



CONSUM DE SUBSTÀNCIES



Unión de Mutuas 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'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc durant els desplaçaments efectuats per motius de feina, 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



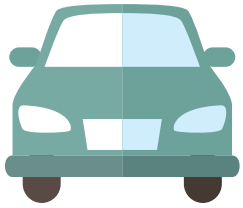
Les DISTRACCIONS AL VOLANT

ESTADÍSTIQUES

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

CONCEPTES QUE HEM DE CONÈXER

DROGUES



1

de cada 4

conductors conduïx 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 teues capacitats** i no avalues bé els riscos.

No oblidem tampoc els perills de fumar mentre es conduïx: el simple fet d'encendre un cigarret i **perdre la vista de la carretera**, o que se't caiga a sobre la brasa... I açò 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 xicotetes, 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.

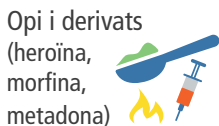
Totes les substàncies que alteren les nostres funcions psíquiques (ja siguin legals o il·legals) es poden classificar de manera senzilla en tres grups grans: **depressores, estimulants i pertorbadores.**



Tipus de drogues

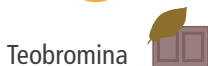
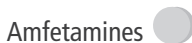
DEPRESSORES

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



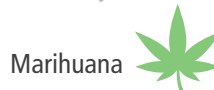
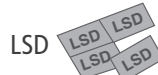
ESTIMULANTS

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



PERTORBADORES

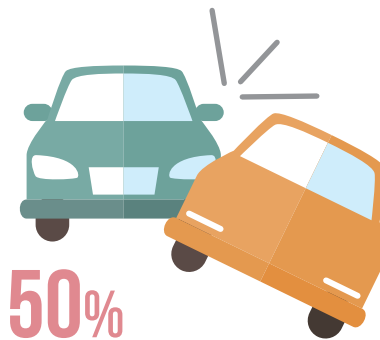
Les drogues pertorbadores alteren greument el funcionament del cervell i donen lloc a efectes molt variats en funció de la substància de què es tracte.



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 teues capacitats per conduir des de la primera gota i sense que et dones compte.

Segons les enquestes de la DGT, un **42% dels conductors espanyols beuen i conduïxen alguna volta.** La majoria de les voltes en què un conductor beu i conduïx no sol acabar patint un accident. Per això, és molt fàcil que este conductor arribe a pensar que no hi ha perill i repetisca aquest comportament cada volta amb més freqüència. Desgraciadament, si beure i conduir es convertix en una cosa habitual, que es produïska 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
 Cervesa 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
 Vi/cava 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
 Vermut 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
 Licor 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
 Brandi 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
 Combinat 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 conduïx després de prendre medicaments que, majoritàriament, reduïxen 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 influïxen d'una manera o altra en la nostra capacitat per a posar-nos al volant.

Alguns medicaments també són drogues que, a pesar de ser legals, estar regulades i estar sotmeses a prescripció facultativa, també poden alterar la teua 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 este cas, la informació és la teua millor arma: llig 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 conduïxques.



MEDICAMENTS

CONSELLS

- Autoreceptar-se pot ser roïn per a la teua malaltia, però també pot causar efectes inesperats que minven les teues capacitats al volant.
- No mescles medicaments sense consultar al metge o al farmacèutic, i tampoc no els mescles amb alcohol o, pitjor encara, amb altres drogues.
- En això, com en quasi tot, és bo conèixer-se un mateix i detectar si una medicina et provoca efectes secundaris adversos.
- No tragues importància a les advertències indicades en els prospectes de les medicines.
- I si tens una malaltia crònica, mai no interrompes el tractament pel teu compte, informa't molt bé de la influència que pot tindre en la conducció i consulta el teu metge quan tingas dubtes.
- No consumisques substàncies que afecten la capacitat de conduir (depressors o estimulants de l'SNC, etc.).
- En la mesura que pugues, no conduisques si estàs prenent medicaments. En qualsevol cas, si la conducció no es pot evitar, consulta al metge o, almenys, llig 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 donà 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



Unión de Mutuas, 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 servicis 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'açò són les fites aconseguides en el camí d'Unión de Mutuas cap a l'excel·lència.

iinformació
www.uniondemutuas.es



Línia assistencial 24 h
900 100 692
Accedix des del mòbil

