

## EL SUEÑO Y LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN

El alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortales y en 2 de cada 10 accidentes con lesiones graves, lo que supone más de 500.000 muertos y 15.000.000 de heridos graves al año en todo el mundo. El hecho de que no siempre que bebamos tengamos un accidente, nos hace restar importancia a esta peligrosa costumbre y pensar que controlamos la situación y que no hay ningún peligro. Sin embargo, la experiencia de otros muchos conductores dice todo lo contrario.

## EFFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ALCOHOL AL VOLANTE

- ❖ Incremento del tiempo de reacción.
- ❖ Disminución de la capacidad de atención y del nivel de alerta. Conlleva un aumento de las distracciones, la fatiga y la somnolencia.



- ❖ Alteración del proceso de toma de decisiones. Implica reaccionar tarde y mal.
- ❖ Alteración de la visión. Supone cometer muchos más errores en la conducción.
- ❖ Dificultad para tomar decisiones rápidas. Lentitud y falta de coordinación.
- ❖ Lentitud y torpeza de movimientos. Entraña realizar las maniobras de forma más lenta y descoordinada.

## EFFECTOS



## TASA DE ALCOHOLEMIA

- ❖ Es el volumen de alcohol presente en la sangre, medido en gramos de alcohol por litro de sangre (g/l) o en miligramos de alcohol por litro de aire expirado (mg/l), que es aproximadamente la mitad del valor anterior.



- ❖ En España actualmente la tasa legal permitida es de 0,5 g/l para conductores particulares (0,25 mg/l), y 0,3 g/l para conductores noveles y profesionales (0,15 mg/l). A partir de este límite, está demostrado que se produce una clara disminución de la capacidad de conducir y, por tanto, un incremento del riesgo de accidente.

- ❖ En cualquier caso, es muy importante recordar que, aún con tasas dentro de los márgenes legales permitidos, sigue existiendo un riesgo y que por ello, al final, la única tasa segura es 0,0.

## MITOS Y CREENCIAS EQUIVOCADAS

No hagas caso de creencias equivocadas como:

- ❖ “Si estás por debajo del límite legal no hay peligro” → Es falso. Sigue existiendo riesgo, ya que hasta con una tasa de 0,1 g/l nuestra capacidad para conducir se ve alterada.
- ❖ “Bebiendo poco a poco no se da positivo” → Es falso. El organismo es incapaz de eliminar el alcohol consumido tan rápido como se cree.
- ❖ “El alcohol ingerido con la comida no se absorbe” → Es falso. Claro que se absorbe, pero de forma más lenta.
- ❖ “Tomar un café o un té reducen el nivel de alcohol” → Es falso. Estas sustancias no ayudan de ninguna manera a eliminar la cantidad de alcohol en sangre.
- ❖ Existen trucos para dar negativo en los controles: masticar chicles de menta o granos de café, usar sprays bucales...” → Y falso una vez más. Estos supuestos métodos infalibles no sirven absolutamente de nada para eludir los controles de alcoholemia.



## RECOMENDACIONES

- ❖ Si no te queda más remedio que conducir, no bebas. Si la única alternativa que tienes para desplazarte es utilizar tu vehículo, evita la bebida. La única tasa segura es 0,0.
- ❖ Evita tentaciones y deja tu vehículo aparcado. Si antes de salir sabes que vas a beber, mejor que te lleve otro.
- ❖ Deja que otra persona conduzca o utiliza el transporte público.
- ❖ Si has salido con el coche y decides beber, esperar un rato no sirve de nada, ya que el alcohol se elimina muy lentamente.
- ❖ Haz caso cuando alguien te aconseje que no conduzcas. Piensa que cuando alguien lo hace, es porque se nota que has bebido más de la cuenta.

## Y recuerda

**El alcohol está implicado en 4 de cada 10 accidentes mortales y en 2 de cada 10 accidentes con lesiones graves. Por ello, no te fíes sólo de tu experiencia y ten en cuenta también lo que les pasa a los demás.**

***De modo que ya lo sabes, mejor no mezcles alcohol y conducción.***

***Te evitarás muy malos tragos.***

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones básicas de  
seguridad vial:

## EL ALCOHOL



**FREMAP**

Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61