



CAPÍTULO 5

**SALUD PARA CONDUCIR
IMPEDIMENTOS
TRANSITORIOS**

A CUALQUIERA LE PUEDE PASAR

Una simple dolencia (dolor de cabeza, resfrío, fatiga) o un problema familiar o laboral (estados depresivos o de irritación), pueden disminuir o limitar su capacidad para concentrarse en el manejo.

La visión puede no ser tan clara y concreta como siempre y estará propenso a no advertir los riesgos y convertirlos en peligro al decidir erróneamente. Sus reacciones pueden ser más lentas.

La variación de las condiciones de salud implica, cuando es transitoria, la imposibilidad de conducir. La autoridad puede retener al conductor, en esta condición, hasta que recupere su estado normal.

Se consideran alterados los parámetros normales cuando existe somnolencia, fatiga o alteración de la coordinación motora, de la atención y de la percepción sensorial, variación del pensamiento, ideación o razonamiento habitual, u otras situaciones comprobables mediante pruebas realizadas por la autoridad correspondiente.

FATIGA

La fatiga es la disminución de la capacidad de distintos órganos del cuerpo humano.

Este es el caso típico y frecuente de la pérdida temporaria de la aptitud, que puede traer serias consecuencias para el conductor: pérdida del control del vehículo, quedarse

LOS SÍNTOMAS MÁS VISIBLES DE LA FATIGA SON	
Trastornos digestivos	Sensación de arenilla en los ojos.
Dolor de cabeza	Sensación de pesadez muscular, dolor, calambres, etc.
Sed	Acaloramiento y manos transpiradas.
Pesadez de párpados	Irritabilidad, ansiedad, disminución del estado de vigilancia (atención).
Dolor de nuca / espalda	Alteración del sueño.
Picazón del cuero cabelludo	Cambios de posición en el asiento.
FATIGA VISUAL	
Alteración de la visión	Ojos enrojecidos, picazón, quemazón.
Fallas de percepción visual	Fallas de adaptación a la luz y la oscuridad.
FATIGA AUDITIVA	Disminución de la audición.

dormido, retardo en el tiempo de reacción.

LA FATIGA SOLAMENTE SE VENDE DURMIENDO.

Si siente sueño o somnolencia, busque un lugar seguro, lejos de la calzada y duerma una siesta.

No precisa muchas horas.



CONSEJOS PARA VIAJES LARGOS

Las acciones siguientes sólo demoran el inicio de la fatiga o la aplacan, por no más de 15 minutos, tanto como para buscar un lugar adecuado y seguro para dormir un rato. Nunca se esfuerce en persistir manejando ni intente vencerla de otra forma.

No tenga la calefacción fuerte en invierno	Haga paradas y camine o corra	Ingiera dulces
No tome bebidas alcohólicas	No coma en exceso	Ponga fuerte la radio
Mantenga siempre ingreso de aire fresco	Mantenga conversaciones, cante fuerte	Tome café, mójese

MONÓXIDO DE CARBONO



Es un gas tóxico, altamente venenoso, incoloro, sin olor e imperceptible. Se origina en la combustión interna de un motor naftero y es peligroso cuando el mismo no funciona bien (mala carburación). Normalmente sale por el caño de escape (por ello no hay que encender el motor en lugares cerrados), pero si éste está roto puede ingresar en el habitáculo. En pocos minutos, puede causar dolor de cabeza, somnolencia y mareos. En estas condiciones, el conductor no puede pensar ni reaccionar rápido ni con precisión.

Cuando el monóxido de carbono es inhalado por corto tiempo puede producir malestar y hasta desmayo si la persona no es rápidamente asistida; si persiste la situación puede causar hasta la muerte. También, la inhalación habitual (por mucho tiempo) de pequeñas cantidades puede

causar trastornos graves, con riesgo mayor en niños y bebés.

El mal funcionamiento del motor, combinado con un mal estado de la carrocería y del sistema de escape del vehículo, contribuye a este riesgo.

