

Celebrando seguro

Alcoholismo y seguridad en carreteras



Elaborado por:

María Elena Arango Arcila. Tecnóloga en Seguridad e Higiene Ocupacional. Psicóloga, especialista en Promoción y Comunicación en Salud. Analista de Capacitación de Prevención de Riesgos SURATEP S.A

"Iban cantando felices, porque sólo faltaban cinco minutos para llegar. Y, de pronto, la curva y el vuelco, el paso de la alegría a la muerte. ¿Por qué allí, por qué en ese momento, por qué a ellos?"...

Al volante la mala suerte no existe, evitar los accidentes depende de la actitud del conductor



Durante las festividades de Navidad es altamente probable pasar, de un segundo a otro, del cielo al infierno, si no tomamos las medidas de seguridad necesarias para realizar los desplazamientos en la ciudad o por carretera. Es evidente que en esta época se aumenta el número de vehículos y de personas en las calles, con el agravante de que muchas de ellas han tomado varios tragos de licor, otras están trasnochadas y otro tanto van distraídas hablando por celular.



¿Cuáles son esas medidas de seguridad más importantes?



Dichas medidas de seguridad tienen que ver básicamente con:

- El buen estado mecánico del vehículo
- El buen estado de salud y de alerta del conductor
- El control de la velocidad
- Evitar el alcohol
- Llevar bien ajustados los cinturones de seguridad
- Llevar bien sujetos los objetos dentro del vehículo
- Nunca adelantar otros vehículos en curvas



El alcohol constituye uno de los principales factores que intervienen en los accidentes y muertes en el sistema del tránsito. Los jóvenes menores de 25 años mueren más en calles y rutas que por cualquier enfermedad.

Las noticias periodísticas de los fines de semana testimonian dolorosamente algunas de las situaciones que, lamentablemente, se repiten todos los días en todo el país. Estos reportes dan cuenta de lo fatal que puede resultar la asociación entre conducción, alcohol y velocidad.

Por lo anterior, se hace necesario poner en práctica conductas alternativas, vialmente seguras, en los encuentros sociales, para evitar correr riesgos o poner en riesgo la vida de los otros. Dichas conductas tienen que ver principalmente con el consumo de alcohol. Por ejemplo:



1. Si vas a conducir: Nada de alcohol.

Fundamenta este concepto el saber que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central, que afecta funciones mentales esenciales para la conducción como son: la capacidad de juzgamiento y atención, la visión, las respuestas motoras, etc. Si bien, la cantidad de alcohol, el peso, el sexo, la edad de las personas, su estado de salud, etc., determinan variaciones en el grado de intoxicación alcohólica, la única indicación completamente segura para el conductor de vehículos es abstenerse absolutamente de beber alcohol, para conducir seguro.

2. Si eliges beber, elige a otro para conducir.

Aquel que no quiera privarse de consumir bebidas alcohólicas en una salida puede prever el regresar por otro medio que no sea conduciendo su carro. (Tomar taxi, transporte público, ser conducido por un amigo, etc.)



3. Si bebió y pretende conducir, no viajes con él

Esta sugerencia implica un llamado de atención para quienes viajan como acompañantes. Cada uno debe hacerse responsable por el cuidado de su propia vida. Aquel que es llevado por un conductor alcoholizado, corre el mismo riesgo que el que conduce.



4. En salidas de grupo definir “el conductor elegido”

Ésto implica la toma de conciencia individual y grupal de la necesidad de autoprotegerse eligiendo a quién no tomará, por la seguridad de todos. (Dos parejas salen a comer, uno de los cuatro no bebe alcohol, para conducir).



5. Evite hablar por celular aun con manos libres, es muy peligroso...

Un estudio llevado a cabo en Estados Unidos señala que utilizar un teléfono móvil mientras se conduce, aún cuando se haga a través de un sistema de manos libres, distrae a los conductores porque el cerebro no es capaz de realizar ambas tareas al mismo tiempo.

Un equipo de investigadores de la Johns Hopkins University, en Baltimore, mostraron que el cerebro dirige sus recursos a cualquier entrada visual o audiovisual, aunque le es imposible prestar atención a ambos aspectos de manera simultánea.

Así, cuando el individuo está "escuchando" rebaja la atención que presta a otros impulsos visuales que reciba, según las conclusiones de las pruebas realizadas entre voluntarios de 19 y 35 años, cuyos cerebros fueron escaneados utilizando resonancias magnéticas.

Esta investigación ayuda a explicar por qué la utilización del teléfono en el carro puede impedir una conducción segura, incluso cuando el conductor está utilizando un dispositivo manos libres.

El uso del celular al manejar puede resultar aún más peligroso que conducir alcoholizado

Esta aseveración la hace otro informe del Laboratorio de Investigación del Transporte de Inglaterra. Explica que el conductor que está utilizando el teléfono móvil tarda medio segundo más en reaccionar que en condiciones normales, período en el que conduciendo a una velocidad de 110 km/h se expone a recorrer 14 metros más en situación de peligro. Las investigaciones realizadas demostraron cómo la percepción se debilita al manejar hablando por celular, con un manos libres y cuando los conductores han consumido alcohol por encima de los límites permitidos.

La persona que conduce, al tener a su interlocutor al lado adapta el ritmo de la conversación a las necesidades del momento, además de estar ambos participando de la situación de la carretera. En cambio, durante la llamada telefónica, la persona al otro lado del teléfono es ajena a la situación y continúa hablando sin tener en cuenta el escenario de peligro en el que ingresa la persona al volante. (Fuente: La Nación - María García de la Torre)



6. Evite conducir fatigado

Conducir un vehículo es una labor de alto riesgo, pero realizarlo en condiciones de cansancio y fatiga es mucho más riesgoso. La fatiga dificulta la concentración, aumenta los tiempos de reacción y consigue que se produzcan errores en la estimación de la velocidad y las distancias. La fatiga o el cansancio, interfieren en el procesamiento de información y toma de decisiones del conductor, lo que lo lleva a menudo, a realizar maniobras inadecuadas para mantenerse en unos márgenes aceptables de seguridad.

Generalmente las personas cuando están fatigadas, son conscientes de ello, pero consideran que pueden controlar la situación y evitar quedarse dormidos mientras conducen, pero la realidad es que los microsueños son traicioneros y llegan cuando menos esperamos, lo que genera accidentes muy severos, ya que el conductor no alcanza a realizar ninguna acción para evitar o mitigar el siniestro.

Se dice que el deterioro de la capacidad de coordinación que se produce por una moderada falta de sueño, es equivalente a la producida cuando se tiene una concentración de alcohol en la sangre del 0,05%.

Por todo lo anterior, es necesario que cada persona se concientice sobre estos riesgos, para que sea cada uno el que se autocontrole.

Conclusiones



En la correría de las fiestas de fin de año, la seguridad al conducir puede ser fácilmente olvidada. Ponga en práctica las medidas de seguridad aquí sugeridas para minimizar los peligros más comunes durante el periodo de fin de año, asegurando felices fiestas para todos.

Para los viajes de fin de año:

- Verifique que su automóvil esté en buenas condiciones para viajar
- Tenga suficiente tiempo para llegar al lugar de destino para que pueda ir con calma
- Tenga una buena noche de sueño antes de viajar
- Evite antes de salir y en el camino, ingerir comidas pesadas ya que pueden causarle sueño
- Utilice el cinturón de seguridad y sillas especiales para niños en el asiento trasero
- Mantenga una distancia segura con el vehículo de adelante