



Marco Tulio Falconí Picardo
 Congresista de la República



Boletín N.º 8

Junio 2012

¡Culpa
 mía
 no
 fue!
 ah...

**El mejor trago...
 es el que no se toma**

Despacho Congresal: Jr. Azángaro N.º 468 Of. 1004

Teléfono: (01) 311-7806

e-mail: mfalconi@congreso.gob.pe

http://www.congreso.gob.pe/congresista/2011/mfalconi/hoja_vida.htm

Síguenos en:



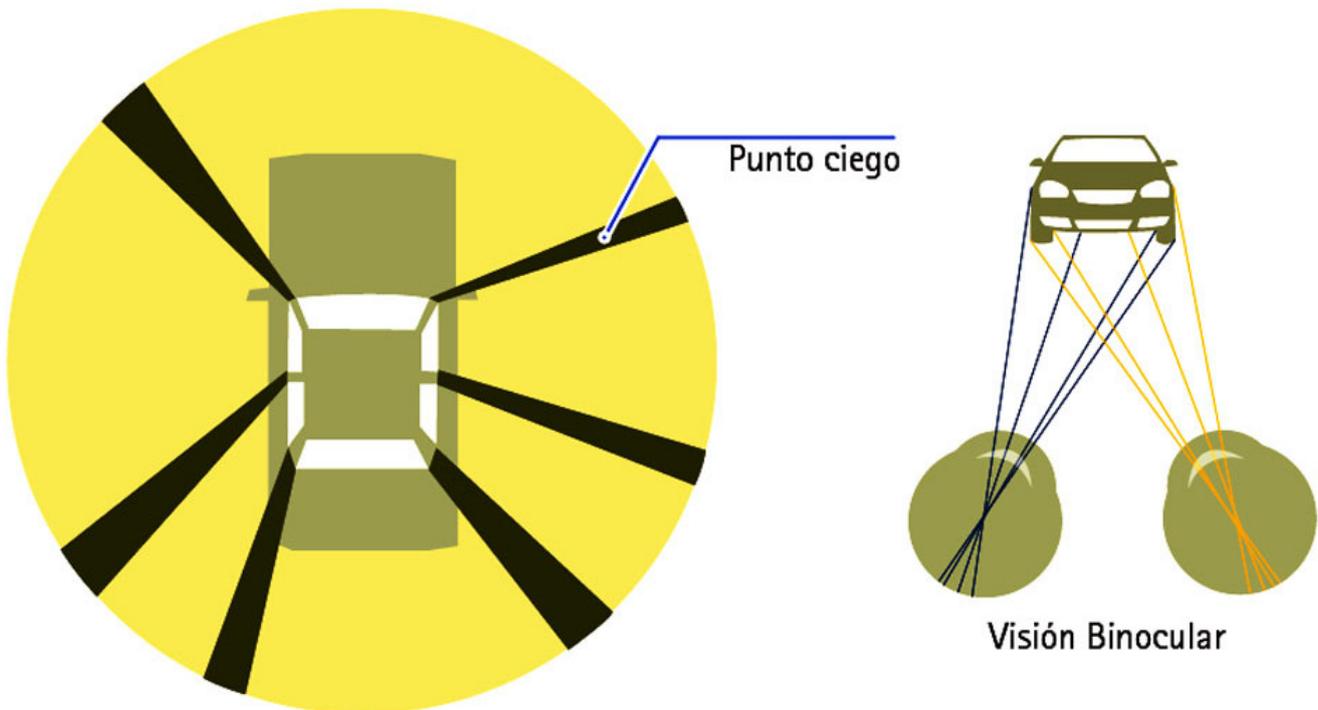
¿Cómo afecta el licor a los sentidos?

El 90% de la información que recibimos cuando conducimos un vehículo llega a través de la vista. La visión binocular (donde se intersecta la visión de ambos ojos) no actúa sola, ya que junto con la visión periférica, generan el campo visual en su totalidad, el cual utilizamos al conducir.

Es importante recalcar que los otros sentidos también intervienen, en especial la audición. Por eso, siempre se recomienda tener la música a bajo volumen al conducir. El uso de celular también interfiere con este sentido. Recordemos la importancia de escuchar una bocina o la sirena de una ambulancia y lo peligroso que puede ser el no escucharla, generando un posible siniestro de tránsito.