Fumar en el habitáculo también produce trastornos similares al monóxido de carbono. Pero si el propio conductor lo hace suma el riesgo de llevar brasa cerca del cuerpo. Son riesgos que deben ser evaluados conscientemente.

ALCOHOL

La presencia de alcohol en sangre distorsiona la percepción y la conducta, retarda las reacciones y conduce a decisiones erróneas. Alcohol y conducción son absolutamente incompatibles: muchos siniestros inexplicables, con sus funestas consecuencias, tienen su razón en esto.

Debe entenderse muy claramente. El problema no es sólo el alcohólico, sino también el llamado “bebedor social”: cualquier ciudadano que, cuando sale a comer, va al bar o se reúne con amigos toma unas copas que le parecen inofensivas. No se siente mal; al contrario: está contento y hasta eufórico, pero no cree estar alcoholizado. Justamente es aquí donde aparece el riesgo: el efecto no resulta perceptible ni visible ni sospechable, pero el asombroso retardo en los tiempos de reacción, es lo que termina a veces en fatalidad.



Tampoco debe tomárselo como una enfermedad ni como un aspecto de la lucha contra el alcoholismo. Son cosas distintas. Fundamentalmente, se debe ser consciente del riesgo que apareja apenas un poquitito de alcohol. Mire lo siguiente y téngalo siempre en cuenta:

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN LA CONDUCCIÓN SEGÚN GRADO DE ALCOHOLEMIA			
GRADUACIÓN	EFFECTOS EMOCIONAL	CONDUCTUAL	TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS
0,3 a 0,5 g/l	Alarma. Inicio de riesgo. Excitación emocional, disminución de agudeza mental y de capacidad de juicio.		Relajación, falsa sensación de bienestar. Inicio de dificultad ocular.
0,5 a 0,8 g/l	Zona de riesgo. Aumenta el tiempo de reacción, alteración de reflejos. Comienzo de perturbación motriz. Euforia, distensión, falsa sensación de bienestar. Retrae la inhibición emocional.		Comienzo de la impulsividad y agresividad al volante. Pérdida de precisión en el control de movimientos.
0,8 a 1,5 g/l	Conducción peligrosa: Estado de embriaguez. Problemas de coordinación motora y vasomotora. Alta disminución de la vigilancia.		Reflejos perturbados, retraso en las respuestas. Dificil atención visual. Baja percepción del riesgo.
1,5 a 2,5g/l	Manejo descontrolado. Embriaguez importante, Confusión mental. Cambio imprevisible de la conducta. Visión doble.		Agitación psicomotriz. Actitud titubeante Alta perturbación psicosenorial.
más de 3 g/l	Conducción imposible. Embriaguez profunda, inconciencia. Abolición de los reflejos.		Parálisis, hipotermia, coma y posibilidad de muerte.

Graduación alcohólica de bebidas habituales, gramos (g) y mililitros (ml).

Conocer la graduación alcohólica de la bebida: cada grado (Gay-Lussac) es el porcentaje de alcohol etílico, a 15° de temperatura, en 100 ml de bebida.

Transformar los ml de alcohol etílico a gramos de alcohol:

La densidad del alcohol es de 0.79

Por lo tanto 1 ml de alcohol = 0.79

Si se conocen los ml de alcohol de una bebida, se multiplica esa cifra por 0,79 y con ello se obtiene la cantidad en gramos.

Ej.: si consume 340 ml de cerveza al 5% de graduación alcohólica, se hace la siguiente operación: 340 por 5 dividido 100, resultan 17 ml de alcohol; multiplicados por 0,79, resulta 13 g de alcohol.

ALCOHOL EN GRAMOS Y ALCOHOLEMIA

La cantidad de alcohol en sangre se puede graficar en el tiempo (varias horas) con una curva que asciende más velozmente que cuando baja. Se metaboliza con rapidez para llegar al torrente sanguíneo y tarda más en eliminarse a través de la orina (mayormente), la saliva y la transpiración.

Tabla de ingesta (todos los valores son aproximados): la graduación puede variar por región. La afectación depende de cada persona: su masa corporal, si acompaña con comidas, el tiempo de ingesta, su habitualidad, transpiración, micción, presencia de fatiga, medicamentos, etc.



