



FACTORES Y VALORES DE RIESGO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA SEGURIDAD VIAL

AUTOR: EDUARDO JESÚS CANSINO PÁEZ





AUTOR Y EDICIÓN:

©EDUARDO JESÚS CANSINO PÁEZ

Policía-Jefe de Carrión de los Céspedes (Sevilla)

N.º de Depósito Legal: **2112210088223**

COLABORA Y DISTRIBUYE



© Reservados todos los derechos del Autor, queda prohibida cualquier copia total o parcial de esta obra para su inclusión en otras publicaciones, salvo autorización expresa de su autor.
Queda autorizada su impresión y difusión por cualquier tipo de medio.

EPÍLOGO.

Muy pocos conductores son conscientes de los riesgos que pueden enfrentar mientras conducen bajo los efectos del alcohol.

Hay muchos mitos y creencias falsas que circulan sobre la conducción bajo los efectos del alcohol y otras sustancias.

Además de las bebidas alcohólicas, hay una serie de productos generalmente ilegales que también pueden afectar seriamente nuestra capacidad para conducir con seguridad. Nos referimos al llamado abuso de drogas, que incluye marihuana, marihuana, cocaína, anfetaminas, éxtasis o heroína.

El uso de estas sustancias tiene una gran influencia en los accidentes, especialmente los más graves. Por esta razón, es importante conocer los efectos de las drogas en su capacidad para conducir y ser consciente de los peligros que plantean. Muchas vidas dependen de ello.

No obstante el primer factor de riesgo que abordaremos es la velocidad excesiva o inadecuada. La mayoría de los accidentes de tráfico que ocurren en nuestras ciudades y carreteras pueden estar directamente relacionados con este peligroso factor de riesgo.



ÍNDICE:

1. El Alcohol y la Conducción. pág. 3-9

¿Qué es la tasa de alcoholemia?

¿De qué depende la tasa de alcoholemia?

¿Cómo afecta el alcohol a nuestra capacidad de conducción?

La interacción del alcohol con otras drogas como posible causa de accidente

2. Las Drogas y los Medicamentos pág. 9-14

Las drogas de abuso

Los tipos de drogas

Drogas perturbadoras

Las principales drogas y la seguridad vial

3. La Velocidad pág. 14-17

La velocidad excesiva o inadecuada

Las distancia de detención o seguridad

Los efectos negativos de la velocidad sobre el conductor

La velocidad y la toma de curvas

4. La Valores en la Vía Pública pág. 17-20

Principio de confianza en la normalidad del tráfico

Principio de la responsabilidad

Principio de la seguridad o de la defensa

Principio de la integridad corporal

5. Biografía pág. 20-21

6. Bibliografía pág. 22

El alcohol en la conducción: es uno de los factores de riesgo más comunes de accidentes de tráfico.

En este capítulo analizaremos este factor y examinaremos si es posible prevenir accidentes y víctimas por un consumo responsable y evitando los efectos de la conducción.

En cuanto al número total de conductores analizados por año, el consumo de alcohol disminuyó en 2013 respecto a 2012 (28,9% vs 35,1%).

Todos sabemos que beber y conducir es peligroso.

Sin embargo, muy pocos automovilistas son conscientes de los riesgos que pueden enfrentar mientras conducen bajo los efectos del alcohol; Hay muchos mitos y creencias falsas que circulan sobre la conducción bajo los efectos del alcohol.

Necesitamos criticar esta desinformación y evaluar los riesgos de conducir bajo los efectos del alcohol.

La evidencia de este efecto deletéreo de la conducción bajo los efectos del alcohol sobre los accidentes es de gran interés para las autoridades para evitar este comportamiento.

Se están haciendo muchos esfuerzos para acabar con este tipo de accidentes y las consecuencias legales son cada vez más graves.

Conducir en estado de ebriedad

El alcohol es un factor de riesgo durante la conducción, vinculado a una serie de accidentes de tráfico urbano y vial. Para lograr una mayor seguridad en la vía pública, es fundamental conocer todos los aspectos del consumo de bebidas alcohólicas y su relación con la conducción.

En el gráfico de la página siguiente, presentamos datos estadísticos clave sobre beber y conducir. Es muy importante que los conozca.

El alcohol es una sustancia de consumo habitual en nuestro país. Según las encuestas, el 2% de los conductores españoles beben y conducen en algún momento. ¿Estás entre ellos?

La mayoría de las veces, cuando un conductor está bebiendo y conduciendo, no suele tener un accidente. Por tanto, es fácil que el citado conductor piense que no hay peligro y repita este comportamiento cada vez con más frecuencia.

Desafortunadamente, si conducir en estado de ebriedad se vuelve común, es solo cuestión de tiempo antes de que ocurran los accidentes. ¿De qué depende el

¿De qué depende una tasa de alcoholemia?

Incluso si dos personas beben la misma cantidad de alcohol, es muy poco probable que alcancen la misma concentración de alcohol en sangre o que lo hagan al mismo tiempo. Incluso para la misma persona que bebe alcohol en diferentes días, sus niveles de alcohol en sangre pueden variar.

Beber de manera rápida

La absorción del alcohol depende directamente de la rapidez con que se ingiera.

Cuanto más rápida es la tasa de absorción, más alcohol entra en la sangre.

Características del vino que bebe:

La absorción de alcohol para bebidas fermentadas (cerveza o vino) es más lenta que para bebidas destiladas (ginebra, ron o whisky).

Además, mezclar alcohol con bebidas carbonatadas (como tónicos o refrescos de cola) o bebidas calientes puede promover un rápido aumento de los niveles de alcohol en sangre.

Con el estómago vacío o lleno:

La tasa de absorción de alcohol depende de la cantidad de alcohol que llega al intestino delgado, por lo que la presencia de alimentos en el estómago es una variable muy importante.

Cuando el tracto digestivo está vacío, entra más alcohol al torrente sanguíneo y viaja más rápido. Por este motivo, no es recomendable beber alcohol sin comer.

