



# CONSUM DE SUBSTÀNCIES



Unió de Mútues aposta per la promoció i la protecció de la salut i ha implantat el model d'Empresa Saludable d'AENOR, que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

"Mobilitat segura i responsable" és un dels projectes inclosos en el marc d'Empresa Saludable i inclou les distraccions al volant com un factor de risc important. L'objectiu d'Unió de Mútues és identificar els factors de risc durant els desplaçaments efectuats per motius de treball, per tal de sensibilitzar posteriorment en hàbits i conductes segures (tant al volant com a peu), que poden reduir el risc d'accident.



# CONSUM de SUBSTÀNCIES



## Les DISTRACCIONS AL VOLANT

### ESTADÍSTIQUES

El 43,10% dels conductors morts en 2015 i analitzats per l'Institut Nacional de Toxicologia va donar positiu en alcohol, drogues o psicofàrmacs. D'entre els morts al volant que van donar un resultat positiu en les diverses substàncies analitzades (275 conductors del total), el 66,91% havia ingerit alcohol; al 31,64% es va detectar algun tipus de droga i un 26,55% havia consumit psicofàrmacs.

CONCEPTES QUE HEM DE CONÈIXER

# DROGUES



1 de cada 4

conductors condueix sota els efectes de les drogues.



**El tabac és una droga** i la nicotina és un estimulants del sistema nerviós central. En un primer moment et pot semblar que és bo per conduir, però la realitat és diferent: **et sents menys cansat, però sobrevalores les teves capacitats** i no avalués bé els riscos.

No oblidem tampoc els perills de fumar mentre es condueix: el simple fet d'encendre un cigarret i **perdre la vista de la carretera**, o que se't caigui a sobre la brasa... I això sense parlar dels **problemes greus de salut** que provoca.

Entre els menors de 30 anys, el cànnabis, la cocaïna, l'èxtasi i les amfetamines són les drogues il·legals més consumides a Espanya.



30 anys



**Qualsevol droga**, fins i tot en quantitats molt petites, pot **produir estats d'eufòria o depressió, ansietat, disminució de l'atenció, somnolència, disfuncions en la coordinació de moviments o alteració de la percepció** de la realitat. Com pots deduir, amb qualsevol d'aquests símptomes series un perill al volant.

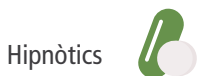
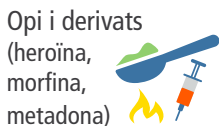
Totes les substàncies que alteren les nostres funcions psíquiques (ja siguin legals o il·legals) es poden classificar de manera senzilla en tres grups grans: **depressores, estimulants i pertorbadores**.



## Tipus de drogues

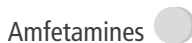
### DEPRESSORES

Les drogues depressores disminueixen o alenteixen les diverses funcions del sistema nerviós central.



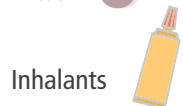
### ESTIMULANTS

Les drogues estimulants acceleren el funcionament normal del teu cervell i provoquen un estat d'activació elevada.



### PERTORBADORES

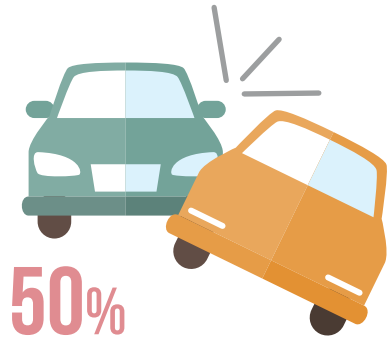
Les drogues pertorbadores alteren greument el funcionament del cervell i donen lloc a efectes molt variats en funció de la substància de què es tracti.



# ALCOHOL



L'alcohol està present en el 50 per cent dels accidents mortals.



... **No hi ha una quantitat d'alcohol innòcua.** Hi ha un límit legal a partir del qual hi ha sancions, però des de la primera copa, des de la primera cervesa, l'alcohol juga en contra nostre. L'alcohol disminueix les teves capacitats per conduir des de la primera gota i sense que te n'adonis.

Segons les enquestes de la DGT, un **42% dels conductors espanyols beuen i condueixen alguna vegada.**

La majoria de les vegades en què un conductor beu i condueix no sol acabar patint un accident. Per això, és molt fàcil que aquest conductor arribi a pensar que no hi ha perill i repeteixi aquest comportament cada vegada amb més freqüència. Malauradament, si beure i conduir es converteix en una cosa habitual, que es produeixi l'accident és una simple qüestió de temps.





## CONSELLS

- No consumir alcohol i altres substàncies (medicaments, etc.) des d'hores abans de conduir.
- No consumir alcohol tant durant la jornada laboral com durant els àpats.



