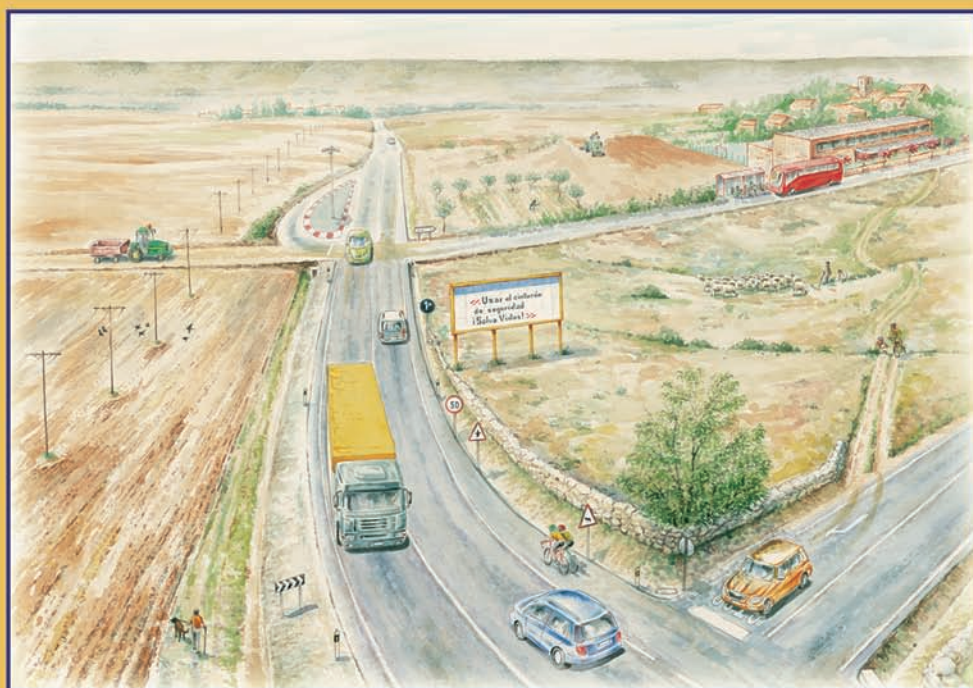


Guía de prevención de accidentes de tráfico





Guía de prevención de accidentes de tráfico

Junta de Castilla y León
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública e Investigación, Desarrollo e Innovación

Realización Editorial: Junta de Castilla y León
Depósito Legal: VA-331-2008
Imprime: Alquimia Difusión Publicidad S. L.
Ilustraciones: Luis Pascual Repiso
Laura Serrano Bazán

Índice

PRESENTACIÓN

1. LA MAGNITUD Y GRAVEDAD DEL PROBLEMA

2. CAUSAS PRINCIPALES

- 2.1 El factor humano
- 2.2 La vía y los factores ambientales
- 2.3 El vehículo

3. CAUSAS HUMANAS DE LOS ACCIDENTES. SU PREVENCIÓN

- 3.1 Imprudencia
- 3.2 Exceso de velocidad
- 3.3 Distancia de seguridad
- 3.4 Seguridad de los pasajeros
- 3.5 Distracciones
- 3.6 Alcohol
- 3.7 Drogas
- 3.8 Medicamentos

4. EL CONDUCTOR DE MOTOS, BICICLETAS Y QUADS

5. CONDUCTA ANTE UN ACCIDENTE DE TRÁFICO

La importancia de la prevención

Las lesiones producidas por los accidentes de tráfico constituyen un problema de Salud Pública de primer orden: más del 50% de la mortalidad por estas lesiones ocurre entre los jóvenes y adultos cuya edad está comprendida entre los quince y los cuarenta y cuatro años.