Edad y experiencia de conducción

El alcohol afecta a personas menores de 18 y 65 años; su estado psicoactivo los hace más sensibles a los efectos del alcohol, así como a los cambios y deterioro en su capacidad para conducir; destaca también el impacto de estos efectos en los conductores sin experiencia que aún no han automatizado los procesos de conducción con inteligencia y motores aprendidos con la práctica; Esta es la razón por la que los conductores nuevos tienen niveles más bajos de alcohol en sangre en la carretera.

Género

El alcohol se distribuye de manera diferente por el cuerpo en hombres y mujeres; Las mujeres pueden tener niveles más altos de alcohol en sangre con la misma cantidad de bebidas, especialmente si son más jóvenes.

Peso

La distribución y la concentración de alcohol también varían según el peso. Por ejemplo, una persona más liviana puede alcanzar una concentración de alcohol en sangre más alta con la misma cantidad de alcohol consumida por una persona más pesada.

Hora del día

Nuestro ciclo de vida cambia de la noche al día y de la mañana a la tarde; y la eliminación del alcohol es mucho más lenta durante las horas de sueño.

Por esta razón, por ejemplo, si bebe mucho alcohol antes de acostarse, es posible que persista un resultado positivo en la prueba de aliento matutina. Unas pocas horas de sueño no son suficientes para conducir con seguridad.

Situación personal

Los efectos del cansancio, la somnolencia, la ansiedad, el estrés y otras enfermedades son factores asociados al alcohol, aumentando su impacto en el organismo.

Curva de análisis del aliento

El alcohol puede comenzar a detectarse en la sangre 18 minutos después de la

ingestión, alcanzando un pico entre 30 y 90 minutos después. A partir de este momento, comienza a desaparecer lentamente del torrente sanguíneo hasta que se elimina por completo.

La curva de alcohol en sangre se utiliza para representar el cambio en la concentración de alcohol en sangre a lo largo del tiempo. La forma de esta curva depende de todas las variables descritas en el apartado anterior, entre muchas otras.

Mitos sobre el vino

Estos son algunos de los mitos y conceptos erróneos que han surgido en torno al alcohol. Estos temas son muy habituales en nuestra sociedad, por lo que no es de extrañar que en ocasiones se tomen como referentes. Sin embargo, científicamente están completamente equivocados y tenemos que negarlos.

¿Sabías que el alcohol...?

- No es comida. El alcohol por sí solo no aporta más calorías al cuerpo.
- No previene las enfermedades cardíacas. Es cierto que pequeñas dosis pueden tener un efecto vasodilatador, pero consumir demasiado tiene consecuencias mucho más graves para la salud.
- No está destinado a ser utilizado contra el frío. Puede eliminar la sensación de frío, pero no niega su efecto sobre el cuerpo.
- No es un estimulante. De hecho, es un depresor del sistema nervioso central.
- No aumenta la potencia sexual. Por el contrario, tiende a inhibirlo fácilmente.
- No estimula el apetito ni el crecimiento.
- No aumenta la lactancia materna.

Con respecto a beber y conducir, también hay algunos conceptos erróneos que comparten muchos automovilistas.

Se destacan los siguientes factores:

"No hay peligro si me mantengo por debajo del límite legal"

Esto es completamente falso. Como verá en la siguiente sección, antes de que su nivel de alcohol en sangre fuera de 0,17 g / l, su capacidad para conducir ya podría cambiar. También con un nivel de alcohol en sangre de 0.1170.20 g / l, aún por debajo del límite legal, es más probable que tenga un accidente que si no estuviera bebiendo.

"Dos personas que beben el mismo alcohol tendrán la misma concentración de alcohol en sangre"

Hemos visto que, aunque la ingesta de alcohol es uno de los principales determinantes de la concentración de alcohol en sangre, hay otros factores que la cambiarán.

Significativamente:

"La ingesta de alcohol con la comida no se absorberá"

Hemos mencionado anteriormente que beber con el estómago vacío puede ralentizar la absorción de alcohol y hacer que suceda gradualmente, sin embargo, cualquier alcohol, lo que sea que beba, siempre entrará en su torrente sanguíneo.

Es posible encubrir el consumo de alcohol:

Contrariamente a la creencia popular, ninguna de las siguientes estrategias ha demostrado reducir nuestros niveles de alcohol en sangre:

- Ejercicio.
- Chupe chicle, caramelos balsámicos, mentas u otras hierbas.
- Coma dulces u otros productos con azúcar.
- Mastique granos de café.
- Beber aceite.
- Humo denso.
- Uso de cocaína.
- Uso de ciertos aerosoles orales.
- Beba mucha agua después de beber alcohol.
- Tome claras de huevo.

¿Cómo afecta el alcohol a nuestra capacidad para conducir?

Conducir en estado de ebriedad aumenta el riesgo de chocar o provocar un accidente.

El alcohol causa alteraciones del comportamiento y afecta la mayoría de las habilidades psicofisiológicas necesarias para conducir con seguridad.

A partir de una concentración de alcohol en sangre de 0,5 g / l, los efectos del alcohol en la gran mayoría de las personas. Sin embargo, explicamos que por debajo de esta concentración de alcohol en sangre, el riesgo de accidente podría haber sido mayor. Además, por debajo de lo que exige la ley, los automovilistas a menudo desconocen el riesgo que corren y no toman las precauciones adecuadas, lo que puede aumentar la tolerancia al riesgo.

Los efectos del alcohol en los conductores son numerosos y varían según la concentración de alcohol en sangre; Solo hemos descrito las situaciones de conducción más comunes y peligrosas que pueden suceder mientras se bebe.

Impactos en el comportamiento

Una persona que ha estado bebiendo tiende a...

- Subestima los efectos y cambios del alcohol en su desempeño al conducir (típicamente “yo controlo”).
- Sobreestime su capacidad para conducir, lo que significa que tiene una mejor tolerancia a los niveles de riesgo que asume y justifica por sí mismo.
- Reduzca su sentido de responsabilidad y cautela.
- Mayor comportamiento impulsivo, agresivo, grosero...
- Más delincuencia.