# Taxa d'alcoholèmia de begudes més habituals



TIPUS DE BEGUDA	QUANTITAT	HOME 70-90 kg	DONA 50-70 kg
 <b>Cervesa</b> 330 ml 5°	1 terç 2 terços 3 terços	0,21-0,28 0,43-0,55 0,64-0,83	0,34-0,48 0,68-0,95 1,02-1,43
 <b>Vi/cava</b> 100 ml 12°	1 got 2 gots 3 gots	0,16-0,20 0,31-0,40 0,47-0,60	0,25-0,35 0,50-0,69 0,74-1,04
 <b>Vermut</b> 70 ml 17°	1 got 2 gots 3 gots	0,15-0,20 0,31-0,40 0,46-0,60	0,25-0,34 0,49-0,69 0,74-1,03
 <b>Licor</b> 45 ml 23°	1 got 2 gots 3 gots	0,13-0,17 0,27-0,35 0,40-0,52	0,21-0,30 0,43-0,60 0,64-0,90
 <b>Brandi</b> 45 ml 38°	1 got 2 gots 3 gots	0,22-0,29 0,44-0,57 0,67-0,86	0,35-0,49 0,71-0,99 1,06-1,48
 <b>Combinat</b> 50 ml 38°	1 got 2 gots 3 gots	0,25-0,32 0,49-0,63 0,75-0,95	0,39-0,55 0,78-1,10 1,18-1,65

CONCEPTES QUE HEM DE CONÈIXER



# MEDICAMENTS

Un 30 per cent dels conductors condueix després de prendre medicaments que, majoritàriament, redueixen els reflexos.

30%



Medicaments i conducció no han d'anar renyits però, sens dubte, ha d'haver-hi una precaució especial. I és que molts fàrmacs influeixen d'una manera o altra en la nostra capacitat per a posar-nos al volant.



Alguns medicaments també són drogues que, tot i ser legals, estar regulades i estar sotmeses a prescripció facultativa, també poden alterar la teva capacitat per conduir. Però en el fons és igual si es consideren drogues o no, el més important és saber l'efecte que causen. En aquest cas, la informació és la teva millor arma: llegeix el prospecte i consulta al metge o al farmacèutic si tens cap dubte. I, en tot cas, si no et sents en plenes facultats físiques o emocionals, no condueixis.



# MEDICAMENTS

## CONSELLS

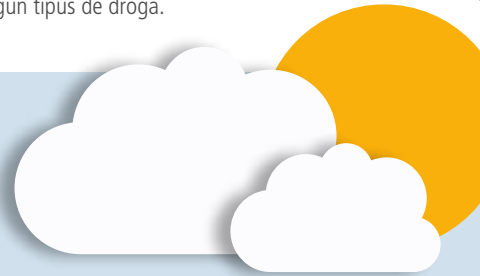
- Autoreceptarse pot ser dolent per a la teva malaltia, però també pot causar efectes inesperats que minven les teves capacitats al volant.
- No barregis medicaments sense consultar al metge o al farmacèutic, i tampoc no els barregis amb alcohol o, pitjor encara, amb altres drogues.
- En això, com en gairebé tot, és bo conèixer-se un mateix i detectar si una medicina et provoca efectes secundaris adversos.
- No trenguis importància a les advertències indicades en els prospectes de les medicines.
- I si tens una malaltia crònica, mai no interrompis el tractament pel teu compte, informa't molt bé de la influència que pot tenir en la conducció i consulta el teu metge quan tinguis dubtes.
- No consumeixis substàncies que afecten la capacitat de conduir (depressors o estimulants de l'SNC, etc.).
- En la mesura que puguis, no conduueixis si estàs prenent medicaments. En qualsevol cas, si la conducció no es pot evitar, consulta al metge o, almenys, llegeix les indicacions del prospecte. Segueix les indicacions donades.

# TAMBÉ en VIANANTS



En el cas dels vianants morts, el 46,37% del total dels 179 casos analitzats va donar resultat positiu, dels quals el 56,63% havia consumit alcohol, el 39,76% psicofàrmacs i el 33,73% algun tipus de droga.

**46,37%** > RESULTAT POSITIU  
de 179 vianants morts



Unió de Mútues, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social d'acord amb el que estableix la legislació vigent i presta els seus serveis a les empreses associades, als treballadors per compte propi adherits i als treballadors per compte d'altri protegits.

És una mútua de referència per la qualitat assistencial i l'alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès. Una prova d'això són els fets assolits en el camí d'Unió de Mútues cap a l'excel·lència.

**i**informació  
[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)



Línia assistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accedeix-hi des del mòbil