A ello hay que sumar que el campo visual tiene interferencias físicas que disminuyen la calidad de la visión del conductor, los denominados puntos ciegos. En la siguiente imagen podemos observarlo.

El alcohol afecta principalmente la percepción, la atención y la función psicomotora.



¿Cómo me afecta al conducir?

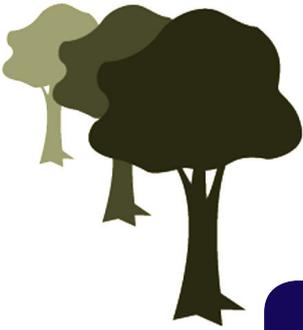
La conducción es un evento en donde intervienen múltiples elementos. Para quienes comienzan a aprender a conducir, cada movimiento por sí solo pasa a ser algo complejo, desde pasar un cambio hasta mirar para atrás, pisar el embrague, tocar la bocina o recibir las instrucciones del instructor mientras se conduce. Esta dificultad va disminuyendo con la experiencia. Así, sin darnos cuenta realizamos de forma automática estas acciones.

Sin embargo, eso no implica que sea algo automático, en especial, ante situaciones complejas que requieren altos niveles de concentración (conducir con mucho tráfico, con lluvia, en pendiente, etc.)

Lo anterior, en condiciones normales. ¿Puedes imaginar lo que sucede cuando a estas dificultades, propias de la conducción, le agregas consumo de alcohol?

La percepción

Proceso por el cual se elabora e interpreta información de los estímulos externos. Así se organiza y da sentido a los mismos.



Principio de proximidad

Cuando se consumen sustancias (alcohol, etc.) la organización de la percepción se ve alterada. Podemos tener dificultades para percibir las distancias entre señales o elementos viales como distancias entre tu propio vehículo y las calles u otros automóviles.

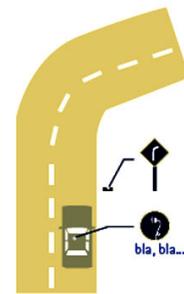
La atención

Es la capacidad de mantener nuestra percepción sobre un objeto de manera intencional.

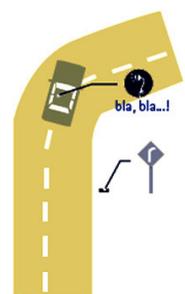
Atención dividida

Cuando el sujeto realiza dos conductas simultáneas tiene enormes dificultades, por lo cual prioriza (sin darse cuenta) una de ellas, la cual es por ejemplo la conversación a través de manos libres. Pierde el control del vehículo, al enfrentarse con una curva, provocando un posible accidente, ya sea por salirse del camino, enfrentarse a algún vehículo en contra, o atropellar un peatón.

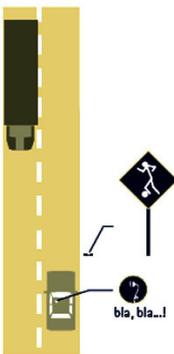
Normal



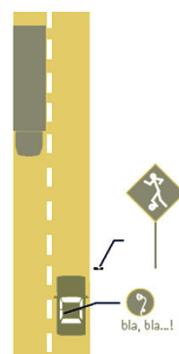
Con alcohol



Normal



Con alcohol



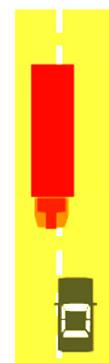
Atención selectiva

El sujeto que conduce no es capaz de determinar cuáles son los elementos importantes. En este caso el niño detrás de la pelota (situación riesgosa para la cual el conductor debe reaccionar con rapidez) no es diferenciado de las otras personas y elementos presentes. Es posible que ocurra el atropello del pequeño o, eventualmente, un siniestro incluso mayor en caso de esquivarlo sin alcanzar a frenar.

Normal



Con alcohol



Atención sostenida

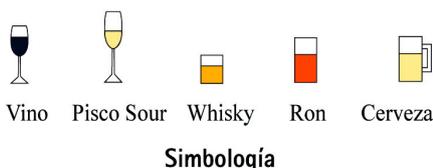
Conducir en un tramo relativamente largo genera monotonía. En la figura el conductor pierde la atención sobre la conducción y termina cambiándose de pista sin darse cuenta, colisionando de frente con un camión.

