin los teléfonos celulares, **usted aumenta el riesgo de tener un accidente en 400 por ciento cada vez que usa su teléfono celular al manejar.** Su concentración en el manejo se desvía cuando ingresa un número o inicia una conversación. Realizar otras tareas al hablar por teléfono celular, como tomar notas o buscar algo, aumenta su riesgo de sufrir un accidente. Si está en la ruta, tome la siguiente salida y estacionese en un lugar seguro antes de utilizar su teléfono celular.

**Recuerde:** Manejar de manera segura es siempre más importante que usar o responder el teléfono celular.

#### **¿Comer y tomar mate?**

Comer mientras maneja no sólo es sucio, sino peligroso. Normalmente involucra comer con una mano y equilibrar su comida o bebida con la otra.

El mate es una bebida muy peligrosa, porque puede quemarse y entonces desviar su atención del manejo.

#### **¿Se está distraendo para distraer?**

Asegúrese que sus hijos estén asegurados adecuadamente en sus asientos y proporciónelos distracciones-libros, juegos u otros artículos para ocupar su tiempo.

Evite discusiones y otras conversaciones perturbantes mientras maneja.

Las mascotas pueden ser impredecibles. Asegúrelas adecuadamente antes de mover su vehículo.

### **Cambiar de estación puede cambiar su vida**

Buscar su canción favorita en la radio o ajustar el control de temperatura de su vehículo puede ser peligroso. ¡Estas actividades lo hacen seis veces más propenso a estar involucrado en un accidente!

### **Quitar los ojos de la carretera por tres segundos a 60 km/h. significa que ha viajado a ciegas por la mitad del largo de una cancha de fútbol. Intente esto:**

- 1.-Ajuste los controles antes de iniciar su viaje.
- 2.-Aproveche las paradas normales para ajustar los controles.
- 3.-Pida a su pasajero que ajuste la radio o el control de temperatura.
- 4.-Estacionese en un lugar seguro antes de cambiar de estación o ajustar los controles.

### **Hay miradas matan**

La ansiedad de ver bien un accidente, un automóvil detenido por las autoridades policiales, una construcción, un aviso publicitario, una linda vista o ver una dirección es simplemente la naturaleza humana. El mejor consejo: ¡no mire! Nada es más importante que concentrarse en su manejo. Distraer su concentración de su manejo puede ser mortal.

### **Las distracciones y los jóvenes**

Escuchar música a muy alto volumen, puede ser mortal al combinarse con el manejo. Manténgase concentrado en manejar de manera segura y seguir con vida.

### **Otras distracciones mortales**

Leer un diario, un libro o un mapa y el arreglo personal, como peinarse o maquillarse, son ejemplos de lo que la gente no debe hacer al manejar. Fumar es un daño para la salud y la seguridad, especialmente mientras se maneja. Encender, apagar cigarrillos o recoger las cenizas que caen puede representar una distracción mortal. La solución segura es sencilla: nunca haga nada de esto mientras maneja.

Trate de conducir sin distracciones, manténgase concentrado, preste atención, espere lo inesperado.

### **Siga estos sencillos consejos prácticos que le ayudarán a seguir con vida:**

- ✓ Siga los consejos de seguridad de esta ficha
- ✓ Abroche el cinturón de todos.
- ✓ Descanse bien.
- ✓ No siga muy de cerca otro vehículo.
- ✓ Deje suficiente tiempo para llegar a su destino.
- ✓ Asegúrese que su vehículo tenga el mantenimiento adecuado.

## **Nº 5. Fichas para un manejo más seguro**

### **Más Sobre Las Distracciones y la falta de atención.**

Muchos elementos intervienen en la falta momentánea de la atención:

- Las preocupaciones
- La excitación nerviosa
- El cansancio
- El alcohol
- Causas de distracción (ejemplos):
  - a) Echar fuera un insecto que está molestando
  - b) Comer o beber al mismo tiempo que se conduce
  - c) Encender un cigarrillo
  - d) Frotarse los ojos
  - e) Encender la radio, buscar un programa, o escucharla con excesiva atención
  - f) Divagar la imaginación
  - g) Jugar con un niño o un perro
  - h) Conducir con desgana, sin mantener tensos los músculos para atender los mandos con rapidez y fuerza necesaria
  - i) Mirarse al espejo retrovisor
  - j) Volver la cabeza para mirar el paisaje, objeto o espectáculo cualquiera
  - k) Inclinar para echar una ojeada a un periódico, guía...
  - l) Charlar volviendo la cabeza
  - m) Hablar por teléfono celular, e incluso mirar la televisión.

#### **Recomendaciones:**

- El conductor dispone de un caudal de atención limitado, por ello se debe evitar distraer la atención con otras tareas distintas a las relacionadas con la propia conducción, como fumar, hablar por teléfono, comer o beber.
- Los estados afectivos y emocionales (preocupaciones por problemas personales, profesionales o familiares) distraen la atención del conductor y le inducen a ejecutar maniobras precipitadas y erróneas. Si las preocupaciones le impiden mantener la atención, es mejor no conducir.
- Mantener una atención constante durante un tiempo prolongado produce fatiga y cansancio en el conductor. Si está fatigado o tiene sueño, no intente activar su nivel de atención aumentando la velocidad, de este modo, aumentará aún más su fatiga y tendrá más riesgo de sufrir un accidente y que éste sea más grave.
- Mantenga su nivel de alerta en relación con el entorno, previendo las reacciones de los demás conductores o peatones, la respuesta del vehículo y las posibles variaciones del medio (estado de la carretera, variaciones de luminosidad, condiciones climáticas, etc).
- Es muy importante no iniciar un viaje largo si no se ha descansado antes suficientemente. Hacerlo es peligrosísimo y frecuente en las salidas de fin de semana, para no perder ni una hora de los días de vacaciones. Es frecuente ponerse en viaje al atardecer de un viernes, después de una jornada normal de trabajo la cual, a su vez, es la culminación de una semana laboral.

## **Nº 6. Fichas para un manejo más seguro**

### **Síntomas de la Fatiga.**

#### **¿Cómo reconocer la fatiga?**

Se debe sospechar la fatiga cuando:

- Cuesta concentrarse en la carretera y se realizan maniobras casi inconscientes.
- Se reduce la cantidad, calidad o eficacia en la ejecución de maniobras.
- Surgen estados personales desagradables, tales como aburrimiento, ansiedad, inestabilidad, aturdimiento, mayor aceptación del riesgo.

Los síntomas que deben alertar de que el nivel de fatiga es excesivo y se debe parar y descansar son:

1. La pesadez de la vista y el parpadeo casi constante
2. Las cefaleas
3. Restregarse la cara
4. Los zumbidos en los oídos
5. La sensación de brazos y pies dormidos
6. La necesidad de moverse en el coche, que siempre se acompaña de mayor o menor pérdida de atención.

#### **Incrementa la fatiga:**

La comida pesada, la ropa inadecuada, el excesivo calor y luz de las horas centrales del día, el excesivo número de horas conduciendo o trabajando y luego tener que conducir, la rutina de realizar muchas veces el mismo itinerario, la monotonía de las grandes rectas.

#### **Los números del sueño**

El sueño se encuentra entre las cinco primeras causas de los accidentes con víctimas.

Uno de cada tres conductores ha sentido alguna vez sueño preocupante al volante.