Infracciones más comunes y delitos bajo los efectos del alcohol

- Pararse en el carril sin una buena razón.
- No respetar la distancia de seguridad entre vehículos.
- Volteo con amplitud excesiva. Conducir en el carril equivocado.
- El círculo invadió el carril opuesto. Respuesta tardía a la señal.
- Conducción irregular.

- Paso ilegal.
- Señal de maniobra incorrecta. No usar la lámpara correctamente.
- Está prohibido conducir con dirección.
- Salga de la zona de tráfico.

Cambios en la función perceptiva

En general, beber...

- Reduce la cantidad y velocidad del movimiento ocular, por lo que recopilamos menos información del entorno y de peor calidad.
- Cambios en la percepción de luces y señales, especialmente cuando son rojas.
- Se cambia el enfoque del ojo, lo cual es necesario para realizar cálculos de distancia precisos.
- Es difícil calcular su propia velocidad y la de otros usuarios de la vía.
- Interfiere con la adaptación del ojo a los cambios de luz, facilitando el deslumbramiento.
- Reduce el campo visual y promueve los efectos de la visión de túnel y conduce a la pérdida de información en áreas periféricas.
- Inicio acelerado de fatiga ocular y problemas para mantener el enfoque visual.

Atención que distrae

Concentrar y distribuir información a dos fuentes es especialmente peligroso en situaciones complejas (por ejemplo, al agregar o cuando hay muchos vehículos en la carretera).

- Atención adecuada a largo plazo.

Cambios en la psicomotricidad

- En la coordinación de movimientos.
- En la coordinación de la información sensorial y motora (p. Ej., Percibirla y actuar sobre ella).
- Capacidad reducida para controlar movimientos precisos.
- Disminución del rendimiento muscular.
- Perturbación del equilibrio.

Estos efectos aparecerán en función de los factores analizados.

El siguiente gráfico muestra el efecto del alcohol en función del orden de alcohol.

Implicaciones para la toma de decisiones

Teniendo en cuenta todo lo anterior, debe quedar muy claro que el alcohol perjudica la toma de decisiones y la capacidad en la conducción, la toma de decisiones y los procesos metacognitivos para garantizar la seguridad vial, ya que la mayoría de los accidentes son causados por una mala decisión.

El alcohol afecta todas las etapas de este proceso de toma de decisiones:

- Falta asimilación de información (luces, señales, obstáculos, etc.) debido a cambios en la percepción y atención que acabas de observar.
- El pensamiento y el razonamiento necesarios para tomar una buena decisión

también se ven gravemente afectados, por lo que los errores son comunes.

- Las operaciones del motor, como ya hemos señalado, no están coordinadas y su precisión se reduce.

Además, uno de los mayores y más graves efectos y cambios es el aumento del tiempo de reacción, ya que todo el proceso de toma de decisiones se ralentiza.

Por ejemplo, bajo los efectos del alcohol, se tarda más en detectar que el vehículo de delante se ha detenido y puede frenar o evitarlo (tiempo de decisión), y actuar con prontitud (tiempo de reacción). Aplicación).

La interacción del alcohol con otras drogas puede provocar accidentes

En ocasiones, el consumo de alcohol se mezcla con otras sustancias, ya sean legales (como narcóticos) o ilegales (hachís, cocaína, éxtasis), etc.) y las reacciones que provocan son tanto más nocivas como peligrosas para conducir, porque refuerzan sus efectos y alteran la percepción, la atención, la memoria, los reflejos y distintas cosas. El principal problema de la combinación de estas sustancias es que a menudo ocurren de manera inconsciente, debido a la falta de comprensión de sus efectos y riesgos. En estos casos, se multiplica la probabilidad de accidente.

Tratamiento legal del alcohol

Como hemos visto, beber y conducir es un comportamiento muy peligroso para todos nosotros. A nivel internacional, la tendencia es a intensificar las consecuencias legales de tal comportamiento.

En España, existen dos posibles vías para la eliminación legal del alcohol: penal y administrativa.

Acción administrativa

Incluso si no hay síntomas de estar bajo los efectos del alcohol mucho tiempo después de la ingestión, una prueba de aliento puede ser positiva. Todos los conductores deben someterse a estas pruebas en los siguientes casos:

- Tener un accidente.
- Muestra síntomas obvios de alcohol.
- Ha cometido un delito.
- Control preventivo

La normativa vigente no permite que ningún conductor circule por vías públicas con una concentración de alcohol en sangre superior a 0,5 g / l (0,3 g / l para conductores profesionales y novatos).

Tanto conducir a una velocidad superior a la permitida, como rechazar exámenes en casos anteriores, se consideraría una falta muy grave; En consecuencia, podrá imponerse una sanción de 500 euros, que será de 1.000 euros si se duplica la sanción máxima permitida, o en caso de reincidencia, en el plazo de un año. Las consecuencias de las sanciones son una pérdida de 6 puntos según el precio, y si el conductor es un profesional o un novato.

Procedimiento Penal

El Código Penal establece que toda persona que conduzca un vehículo de motor o motocicleta consuma bebidas alcohólicas (más de 06 mg / l en el aire, más de 1,2 g / l en la sangre)) será sancionada con una pena de entre 3 y 6 meses de prisión o multa de 6 a 12 meses y, de ser necesario, actuar en interés público de 31 a 90 días. Además, también se le sancionará con privación del derecho a controlar una motocicleta o ciclomotor desde más de 1 año hasta años. Por otro lado, conducir con una clara imprudencia y poner en peligro la vida o la integridad está sancionado con prisión de 6 meses a 2 años, además de pérdida del carnet de conducir de 1 a 6 años.

- Conducir a una velocidad que excede el límite legal y con una concentración de alcohol en sangre superior al límite legal se considera conducción imprudente por ley y se castiga con 6 meses a dos años de prisión y pérdida de la licencia de conducir.

