



CONSUMO DE SUSTANCIAS



Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado el modelo de Empresa Saludable de AENOR, que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

"Movilidad segura y responsable" es uno de los proyectos incluidos en el marco de Empresa Saludable y contempla como un factor de riesgo importante las distracciones al volante. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo durante los desplazamientos realizados por motivos de trabajo, para posteriormente sensibilizar en hábitos y conductas seguras (tanto al volante como a pie), que pueden reducir el riesgo de accidente.



CONSUMO de SUSTANCIAS



Las **DISTRACCIONES AL VOLANTE**

ESTADÍSTICAS

El 43,10% de los conductores fallecidos en 2015 y analizados por el Instituto Nacional Toxicología dio positivo en alcohol, drogas o psicofármacos. De entre los fallecidos al volante que ofrecieron un resultado positivo en las diferentes sustancias analizadas (275 conductores del total) el 66,91% había ingerido alcohol; al 31,64% se le detectó algún tipo de droga y un 26,55% había consumido psicofármacos.



1 de cada 4

conductores conduce bajo los efectos de las drogas.



El tabaco es una droga y la nicotina es un estimulante del sistema nervioso central. En un primer momento te puede parecer que es bueno para conducir, pero la realidad es diferente: **te sientes menos cansado, pero sobrevaloras tus capacidades** y no evalúas bien los riesgos.

No olvidemos tampoco los peligros de fumar mientras se conduce: el simple hecho de encender un cigarrillo y **perder la vista de la carretera**, o de que se te caiga encima la brasa... Y eso sin hablar de los **graves problemas de salud** que provoca.

Entre los menores de 30 años, el cannabis, la cocaína, el éxtasis y las anfetaminas son las drogas ilegales más consumidas en España.



30 años



Cualquier droga, aun en cantidades muy pequeñas, puede **producir estados de euforia o depresión, ansiedad, disminución de la atención, somnolencia, disfunciones en la coordinación de movimientos o alteración de la percepción** de la realidad. Como puedes deducir, con cualquiera de estos síntomas serías un peligro al volante.

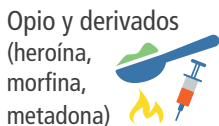
Todas las sustancias que alteran nuestras funciones psíquicas (ya sean legales o ilegales) se pueden clasificar de manera sencilla en tres grandes grupos: **depresoras, estimulantes y perturbadoras.**



Tipos de drogas

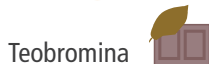
DEPRESORAS

Las drogas depresoras disminuyen o ralentizan las distintas funciones del sistema nervioso central.



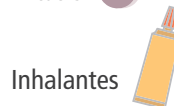
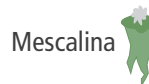
ESTIMULANTES

Las drogas estimulantes aceleran el funcionamiento normal de tu cerebro y provocan un estado de activación elevada.



PERTURBADORAS

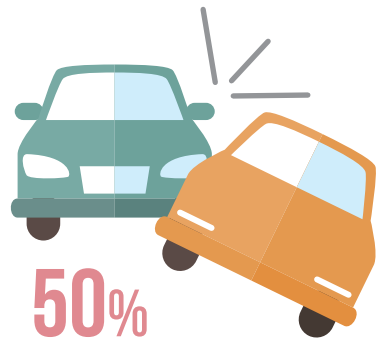
Las drogas perturbadoras alteran gravemente el funcionamiento del cerebro, dando lugar a efectos muy variados en función de la sustancia de que se trate.



ALCOHOL



El alcohol está presente en el 50 por ciento de los accidentes mortales.



... **No hay una cantidad de alcohol inocua.** Existe un límite legal a partir del cual hay sanciones, pero desde la primera copa, desde la primera cerveza, el alcohol juega en nuestra contra. El alcohol disminuye tus capacidades para conducir desde la primera gota y sin que te des cuenta.

Según las encuestas de la DGT, un **42% de los conductores españoles beben y conducen alguna vez.** La mayoría de las veces en las que un conductor bebe y conduce no suele acabar sufriendo un accidente. Por ello, es muy fácil que dicho conductor llegue a pensar que no hay peligro y repita este comportamiento cada vez con más frecuencia. Desgraciadamente, si beber y conducir se convierte en algo habitual, que el accidente se produzca es mera cuestión de tiempo.