Función psicomotora

Es aquella mediante la cual expresamos nuestros movimientos de forma voluntaria. En el caso de la conducción, es el elemento a través del cual expresamos nuestro control sobre un determinado vehículo.

Efectos del alcohol

GRAMOS DE ALCOHOL POR LITRO DE SANGRE Y EFECTOS DEL ALCOHOL SEGÚN CONSUMO EN EL ORGANISMO



0,15 g/litro de sangre

- Disminución de reflejos
- Dificultad para mantener la conducción en línea recta
- Falsa apreciación de la distancia



0,3 g/litro de sangre

- Perturbación de movimientos
- Subestimación de la velocidad
- Disminución de la agudeza mental de la capacidad de juicio



Bajo la influencia del Alcohol

0,5 g/litro de sangre

- Se acentúa disminución de reflejos
- Disminuye la percepción de riesgo
- Comienza impulsividad



Se considera Estado de Ebriedad

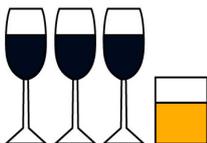
1,0 g/litro de sangre

- Falta control de movimientos
- Disminución notable de capacidad de la vigilancia y percepción de riesgo
- Perturbación general del comportamiento y juicio



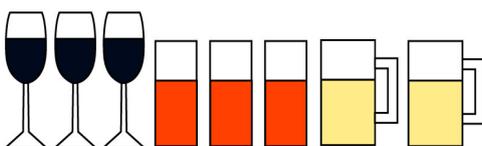
1,5 g/litro de sangre

- Visión doble
- Confusión, dificultad para mantenerse en vigilia



3 o más g/litro de sangre

- Hipotermia
- Posibilidad de perder la conciencia, coma
- Disminución frecuencia de respiración y pulso
- Puede producirse la muerte



Efectos del alcohol en el organismo

El alcohol, como droga que afecta el funcionamiento del nuestro, incide negativamente el desempeño de nuestra atención, percepción y función psicomotora. En términos simples, al consumir alcohol, sin importar la cantidad, siempre disminuirá nuestra capacidad para conducir.

En Chile, al igual que en la mayoría de los países del mundo, se utiliza la cantidad de alcohol en la sangre para determinar la capacidad de conducir de una persona.

Esta medida se basa en los gramos de alcohol por litro de sangre llamada alcoholemia.

- 0.5 es la medida legalmente considerada como *Bajo los efectos del Alcohol*, y sobre
- 1.0 se considera que un sujeto se encuentra en "Estado de Ebriedad".

Sin embargo, lo fundamental es entender que cualquier consumo de alcohol, por mínimo que sea, afecta peligrosamente la conducción, siendo la alteración cada vez mayor mientras más se ingiera la sustancia.

En resumen, el consumo de alcohol disminuye tus reflejos. Te demoras más en frenar; disminuye tu funcionamiento sicomotriz: maniobras mal o pierdes el control del vehículo; disminuye la percepción de riesgo: hace que adelantes un vehículo cuando es evidente que chocarás; tu juicio se altera; insistes en conducir cuando es evidente para los que te rodean que es absurdo que lo intentes.

En Chile, el 2009 fallecieron 216 personas que conducían bajo los efectos del alcohol y en estado de ebriedad del alcohol y hubo 867 heridos graves por el mismo motivo.

(Fuente: CONASET)

Alcoholemia	Nivel de DIFICULTAD en el tránsito	EFFECTOS en la persona	Nivel de RIESGO
0.0	SIN DIFICULTAD	Dominio pleno de facultades para circular responsablemente en el tránsito	NULO
0.3	MODERADO	Disminuye la capacidad de atender a situaciones de peligro. La respuesta a las mismas se comienza a enlentecer y se hace más confusa	BAJO
0.5	MODERADO A SEVERO	Se reduce la visión con dificultades de enfoque y esto ocasiona desatención a las señales de tránsito que no pueden ser percibidas adecuadamente	ALTO
0.8	SEVERO	La motricidad se ve afectada, se retardan los movimientos. Aparece una sensación de euforia y confianza. Manejo agresivo y temerario por impulsos sin razonar	ALTO
1.5	CRÍTICO NO CONDUZCA!	Estado de embriaguez importante. Reflejos alterados y reacción lenta e imprecisa. La concentración visual se deteriora y mantener la atención se dificulta en extremo	MUY ALTO
2.5	CRÍTICO NO CONDUZCA!	Ebriedad completa. La persona aparece como "narcotizado" y confuso. Su conducta es imprevisible y le es imposible tomar decisiones con certeza	SEVERO
3.0	CRÍTICO NO CONDUZCA!	Ebriedad profunda. Se pierde paulatinamente la conciencia como antesala al coma y principio de riesgo de muerte	EXTREMO