Drogas y medicamentos

En el capítulo anterior analizamos los efectos del alcohol en los accidentes de tráfico. Sin embargo, el alcohol es solo una de las sustancias que pueden hacer que la conducción sea especialmente peligrosa.

Además de las bebidas alcohólicas, hay una serie de productos generalmente ilegales que también pueden afectar seriamente nuestra capacidad para conducir con seguridad. Nos referimos al llamado abuso de drogas, que incluye marihuana, marihuana, cocaína, anfetaminas, éxtasis o heroína.

El uso de estas sustancias tiene una gran influencia en los accidentes, especialmente los más graves. Por esta razón, es importante conocer los efectos de las drogas en su capacidad para conducir y ser consciente de los peligros que plantean. Muchas vidas dependen de ello.

Por último, también veremos en este capítulo que existen otras sustancias legales que incluso parecen ser beneficiosas para la conducción, pero que pueden suponer un claro riesgo de accidente si se abusa de ellas. Nos referimos al caso del café, el té o la nicotina.

Como todos sabemos, es muy importante considerar la conducción como una actividad en la que siempre debes estar en las mejores condiciones físicas y psíquicas. Cualquier cambio corporal puede tener consecuencias mortales para el conductor o para otros usuarios de la vía pública.

Abuso de drogas

La mayor parte del abuso de drogas, como el alcohol y muchas otras sustancias, afecta gravemente la capacidad para conducir de forma segura, lo que aumenta el riesgo de accidente.

Afortunadamente, el uso de estas drogas no está tan extendido como el alcohol, por ejemplo. Aun así, se ha calculado que unos 10 de los accidentes más graves están asociados al uso de estas sustancias.

Según el Plan Nacional de Drogas, en los últimos años el cannabis es la droga ilegal más

consumida en España por personas menores de 30 años. A esta droga le siguen la cocaína, el éxtasis y las anfetaminas.

Es muy importante conocer las consecuencias y peligros reales que se derivan de conducir bajo los efectos de estas drogas, para no consumirlas o evitar que otras personas las tomen si están conduciendo. Su propia seguridad y la de otros usuarios dependen de ello.

Drogas

Todas las sustancias que deterioran la función mental (ya sean legales o ilegales) pueden clasificarse fácilmente en tres grupos principales:

- Antidepresivos.
- Estimulantes.
- Inquietante.

Aunque cada fármaco es algo diferente, cada una de estas clases de sustancias tiene características comunes y afecta la conducción de una manera única.

Medicamentos que deprimen el sistema nervioso central (SNC)

Los antidepresivos reducen o ralentizan varias funciones del sistema nervioso central.

Las sustancias más importantes de esta clase son:

- Alcohol.
- Derivados del opio como heroína, morfina o metadona, entre otros.
- Se recetan muchos medicamentos para aliviar la ansiedad (ansiolíticos), para ayudar con el sueño (pastillas para dormir) o para actuar como relajantes musculares.

En general, bajo la influencia de antidepresivos...

- Se cambiará la percepción, por lo que no habrá información precisa y completa para interpretar situaciones de tránsito.
- Es fácil distraerse o quedarse dormido mientras conduce.
- Tomará más tiempo tomar una decisión.
- Habrá decisiones más arriesgadas de lo habitual, ya que el conductor se sentirá menos limitado y equivocado.

Estimulantes del sistema nervioso central (SNC)

Los estimulantes aceleran la actividad normal del cerebro y provocan un estado de intensa activación.

Dentro de esta clase de drogas podemos distinguir:

- Estimulantes mayores, como anfetaminas, cocaína o speed.
- Estimulantes menores, como la nicotina del tabaco, xantinas, como la cafeína, teína y teobromina (esta última se encuentra en el cacao, por ejemplo).

En general, bajo los efectos de las drogas, los conductores...

- Será más activo e inquieto, lo que puede derivar en conductas impulsivas e impulsivas.
- Esto reducirá la fatiga, por lo que estará más inclinado a conducir más de lo recomendado.

- Sus propias habilidades se sobrestimarán y se sentirá más seguro ante algunas situaciones peligrosas.
- Aceptará un mayor nivel de riesgo, lo que resultará en un comportamiento de conducción más peligroso (por ejemplo, conducirá más rápido y realizará movimientos temerarios).

Fármacos interferentes

Los fármacos interferentes deterioran gravemente la función cerebral, provocando efectos muy diferentes según la sustancia considerada.

Dentro de este grupo podemos distinguir:

- Los alucinógenos más típicos como el LSD, la mescalina o el peyote.
- Derivados de la marihuana, como hachís y marihuana.
- Muchos tipos de drogas sintéticas, como éxtasis o MDA.
- Ciertos productos para inhalación, como colas o disolventes.

En general, bajo la influencia de drogas interferentes, conductores...

- No habrá suficiente información para explicar las situaciones de tráfico porque la conciencia y la atención se ven gravemente afectadas.
- Tomará decisiones inexactas e impredecibles antes de que ocurran cambios importantes en el pensamiento.
- Sus reflejos y coordinación motora se reducirán, provocando movimientos lentos e inapropiados.
- Posible estado alterado de conciencia.
- Las pequeñas dosis pueden tener grandes efectos.

A continuación se muestra un breve resumen de los principales cambios que las drogas más habituales provocan en los conductores. Conocer estos efectos es importante para evaluar el alcance de los efectos de conducir con estas sustancias y ver cómo aumenta la probabilidad de un accidente.

Cannabis

Actualmente, el cannabis es la droga ilegal más consumida en España, especialmente entre los jóvenes. Esto es preocupante porque, como veremos más adelante, conducir bajo los efectos del hachís o la marihuana puede ser muy peligroso.

Bajo la influencia de la marihuana, el conductor...

