

# Uso de Alcohol y seguridad vial

## PIENSA



Has escuchado o utilizado en algún momento algunas de estas expresiones:

✓ Nunca daré positivo si bebo poco a poco a lo largo del día

no-nunca  alguna vez  si siempre

✓ No hay peligro si estoy por debajo del límite legal

no-nunca  alguna vez  si siempre

✓ El alcohol ingerido en la comida no se absorbe

no-nunca  alguna vez  si siempre



Sé crítico y desmonta los mitos  
La única tasa realmente segura es 0,0 g/l.



Fuente: DGT Dirección general de tráfico

¿Tienes conductas de riesgo por el uso de alcohol?

SCAN ME 

¡Testéate!



## ME PREOCUPA



¿Qué actitudes y conductas en referencia al consumo de alcohol y la seguridad vial veo y me preocupan en las personas que quiero cercanas a mí?

¿Qué pienso sobre ello?

¿Qué siento?

## JUEGA



PROPUESTA ACTIVA EN SALUD, ¿CUENTO CONTIGO?

Agradecemos tu participación anónima.

Tus propuestas nos ayudan a construir salud.

Edad:

Género:

Para mejorar mi salud en referencia al uso de alcohol y la seguridad vial ¿Qué conducta concreta puedo/voy a hacer?

¿Qué mensaje le voy a dar a la persona que quiero y cuido en referencia al uso de alcohol cuando use o vaya a usar un vehículo?

# GANAR GANAR

La tasa de alcoholemia representa el volumen de alcohol que hay en la sangre y se mide en gramos de alcohol por cada litro de sangre (g/l) o su equivalente en aire espirado. Son muy numerosas las variables que influyen sobre esta tasa y en la velocidad con la que se alcanza.

**Por ti, por los demás**



**SCAN ME**

La única tasa realmente segura es 0,0 g/l

Si quieres profundizar más...



Sobre los efectos del uso de Alcohol y la seguridad vial entra en:



**TENEMOS MUCHO QUE GANAR**  
**¿CUENTO CONTIGO?**

Ante cualquier duda no dejes de consultar a tu profesional de referencia y en la Red de Atención a las Drogodependencias.

**SCAN ME**



ÁREA DE  
**PREVENCIÓN**  
A LAS  
**DEPENDENCIAS**



**CUENTA CONMIGO,**  
**CUENTO CONTIGO**

## EFFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE LA CONDUCCIÓN

ESTADO

TASA DE ALCOHOLEMIA

### INICIO DE LA ZONA DE RIESGO

Hasta 0,5 g/l

Aparecen algunas alteraciones perceptivas.  
Ciertas alteraciones en la toma de decisiones.  
Excitabilidad emocional y desinhibición.  
Subestimación de la velocidad.  
Mayor tolerancia al riesgo.  
Aumento del tiempo de reacción.  
Problemas de coordinación motora y psicomotora.  
Alteraciones en la precisión de los movimientos.

### ZONA DE ALARMA

0,5 g/l - 0,8 g/l

Peor percepción de las distancias.  
Problemas para adaptar la visión a los cambios de luz (deslumbramientos).  
Disminución de la sensibilidad a la luz roja.  
Alteraciones en la toma de decisiones.  
Falsa sensación de seguridad en sí mismo.  
Impulsividad y agresividad.  
Alteraciones motoras y psicomotoras.  
Mayor número de errores en la trayectoria.  
Perturbación del equilibrio.  
Menor sensación de fatiga.  
Incremento de la somnolencia.

### CONDUCCIÓN PELIGROSA

0,8 g/l - 1,5 g/l

Graves problemas perceptivos (visión doble, deslumbramientos, visión en túnel, etc.).  
Graves alteraciones atencionales (especialmente la vigilancia y la atención dividida).  
Graves alteraciones en la toma de decisiones.  
Peor percepción y mayor tolerancia al riesgo.  
Sobrestimación de las propias capacidades.  
Comportamiento impulsivo e impredecible.  
Grave alteración del tiempo de reacción.  
Problemas serios de la coordinación y la precisión de los movimientos.

### CONDUCCIÓN ALTAMENTE PELIGROSA

1,5 g/l - 2,5 g/l

Graves problemas perceptivos y atencionales.  
Graves alteraciones del control y la coordinación motora.  
Toma de decisiones gravemente afectada.  
Comportamiento titubeante, impulsivo e impredecible.

### CONDUCCIÓN IMPOSIBLE

Más de 3 g/l

Embriaguez profunda.  
Estado de estupor y progresiva inconsciencia.  
Posibilidad de coma (más de 4 g/l) y de muerte (más de 5 g/l).