Efectos del alcohol en varones y mujeres

	 70 Kg 0,3 80 Kg 0,2	 50 Kg 0,5 60 Kg 0,5
	 70 Kg 0,6 80 Kg 0,5	 50 Kg 1,0 60 Kg 0,8
	 70 Kg 0,8 80 Kg 0,7	 50 Kg 1,5 60 Kg 1,2

¿Cómo afectan las drogas al conducir?

Por droga se entiende cualquier sustancia natural o sintética que al ser introducida en el organismo es capaz, por sus efectos en el sistema nervioso central, de alterar o modificar la actividad psíquica, emocional y el funcionamiento del organismo. Son drogas ilegales o ilícitas (marihuana, cocaína, etc.) aquellas cuya producción, porte, transporte y comercialización está legalmente prohibido o que, estando autorizada su fabricación para fines terapéuticos, son usadas sin prescripción médica.

Las drogas pueden incidir en nuestro comportamiento de diferentes formas. Esta interferencia también se da en la conducción de vehículos. En todos los casos, las consecuencias pueden ser muy graves, como se muestra en el siguiente cuadro.

Droga	Categoría	¿Qué Provoca?	Acción al conducir
Cocaína Pasta base	Estimulante	Provoca euforia, arritmia y/o taquicardia	Al conducir se aumenta peligrosamente la velocidad y no se respetan las señales del tránsito.
Marihuana (Cannabis)	Depresora	El cerebro tarda en reaccionar frente a estímulos, las respuestas motoras son torpes y lentas	El conductor no alcanza a reaccionar ante un peatón que se cruza repentinamente
LSD, Mescalina	Alucinógena	Se desorganiza la comunicación neuronal provocando reacciones anormales como alucinaciones, sensaciones corporales, lagunas mentales, entre otras	Distorsión de la percepción sobre los colores de las luces del semáforo

Cada uno de los tres tipos de drogas existentes en la clasificación expuesta genera diferentes consecuencias en el comportamiento de los sujetos. En el cuadro número dos se detallan sus efectos, asociados a la conducción de vehículos.

Manifestaciones en la conducción	Cannabis	Cocaína	Extasis	Pasta base	LSD
Dificultad para calcular las distancias	●	●	●	●	●
Distracción por falta de concentración	●	●	●	●	●
Aumento en el tiempo de reacción	●				
Pánico durante la conducción			●		
Alteración de la percepción del entorno de tráfico	●	●	●	●	●
Comportamiento más competitivo o incluso agresivo con los demás conductores		●	●	●	●
Impulsividad para enfrentar imprevistos		●	●	●	●

¿Pueden los medicamentos afectar la conducción?

Los medicamentos son drogas que han demostrado traer beneficios físicos y fisiológicos, al resolver síntomas o curar ciertas enfermedades. El consumo de medicamentos, bajo una adecuada prescripción y supervisión profesional, es correcto. Sin embargo, los medicamentos también pueden tener efectos secundarios de alto riesgo durante la conducción. Por ejemplo, un antihistamínico es un medicamento para tratar la congestión, picazón y otros síntomas asociados a una alergia, sin embargo, tiene como efecto secundario provocar somnolencia.