- Se sentirá intoxicado.
- Puede sentirse demasiado relajado, incluso somnoliento.
- Su percepción se verá severamente alterada, especialmente en términos de espacio y tiempo.
- Es posible que tenga problemas con la visión de los colores.
- Sus reacciones serán mucho más lentas, especialmente en situaciones complejas.
- Es posible que tenga una falsa sensación de seguridad acerca de su capacidad para conducir.
- Cualquier estímulo puede captar poderosamente su atención y puede entrar

fácilmente en un estado de ensimismamiento, por lo que es fácil distraerse.

- Si también bebe alcohol, los trastornos tendrán consecuencias más graves y peligrosas.

Cocaína

La cocaína es un poderoso estimulante del sistema nervioso central con un potencial altamente adictivo. Es la droga ilegal que más hospitalizaciones provoca en España, y sus consecuencias para la salud pueden ser graves.

Bajo la influencia de la cocaína, los conductores...

- experimentan una agitación intensa, que puede hacer que se comporten de manera impaciente o impulsiva.
- Sobreestimarás tus habilidades, por lo que aceptarás mayores niveles de riesgo y tu conducción será más peligrosa.
- Puede mantener un comportamiento competitivo y agresivo con otros conductores.
- Es más probable que viole las reglas de tráfico, especialmente los límites de velocidad.
- Su percepción del entorno de la carretera puede verse gravemente afectada.
- Su capacidad de concentración se reducirá significativamente.

Muchos de estos efectos pueden persistir incluso después de que los efectos agradables hayan desaparecido. Es decir, incluso si cree que no se ve afectado por la droga, sus capacidades aún pueden verse significativamente afectadas.

Además, consumir cocaína para permanecer despierto mientras se conduce es un error muy peligroso, porque cuando este efecto desaparece, el sueño puede aparecer repentinamente, creando un aterrador efecto rebote.

La mezcla de cocaína y alcohol también es particularmente peligrosa, porque la cocaína puede enmascarar los efectos del alcohol. Como resultado, puede beber grandes cantidades de alcohol sin darse cuenta de cambios graves en su estado psicofisiológico, hasta que sea demasiado tarde.

Éxtasis (MDA)

Contrariamente a la creencia popular, el éxtasis o MDA es un alucinógeno. Sin embargo, los cambios cognitivos que produce no son tan llamativos como los de otros alucinógenos típicos, como el LSD. Esto no quiere decir que, como veremos más adelante, conducir bajo los efectos de esta sustancia pueda resultar muy peligroso.

Bajo la influencia del éxtasis, el conductor...

- Experimentarás sentimientos de euforia y emociones intensas, haciendo que tu comportamiento en el tráfico sea impredecible.
- Puede experimentar ilusiones ópticas, como percepción de movimiento en la periferia del campo visual, parpadeo o puntos de luz, que pueden conducir a operaciones de evitación peligrosas.
- Experimentará períodos de mayor sensibilidad a la luz (y, por lo tanto, tendencia al deslumbramiento) o períodos de visión borrosa.

- Tendrá serios problemas de concentración y alerta en el tráfico, lo que provocará distracciones frecuentes.
- Puede experimentar episodios muy peligrosos de depresión o ansiedad mientras conduce.
- Una vez que los síntomas desaparecen, es posible que experimente un período de agotamiento físico y mental.

Mezclar éxtasis con sustancias como la cocaína o las anfetaminas puede provocar ataques de pánico y ansiedad extrema. Con respecto al alcohol, al igual que la cocaína, el éxtasis puede conducir a niveles elevados de alcohol en sangre sin darse cuenta de la disminución de la capacidad psicoactiva.

Finalmente, es importante enfatizar la posible ocurrencia de lo que se conoce como flashbacks, que son pasajes en los que los efectos de una droga se recuerdan varias horas después de que deja de producirse. Dado que ocurren cuando el conductor ya no se siente bajo los efectos de las drogas, a menudo son tomados por sorpresa y son muy peligrosos para la seguridad.

Anfetamina

La anfetamina produce un estimulante muy fuerte para el sistema nervioso central, por lo que es muy peligroso conducir.

Bajo la influencia del éxtasis, los conductores...

- experimentarán sentimientos de euforia, que pueden conducir a un comportamiento impaciente o impulsivo.
- Puede parecer que los movimientos repetitivos y estereotipados limitan su movilidad.
- Sobreestimarás tus habilidades, por lo que aceptarás y aceptarás niveles más altos de riesgo y tu conducción será más peligrosa.

Ácido lisérgico (LSD25)

De todos los alucinógenos, el LSD no solo es el más utilizado sino también el más potente. Sus efectos físicos son leves y casi insignificantes. Los efectos psíquicos, por otro lado, son intensos y generalmente comienzan de 5 a 60 minutos después de ser capturado.

Bajo la influencia del LSD, el conductor...

- Habrá graves distorsiones en la percepción e incluso alucinaciones reales.
- Para que puedas tomar decisiones basadas en datos que nada tienen que ver con la realidad, lo que haría que tu comportamiento de conducción fuera inapropiado e ininteligible para otros usuarios de la vía.
- Puede sentirse perturbado emocionalmente o incluso reaccionar violentamente a los eventos de tráfico.
 - No es raro experimentar ansiedad e incluso pánico mientras se conduce.
 - Los cambios que siente pueden durar hasta 10-12 horas, por lo que su capacidad para conducir no será suficiente durante mucho tiempo.

- Pueden ocurrir flashbacks, es decir, momentos en los que los efectos de una droga reaparecen inesperadamente, algún tiempo después de que hayan desaparecido.

Heroína

La heroína es una sustancia derivada de los opiáceos que comúnmente se administra por inyección o se fuma y es altamente adictiva. A pesar de su reputación, el consumo actual es bastante bajo, por lo que no tiene tanto impacto en los eventos adversos como los medicamentos anteriores.

Bajo la influencia de la protagonista femenina, el conductor...

- Es posible que al principio sienta una fuerte conmoción.
- Es posible que tenga una convulsión cuando comienzan los calambres severos.
- Su comportamiento será más peligroso e incluso violento, especialmente cuando aparezcan los síntomas de abstinencia.
- Por ejemplo, su visión puede verse afectada por una disminución en el tamaño de la pupila.