TIPO DE BEBIDA	GRADUACIÓN MEDIA	EJEMPLOS COMUNES	CANTIDAD PARA ½ °
Cerveza Sidra	4° a 6°	Comunes y ligth, algunos aperitivos	Porrón, lata: 500 cm3
Vino Champagne	10 a 13 ° máx. 17°	Finos, reservas, varietales, saborizados	2 vasos: 350 cm3
Licores	30 a 40° aproxim.	En general: dulces o saborizados, femet	2 copitas: 120 cm3
Aguardientes	40 a 50° aproxim.	whisky, cognac, vodka, tequila, ron, gin	2 medidas: 100 cm3

Considere que el alcohol es un depresor del sistema nervioso, afecta su capacidad de pensar, razonar y juzgar.

Las reacciones son más lentas y menos efectivas.

Se pierde conciencia de la velocidad y las distancias y produce una progresiva debilidad e incapacidad para controlar el vehículo. Además, cuanto más se bebe, menos se comprende la gravedad de estas situaciones.

Quien bebe moderadamente en fiestas y reuniones (bebedor social) cree que no es peligroso. Sin embargo, es el de mayor riesgo y el que origina siniestros inexplicables, por tratarse de personas que normalmente pueden ser buenos conductores.

Tomar café, gaseosas, hacer ejercicios, bañarse o tomar aire fresco no ayuda a volver a la sobriedad. Sólo le ayudará el tiempo que su organismo tarde en metabolizar y eliminar el alcohol de su cuerpo. Esta situación es variable para cada caso, pero nunca es menos de un par de horas.

INTERVALOS DE DETECCIÓN DE DROGAS EN ORINA

Es posible determinar el consumo de sustancias que perturben la conducción, en orina, en los siguientes lapsos después de la ingesta.

SUSTANCIA	PERIODO DE DETECCIÓN
Alcohol	6 a 18 horas
Anfetaminas	2 a 3 días
Heroína	2 a 3 días
Cocaína y metabolitos	1 a 4 días
Benzodicepinas	3 a 5 días
Metadona (éxtasis)	3 a 5 días
Marihuana (cannabis)	15 a 30 días

SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES
 Pérdida y distorsión de la percepción del tiempo.
 Sensación de flotar: afecta el control del auto. Determina fallas en la motricidad. Falla al reaccionar rápidamente. Elige alternativas de alto riesgo. Afecta la atención y la vigilancia.
 Dificultad para ver las señas de luces

Marihuana. La marihuana es un producto que modifica la condiciones físico-psíquicas perturbando la conducción de automotores. Como persiste mucho tiempo en el cerebro y en el cerebelo, su efecto se prolonga más allá del momento del consumo.

Éxtasis (metadona). El éxtasis persiste en el organismo por muchos días, de allí que hemos dividido sus efectos entre los que se presentan durante la intoxicación aguda y los que perduran luego.

Cocaína. La cocaína es una droga que se utiliza como estimulante del sistema nervioso central y sus efectos comprometen la conducción de automotores pues produce alteración del juicio de realidad, desinhibición, agresividad, trastornos de la ideación, alucinaciones visuales y táctiles. Actúa en forma agresiva y aún homicida.

MEDICAMENTOS



También éstos, paradójicamente, causan efectos similares al alcohol o la fatiga. Consulte siempre con su médico sobre los efectos que sus remedios puedan tener sobre su estado de alerta en la conducción. Una mezcla de remedios y alcohol o fatiga, tiene más probabilidades de ocasionar una rápida pérdida de aptitud, con las consecuencias inevitables que ello implica.

Cuando los medicamentos ingeridos alteran los parámetros normales, no se debe conducir. Tanto los prospectos explicativos de los remedios, como el médico que los receta, deben advertir las consecuencias de los mismos al conducir. Hágales caso.