CONSEJOS

- No consumir alcohol y otras sustancias (medicamentos, etc.) desde horas antes de conducir.
- No consumir alcohol tanto durante la jornada laboral como durante las comidas.



Tasa de alcoholemia de bebidas más habituales



TIPO DE BEBIDA		CANTIDAD	HOMBRE 70-90 Kg	MUJER 50-70 Kg
	Cerveza 330 ml 5°	1 tercio	0,21-0,28	0,34-0,48
		2 tercios	0,43-0,55	0,68-0,95
		3 tercios	0,64-0,83	1,02-1,43
	Vino/cava 100 ml 12°	1 vaso	0,16-0,20	0,25-0,35
		2 vasos	0,31-0,40	0,50-0,69
		3 vasos	0,47-0,60	0,74-1,04
	Vermú 70 ml 17°	1 vaso	0,15-0,20	0,25-0,34
		2 vasos	0,31-0,40	0,49-0,69
		3 vasos	0,46-0,60	0,74-1,03
	Licor 45 ml 23°	1 vaso	0,13-0,17	0,21-0,30
		2 vasos	0,27-0,35	0,43-0,60
		3 vasos	0,40-0,52	0,64-0,90
	Brandy 45 ml 38°	1 vaso	0,22-0,29	0,35-0,49
		2 vasos	0,44-0,57	0,71-0,99
		3 vasos	0,67-0,86	1,06-1,48
	Combinado 50 ml 38°	1 vaso	0,25-0,32	0,39-0,55
		2 vasos	0,49-0,63	0,78-1,10
		3 vasos	0,75-0,95	1,18-1,65



MEDICAMENTOS

Un 30 por ciento de los conductores conduce tras tomar medicamentos que, en su mayoría, reducen los reflejos.

30%



Medicamentos y conducción no tienen que ir reñidos pero, sin duda, debe haber una especial precaución. Y es que muchos fármacos influyen de una u otra forma en nuestra capacidad para ponernos al volante.

Algunos medicamentos también son drogas que, aunque legales, reguladas y sometidas a prescripción facultativa, también pueden alterar tu capacidad para conducir. Pero en el fondo da igual si se consideran drogas o no, lo importante es saber el efecto que causan. En este caso, la información es tu mejor arma: lee el prospecto y consulta al médico o al farmacéutico si tienes alguna duda. Y, en todo caso, si no te sientes en plenas facultades físicas o emocionales, no conduzcas.



MEDICAMENTOS

CONSEJOS

- Autorecetarse puede ser malo para tu enfermedad, pero también puede causar efectos inesperados que mermen tus capacidades al volante.
- No mezcles medicamentos sin consultar al médico o al farmacéutico, y tampoco los mezcles con alcohol o, peor aún, con otras drogas.
- En esto, como en casi todo, es bueno conocerse a uno mismo y detectar si una medicina te provoca efectos secundarios adversos.
- No quites importancia a las advertencias que se hacen en los prospectos de las medicinas.
- Y si tienes una enfermedad crónica, nunca interrumpas el tratamiento por tu cuenta, infórmate muy bien de la influencia que puede tener en la conducción y consulta a tu médico cuando tengas dudas.
- No consumas sustancias que afecten a la capacidad de conducir (depresores o estimulantes del SNC, etc.).
- En la medida de lo posible no conduzcas si estás tomando medicamentos. En cualquier caso, si la conducción no puede evitarse, consulta al médico o, al menos, lee las indicaciones del prospecto. Sigue las indicaciones dadas.



TAMBIÉN en PEATONES

En el caso de los peatones fallecidos, el 46,37% del total de los 179 casos analizados dio resultado positivo, de los cuales el 56,63% había consumido alcohol, el 39,76% psicofármacos y el 33,73% algún tipo de droga.

46,37% > RESULTADO POSITIVO
de 179 peatones fallecidos



Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro, que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

Es una mutua de referencia por su calidad asistencial y alto grado de satisfacción de sus grupos de interés y prueba de ello son los hitos conseguidos en el camino de Unión de Mutuas hacia la excelencia.

información
www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