Tabaco

Fumar no solo tiene graves consecuencias para la salud, sino que también puede generar graves peligros al conducir.

Sin embargo, además, las distracciones que surgen si conducimos mientras fumamos son frecuentes y muy peligrosas.

Fumar mientras se conduce ...

- Tiene un efecto negativo en su atención, provocando distracciones frecuentes y peligrosas durante la conducción: buscar cigarrillos y encendedores, encenderlos, inhalar, arrojar las cenizas al cenicero, apagar el cigarrillo al terminar, etc. .
- Reducen los reflejos y la reactividad.
- El humo de segunda mano irrita los ojos y causa fatiga visual, e incluso puede dañar la visión.

Xantinas: cafeína, teína y teobromina

La cafeína, teína y teobromina se encuentran en el café, el té y el cacao, respectivamente.

Estas sustancias no afectan su comportamiento con tanta fuerza como las anteriores, pero como se verá, un uso inadecuado también puede afectar su capacidad para conducir con seguridad.

Bajo la influencia de xantinas, el conductor...

- Puede sentirse más inquieto, estresado e irritable, por lo que en algunas situaciones puede reaccionar de manera impulsiva o incluso agresivamente picante.
- Tus sensaciones de fatiga y somnolencia deberían remitir, aunque después de unas horas pueden reaparecer, sorprendiéndote al volante (efecto rebote).

Velocidad

El primer factor de riesgo que abordaremos es la velocidad excesiva o inadecuada. La mayoría de los accidentes de tráfico que ocurren en nuestras ciudades y carreteras

pueden estar directamente relacionados con este peligroso factor de riesgo. Además, cuando se excede la velocidad, cualquier accidente en el que esté involucrado un conductor tendrá consecuencias mucho más graves que la velocidad moderada. Por tanto, es muy importante ser conscientes de hasta qué punto este tema nos representa a todos. Además, en este capítulo verá cómo la velocidad excesiva o inapropiada tiene un efecto negativo en las habilidades de conducción y qué tan susceptibles son los conductores a situaciones de alto riesgo. Si todavía conduce a una velocidad excesiva o inapropiada, es solo cuestión de tiempo antes de que tenga un accidente.

En cambio, la velocidad moderada puede considerarse un factor de protección frente a los accidentes de tráfico. Conducir siempre a la velocidad adecuada para la situación en la que se encuentra puede evitar que ocurra un accidente, e incluso si ocurre, es probable que sea mucho menos severo que si fuera más rápido.

La probabilidad de sufrir una muerte permanente o una lesión grave en un choque con velocidad insuficiente es mucho mayor que en un choque con velocidad más moderada. Esto sucede tanto si la causa principal del accidente fue el exceso de velocidad como si no.

Una explicación de este hecho se puede encontrar en las leyes de la física: un automóvil en movimiento acumula una energía llamada energía cinética. Esta energía aumenta con el peso y la velocidad del vehículo.

Agregar unos pocos kilómetros por hora es mucha energía extra acumulada. Por ejemplo, cuando la velocidad se multiplica por dos, la energía cinética se multiplica por cuatro. Pero si multiplicas la velocidad por tres, la energía cinética será nueve veces mayor. Muchas veces no somos conscientes de este hecho.

El daño físico y material sufrido en caso de accidente está íntimamente relacionado con la cantidad de energía acumulada. Por ejemplo, si chocas con un objeto duro, el impacto se puede comparar con saltar desde un edificio determinado:

- Una colisión a 50 km / h equivale a caer desde el tercer piso.
- Una colisión a 120 km / h equivale a una caída desde el piso 1.
- Una colisión a 180 km / h equivale a una caída desde el piso 36.

El exceso de velocidad también tiene un efecto importante en la mortalidad de peatones y ciclistas. A 30 km / h durante solo 5 días, un peatón aplastado morirá como resultado del choque, mientras que a 50 km / h la tasa de muerte es cercana al 50%. A partir de los 80 km / h reales, todos los peatones golpeados por la colisión morirán a causa de sus heridas.

Además, a 30 km / h o más entre 0 y 55 km / h, la probabilidad de causar una discapacidad permanente a un peatón después de una colisión ya es muy alta.

Por todas estas razones, los límites de velocidad son una herramienta importante y válida para reducir la accidentalidad. Se ha calculado que simplemente reduciendo la velocidad media de conducción en 1 km / h se puede reducir la tasa de accidentes en

un 3%. La velocidad moderada es siempre un factor de protección frente a los accidentes de tráfico.

Muchos automovilistas creen que los límites de velocidad actuales se exageran debido a las mejoras técnicas de los vehículos y las carreteras que permiten acelerar de forma segura.

Pero esta opinión no concuerda con la realidad, porque el problema es que aumentar la velocidad aumenta el error humano:

- La velocidad dificulta evaluar con mayor precisión las situaciones de tránsito, ya que reduce la cantidad y calidad de la información que se puede obtener del ambiente.
- La velocidad le da menos tiempo para tomar decisiones, por lo que sus opciones de respuesta serán apresuradas y quizás menos precisas.
- La velocidad dificulta la realización de determinadas operaciones o la corrección de errores.
- La velocidad aumenta el riesgo provocado por otros factores como distracción, alcohol, fatiga, somnolencia, etc.

Tipos de velocidad

Algunos automovilistas creen que si siguen el límite de velocidad, siempre podrán conducir con seguridad. Sin embargo, hay muchos casos en los que no superar la velocidad máxima no es suficiente para evitar un accidente.

Como todos sabemos, conducir con lluvia o niebla hace que conducir sea más peligroso. Por lo tanto, en estas condiciones, lo más probable es que la velocidad adecuada sea menor que la velocidad máxima permitida.

Pero no es solo el clima lo que importa en el control de velocidad.