DROGA FÁRMACO	EJEMPLOS	SÍNTOMAS Y EFECTOS
Analgésicos	Aspirina, dipirona	Trastornos de sensibilidad en extremidades, somnolencia, baja presión, problemas gástricos, náuseas, vómitos.
Quimioterápicos	Sulfamida, nitrofurano.	Trastornos renales y respiratorios. Afecta funciones sensitivo motoras por lesión de nervios periféricos.
Antiespasmódicos	Paratropina, derivados atropínicos.	Sequedad bucal, alteraciones de acomodación ocular y trastornos auditivos.
Antibióticos	Penicilina, estreptomina.	Reacciones sobre aparato digestivo, fiebre, somnolencia, fatiga temprana, lesiones al nervio auditivo, pudiendo llegar al shock.
Sedantes y estimulantes	Anfetaminas, incluso antihistaminicos y similares.	Aumento de confianza, hiperactividad a ciertas dosis y habitualidad. Torpeza, puede llevar a confusión mental y alucinaciones. Agresividad, irresponsabilidad, propensión al riesgo, alta autoexigencia y caída de golpe.

CONSECUENCIAS DE CONDUCIR INTOXICADO

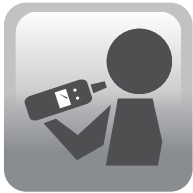
Sea por alcohol, drogas, medicamentos, etc., se corre el riesgo de causar heridas, grandes padecimientos y hasta la muerte a gente inocente, a su propia familia o a sí mismo. El alcohol es una de las principales causas de siniestros graves, especialmente en zona urbana.

Por otra parte, si lo “controlan” mientras conduce en una situación así, le van a corresponder sanciones muy graves como arresto, inhabilitación, además de las multas. Se están incrementando cada vez más en vía pública los controles de alcoholemia y otras intoxicaciones.



Pero si ocasiona un siniestro en este estado, las penalidades pueden ser mucho más graves: arresto, inhabilitación, pérdida de licencia y, además el pago de altas sumas indemnizatorias pues las pólizas de seguro generalmente tienen cláusulas que excluyen su responsabilidad por los daños causados por un conductor que haya actuado bajo la influencia de alcohol o drogas.

PROCEDIMIENTOS DE CONTROL



En nuestro país, la tolerancia de consumo de alcohol al conducir es de 0.5 m/l. para automovilistas, 0.2 m/l. para motociclistas, y 0 m/l. para conductores de transportes de carga y pasajeros.

En la actualidad se realizan operativos de control en arterias principales, rutas, y avenidas de la provincia, en forma conjunta entre los diferentes municipios, la policía de seguridad vial, el REBA y la DPPSV

La Autoridad de Fiscalización debe retener, dando inmediato conocimiento al Juez de Faltas, a los conductores cuando sean sorprendidos en evidente estado de intoxicación: alcohólica, por estupefacientes u otra sustancia que disminuya sus condiciones psicofísicas normales. Esta retención no puede exceder las 12 horas. LA FISCALIZACIÓN que se hace en vía pública puede contar con la presencia de la autoridad con uso legal de la fuerza (policía o fuerzas de seguridad), y poseer

EN LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES, ESTÁ PROHIBIDO CONducir CUALQUIER TIPO DE VEHICULO CON ALCOHOLEMIA SUPERIOR A 500 MG (½ G) POR LITRO DE SANGRE. LOS QUE CONducEN MOTOS NO PUEDEN HACERLO CON MÁS DE 200 MG/L. PARA EL TRANSPORTE DE PASAJEROS Y CARGA NO SE ADMITE NADA DE ALCOHOL.

equipamiento homologado. Puede participar personal sanitario o del Órgano de Atención de las Adicciones. Si da positivo se secuestra el vehículo y/o la licencia que sólo devuelve el Juez de Faltas. La primera vez tiene inhabilitación de 6 meses, la reincidencia de 12 meses y la siguiente de 10 años a definitiva. Para profesionales del transporte de pasajeros puede ser definitiva la primera vez. La negativa a realizar la prueba, constituye una infracción grave y se sanciona como tal.

**SI TOMA
NO CONDUZCA**

**SI DEBE CONDUCIR
NO TOME**