Muchos de estos efectos secundarios afectan negativamente tu capacidad para conducir. En el cuadro siguiente mostramos algunos de estos efectos secundarios, según tipos de medicamentos. (Fuente: CONASET)

Efectos secundarios	Tipo de medicamento
Sueño	Antidepresivo, antitusivo y antihistamínicos
Euforia	Psicoestimulantes
Mareos	Analgésico, antidepresivo y antihipertensivos
Visión Borrosa	Antidepresivos, antipsicóticos, antihistamínicos, antiparkinsonianos, anticolinérgicos
Otros efectos	Algunos medicamentos generan: alteraciones de la coordinación, fatiga, confusión, reducción de reflejos, movimientos involuntarios, nerviosismo, ansiedad o hipoglucemia

Recomendaciones preventivas

- Si se está en tratamiento con medicamentos, antes de conducir, procurar conocer sus efectos.
- La reacción del organismo ante los medicamentos se manifiesta en los primeros días de tratamiento, en especial durante las primeras horas después de la ingesta del producto.
- Los medicamentos que más efectos secundarios tienen son los antihistamínicos, los ansiolíticos y los indicados para enfermedades cardiovasculares.
- Leer las indicaciones, contraindicaciones y efectos secundarios de los fármacos recetados.

Mitos sobre alcohol y conducción

Algunas recetas caseras como tomarse un café, ducharse o bailar hacen que el efecto del alcohol en la sangre disminuya.
Falso. El tiempo de actividad del alcohol en el organismo no se puede acelerar. Lo único que se consigue es que un borracho adormecido se transforme en un borracho despierto, lo que puede ser aún más peligroso.

Dos personas que beben lo mismo tendrán la misma concentración de alcohol en la sangre.
Falso. La concentración de alcohol en la sangre depende del metabolismo de la persona, del género, del peso y del alimento consumido, entre otros factores, de modo que hay individuos que eliminan el alcohol más rápido. Así podemos encontrar una persona con un elevado nivel de alcohol y que ha consumido muy poco.

El alcohol consumido con la comida no se absorbe.
Falso. El beber alcohol con las comidas hace que solo se retrase la absorción del alcohol. De la misma forma, el ingerir alcohol con el estómago vacío favorece que el alcohol se absorba más rápidamente y sus efectos se inicien antes.

No hay problema si estoy por debajo del límite legal.
Falso. De hecho con niveles de 0.15 - 0.2 g/l de alcohol en la sangre, ya empieza a observarse deterioro de la función sicomotora y aumenta el riesgo de accidentes, especialmente manifestado en los conductores no experimentados.

¿Cómo planificar mi salida?

Conductor responsable

Antes de salir

- Comer antes de salir
- Revisar siempre las condiciones técnicas del vehículo antes de salir
- Si toma medicamentos debe conocer sus efectos

Durante

- Ingerir bebidas sin alcohol
- Usar el cinturón de seguridad al conducir
- Mantenerse alerta frente a conductores o peatones ebrios
- Pedir a los acompañantes, si están muy ebrios o muy eufóricos, que no lo distraigan mientras conduce
- No moleste a un conductor ebrio

Al volver

- Si se presenta algún malestar físico o sueño, entregar las llaves a una persona de confianza, que no haya bebido
- Controlar la velocidad
- Manejar con mucha precaución, especialmente de noche o al amanecer

Acompañante responsable

Antes de salir

- Asegurarse de conocer bien a las personas con quienes va a salir
- Si desea beber, asegúrese de que el conductor del vehículo no lo haga

Durante

- Si bebe, recordar su nivel de tolerancia al alcohol para no ser un problema para sus amigos
- Si viaja con personas bajo la influencia del alcohol o drogas, evitar que molesten al conductor, que griten o se asomen por las ventanas del auto
- Esté alerta a lo que pasa durante el trayecto
- Usar siempre el cinturón de seguridad

Al volver

- Suba a vehículos donde tenga la certeza que el conductor no ha bebido
- Preocúpese de los compañeros en condiciones de riesgo
- Use siempre el cinturón de seguridad y que los demás también lo hagan

Peatón responsable

Antes de salir

- Asegurar el dinero o la tarjeta para su pasaje de ida y retorno
- Llevar solo los documentos y dinero necesario
- No olvidar tener un papel donde se señale el teléfono y contacto en caso de emergencia

Durante

- Caminar siempre por la vereda
- El derecho preferente del peatón, no lo autoriza a bajar repentinamente de la acera, ni a cruzar corriendo, ya que no le permite al conductor del vehículo reaccionar a tiempo
- Hacerlo implica una conducta que puede propiciar un grave accidente de tránsito

Al volver

- Cruzar con precaución las calles
- Jamás cruzar en diagonal
- Si transita de noche o con neblina, use elementos reflectantes
- Utilizar los puentes peatonales
- Procure viajar acompañado si está bajo la influencia del alcohol