Hay muchas otras situaciones que requieren una atención especial. En efecto, cualquier deterioro del estado de la carretera (como los que hemos comentado, entre otros), del vehículo (por ejemplo, problemas con neumáticos o iluminación) y del propio conductor (como fatiga o somnolencia) son circunstancias que siempre nos provocan Reducir la velocidad si queremos evitar un accidente.

En resumen, se podría decir que existe un amplio abanico de conceptos de velocidad, entre los que, en muchos casos, se suelen malinterpretar. Echemos un vistazo a algunos de ellos:

- Velocidad máxima: El límite superior de la velocidad permitida para la carretera por la que circulamos, según las normas generales de tráfico, o según las señales verticales u horizontales.
- Velocidad mínima: Un límite de velocidad más bajo permitido para la carretera por la que viajamos, según las reglas generales de tráfico o las señales verticales u horizontales.
- Velocidad inadecuada: velocidad inadecuada para las condiciones de la carretera, el tráfico, el vehículo o el propio conductor. Esta velocidad no le permitirá controlar el vehículo en situaciones problemáticas. Por lo general, la falta de coincidencia de

velocidad suele deberse al exceso de velocidad.

- Velocidad adecuada: La velocidad que permite conducir el vehículo ante cualquier obstáculo o evento imprevisto. Como ya hemos comentado, la velocidad adecuada no debe basarse únicamente en los límites de la señal, sino que debemos tener en cuenta las condiciones de la carretera, los vehículos y nuestro propio estado.

Parada o distancia de seguridad

El primer efecto de la velocidad en la conducción es un aumento en la distancia de parada.

Cuanto más rápido vaya, mayor será el tiempo de reacción y más espacio tendrá el vehículo antes de que se detenga por completo o reduzca la velocidad lo suficiente como para evitar una colisión.

La distancia de frenado es la suma de la distancia del chorro (espacio recorrido antes de aplicar el freno) más la distancia de frenado (el espacio recorrido cuando se aplica el freno).

En esta distancia de frenado, además de la velocidad, influyen significativamente los siguientes factores:

- Estado de la carretera (lluvia, carreteras en mal estado, etc.).
- Estado del vehículo (frenos, neumáticos, amortiguadores, etc.).
- Estado del conductor (fatiga, somnolencia, alcohol, etc.).

Por eso, como decíamos antes, es muy importante adaptar nuestra velocidad al estado en el que se encuentran estos tres elementos.

Distancia de reacción

Desde que se percibe un peligro (por ejemplo, un niño entra inesperadamente en la carretera) hasta que se pisa el pedal del freno, pasa un tiempo determinado, al que llamamos tiempo, tiempo de reacción. La distancia recorrida en este tiempo se llama distancia del chorro.

El tiempo de reacción depende de los reflejos, el estado de ánimo, el nivel de alerta, si está bajo la influencia del alcohol e incluso la temperatura dentro de su automóvil, entre otros factores.

Un tiempo de reacción de 0,75 segundos generalmente se considera normal, tiempo durante el cual el vehículo recorrerá más o menos distancia dependiendo de qué tan rápido se mueva el vehículo.

Por ejemplo, si viajas a 50 km / h, recorrerás unos 10 metros antes de empezar a frenar, mientras que a 120 km / h, la distancia recorrida será de 25 metros.

Distancia de frenado

La distancia de frenado es la distancia que recorre el vehículo desde el momento en que aplica el freno hasta que el vehículo se detiene por completo.

Está determinado principalmente por la velocidad a la que vamos, pero también se ve afectado por:

- La masa del vehículo, la carga que lleva y su posición.
- Estado de frenos y neumáticos.
- La existencia y funcionamiento de dispositivos electrónicos de asistencia a la frenada.
- Estado de la carretera (pavimento mojado, seco, liso o rugoso).
- Condiciones ambientales (nieve o hielo).

Efectos negativos de la velocidad en los conductores

En primer lugar, uno de los efectos negativos más importantes de la velocidad en usted es cómo afecta a la percepción visual.

A medida que aumenta la velocidad, el campo de visión útil disminuye. Esto se llama efecto túnel, que tiene como objetivo evitar ver cualquier peligro en el borde de la carretera, especialmente en las intersecciones.

Puede decir que las imágenes laterales se desplazan a una velocidad que el ojo no puede captar y solo puede ver claramente el centro de la imagen.

De esta forma, cuanto mayor sea la velocidad, menor será la capacidad de ver y analizar lo que sucede a su alrededor (señales, peatones, otros vehículos, etc.) y de forma segura. Por ejemplo, a una velocidad de 80 km / h, la eficiencia visual se redujo en un 35%. ¿Te imaginas lo que pasa cuando conduces a 150 km / h?

Por esta razón, la reaceleración dificulta la previsibilidad.

Velocidad y revoluciones

Si conduce a la velocidad adecuada, debería poder detectar las intenciones de otros usuarios a tiempo y tener tiempo para reaccionar y evitar un accidente.

Por otro lado, con una multa por exceso de velocidad, es posible que no se dé cuenta de una emergencia hasta que sea demasiado tarde.

Finalmente, la conducción prolongada a alta velocidad aumenta la fatiga, lo que, además de aumentar el riesgo de distracción y comportamiento agresivo, tiene un grave impacto en la seguridad vial.

Si acelera en una curva, el vehículo puede perder estabilidad y perder el control.

Además de aumentar la probabilidad de patinazos peligrosos y pérdida de control, la velocidad también reduce la capacidad de frenado. Por esta razón, la probabilidad de un accidente en las curvas aumenta drásticamente con la velocidad y los picos, por ejemplo, cuando el suelo está mojado o cuando los neumáticos están en mal estado.

Conducción ecológica

Otra razón para recomendar conducir a una velocidad moderada es el ahorro de combustible. Por ejemplo, conducir a 100 km / h en la carretera, en lugar de 120 km / hora más de 10 km / h, puede ahorrar combustible de manera significativa. Conducir siempre a la velocidad adecuada es un hábito que permite ahorrar dinero, además de reducir de forma significativa la contaminación.

Valor de la vía pública

Se ha dicho una y otra vez que la educación en seguridad vial es solo una manifestación de la educación cívica, y puede que tengan razón. El problema es que,

en general, los problemas de tráfico están provocados, además del aspecto técnico, por la necesidad de utilizar el mismo espacio, por lo que nuestro derecho a ocupar y utilizar este espacio está condicionado por los derechos de los demás a utilizar el mismo espacio. Las reglas de tránsito no son más que acuerdos que hemos adoptado para poder usar las vías públicas (espacios comunes) sin conflicto. Cuando alguien rompe las reglas, se cuestionan los derechos de la otra persona. Este diagrama aparentemente simple forma la base de una intervención en educación vial. El hecho de que las personas sientan la necesidad de obedecer las leyes de tránsito es el paso final para ajustar su comportamiento y posiblemente su actitud hacia el tránsito. Pero para lograr un uso seguro de la vía pública, no solo debemos estar convencidos de la necesidad de respetar y obedecer las normas y señales que rigen su uso general, sino que también debemos aplicar valores y principios que remedien y modifiquen en gran medida el tráfico y situaciones en las que en muchos casos no hay leyes ni signos que las gobiernen.

Nos referimos a valores como: tolerancia, respeto por los demás, responsabilidad, comprensión, prudencia, etc. o los principios básicos que comentaremos a continuación.

Principios de confianza en la normalidad del tráfico

Todos los usuarios de la vía pública se comportan de forma responsable y, por tanto, cumplen con los códigos viales, tienen derecho a esperar que los usuarios El otro también cumpla con la y así hacer un buen uso de la misma.

Este principio nos dice: "Cree que la gente generalmente hará lo que está establecido". Sin embargo, independientemente de lo que establezca este principio, los usuarios deben anticiparse a las irregularidades de los demás, como veremos en el siguiente principio.

Principio de Responsabilidad

Todos los conductores y demás usuarios de la vía son responsables de cumplir con la normativa aplicable, evitando peligros o impedimentos a los demás usuarios de la vía, apropiarse en todo momento y responsabilizarse de las consecuencias de sus actos. Si bien todos los principios que estamos a punto de discutir son importantes, este principio quizás lo sea aún más, porque si no somos conscientes de la responsabilidad en la que incurrimos al usar la vía pública, pública y lo admitimos, el tráfico será caótico y planteará grandes obstáculos y peligro para todos.

Principio de defensa o seguridad nacional

En algunos casos, el principio de seguridad o defensa prevalece sobre el principio de libertad. Nadie debe tener una confianza ilimitada de que otros usuarios están cumpliendo con la letra a los estándares especificados; En casos excepcionales, los usuarios pueden experimentar un cambio inesperado en la actitud y el comportamiento de las reglas. Por lo tanto, este principio nos obliga a planificar

comportamientos contrarios a los códigos viales para evitar daños y circular en la vía pública a la defensiva, es decir, confiando en la posible imprudencia de otros usuarios de la vía. Este principio es, por tanto, el complemento de la "confianza" y de él se desprende una de las reglas fundamentales del camino: la prudencia.

Principio de integridad corporal

Este principio también se conoce como seguridad personal. Nos dijo que nadie está obligado a seguir una norma si, al seguirla, pone en peligro su integridad personal. A veces debemos actuar en contra de la norma, por una razón mayor y para evitar un mal mayor. Entonces, por ejemplo, si nos detenemos en un semáforo en rojo y observamos en nuestro espejo retrovisor que un camión se acerca a gran velocidad por detrás de nuestro vehículo y predecimos que, en algún caso determinado, no se detendrá, podemos correr en rojo.

¿Qué es el valor?

Desde un punto de vista filosófico, los valores son principios o cualidades que nos permiten evaluar el valor moral de las cosas y emitir juicios sobre el comportamiento. Se podría decir que estas son las creencias básicas por las que interpretamos el mundo y damos sentido a nuestra propia existencia.

Siempre pensamos en el valor como bueno, perfecto o precioso.

El comportamiento humano está determinado por nuestras actitudes. Las actitudes son tendencias relativamente estables o tendencias que hacen que las personas se comporten de una forma u otra. Estas actitudes se aceptan en base a los valores asumidos por cada actitud.

Las personas reconocen los valores y adoptan las actitudes que les son asignadas, para sentirse bien consigo mismas y con todo lo que nos rodea, en la búsqueda constante de la felicidad.

Desde el punto de vista de la seguridad vial, definimos valores y adoptamos una actitud que nos ayuda a sentirnos satisfechos al utilizar y compartir la vía pública con otros usuarios de la vía. Creemos firmemente que las reglas son el tratado en el que los valores y actitudes que compartimos con los demás están claramente expresados por él y por eso los respetamos.

Como se establece en los Principios de confianza en el tráfico normal, creemos que otros honrarán el tratado y respetarán las reglas porque sus valores y actitudes son los mismos que los míos.

5. BIOGRAFÍA

© DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO

Subdirección General de Intervención y Políticas Viales

Unidad de Intervención educativa.

Josefa Valcarcel 44

28071 MADRID

Depósito Legal M-23284-2014 NIPO 128-14-050-4

Dirigido por:

María Cruz García Egido.

Perfecto Sánchez Pérez

Textos: Instituto Universitario de Tráfico y Seguridad Vial. (INTRAS)

Realizado por:

Kingston Audiovisuales S.L

C/ Santa Susana 55. Local 11.

28033 – Madrid

www.dgt.es

6. BIBLIOGRAFIA.

- Martín Uclés, Francisco: Manual de Seguridad Vial: el factor de las drogas y el alcohol.
- Álvarez FJ: Fármacos, alcohol, drogas de abuso y conducción de vehículos en España.
- Revista Mapfre Seguridad año 2019.
- Helena María: Los controles preventivos de drogas, estado de la cuestión.
- IV foro Contra La Violencia Vial, Stop Accidentes.