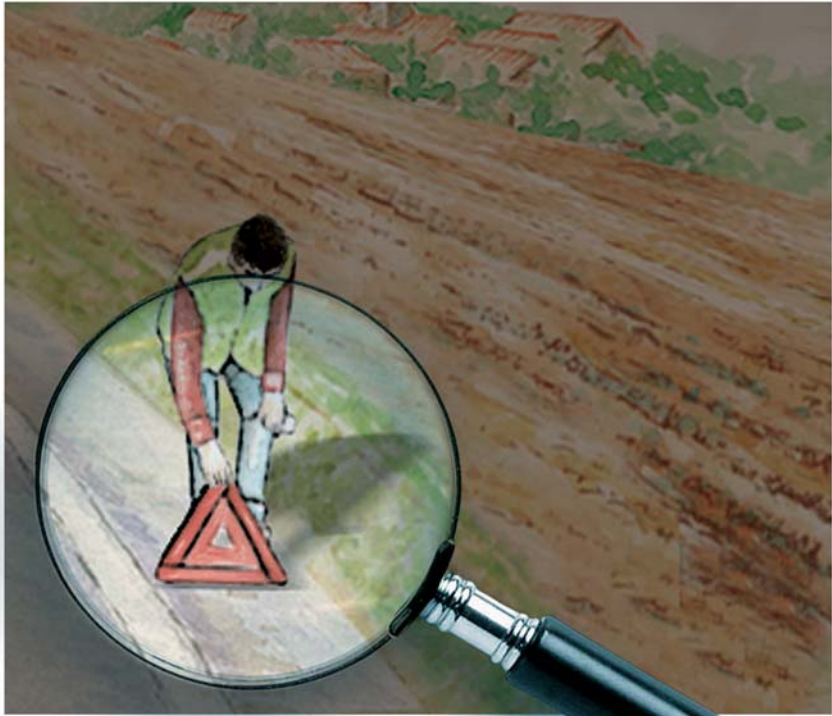
Ciertos factores determinantes afectan a la probabilidad de resultar lesionado en un accidente de tráfico; sin embargo, éstos pueden modificarse mediante actuaciones dirigidas a la concienciación individual y social, tales como la velocidad adecuada, la no ingesta de alcohol o el uso del cinturón y casco, entre otras.

Tanto a nivel mundial como nacional y regional, existe una especial preocupación por conocer la magnitud del problema y por su prevención. Tanto es así que si no se realiza un esfuerzo conjunto en la sociedad, las lesiones por accidentes de tráfico supondrán en los próximos 10 años la tercera causa de muerte y discapacidad.

Las consecuencias que traen consigo las lesiones sufridas en accidentes de tráfico, afectan no sólo de forma directa a las víctimas, tanto física como psicológicamente, sino también a los familiares, amigos, y la propia comunidad en la esfera emocional.

La presente guía, en la que han colaborado técnicos de diferentes consejerías de la Junta de Castilla y León, de las Jefaturas Provinciales de Tráfico de Castilla y León, del Centro de Investigación y Desarrollo en Automoción y del Instituto de Seguridad Vial de MAPFRE, está enmarcada dentro de la Estrategia de Seguridad Vial de Castilla y León para el período 2004-2008 y tiene la finalidad de informar de algunos aspectos relacionados con el comportamiento, el consumo de alcohol y otras sustancias perjudiciales durante la conducción. Además, esperamos que sirva como breve recordatorio acerca de cómo debemos actuar ante un accidente de tráfico y la normativa más relevante en relación con la seguridad vial.

EL CONSEJERO DE SANIDAD
Francisco Javier Álvarez Guisasola



La magnitud y gravedad del problema

La relevancia del factor humano

En los accidentes de tráfico mueren cuatro veces más personas que en las guerras. Las muertes por estos accidentes en la Unión Europea equivalen a las que se producirían si cada 72 horas se estrellara un avión de pasajeros, sin supervivientes.

En España se producen al año aproximadamente 500 nuevos casos de paraplejías, como consecuencia de los accidentes de tráfico.

La Comisión Económica para Europa de las Naciones Unidas, propuso como concepto de “muerto en accidente de tráfico”, el “fallecido en el lugar del accidente y/o en los 30 días siguientes”. Esta definición es aplicada por muchos países, entre ellos España. Y aunque existen diferencias en los sistemas de recuento, según la Dirección General de Tráfico en el año 2006 se produjeron en España 99.797 accidentes con víctimas, en los que fallecieron 4.104 personas (media de 11,24 fallecidos por día), 21.382 resultaron heridos graves y 122.068 resultaron heridos leves.

Estas cifras, aunque inferiores a años anteriores, son relevantes y graves no únicamente por los cuantiosos muertos que se producen, sino también porque generan casi el 40% de las discapacidades de nuestro país.

Los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en menores de 39 años. Los varones de 18 a 20 años son los que más riesgo tienen de ser víctimas en un accidente. El 42 % de los fallecidos se produjo entre las 15 horas del viernes y las 24 horas del domingo. El 33% de los fallecidos no usaba el cinturón de seguridad. El alcohol está presente en el 36% de los conductores fallecidos y el exceso de velocidad en el 31%.

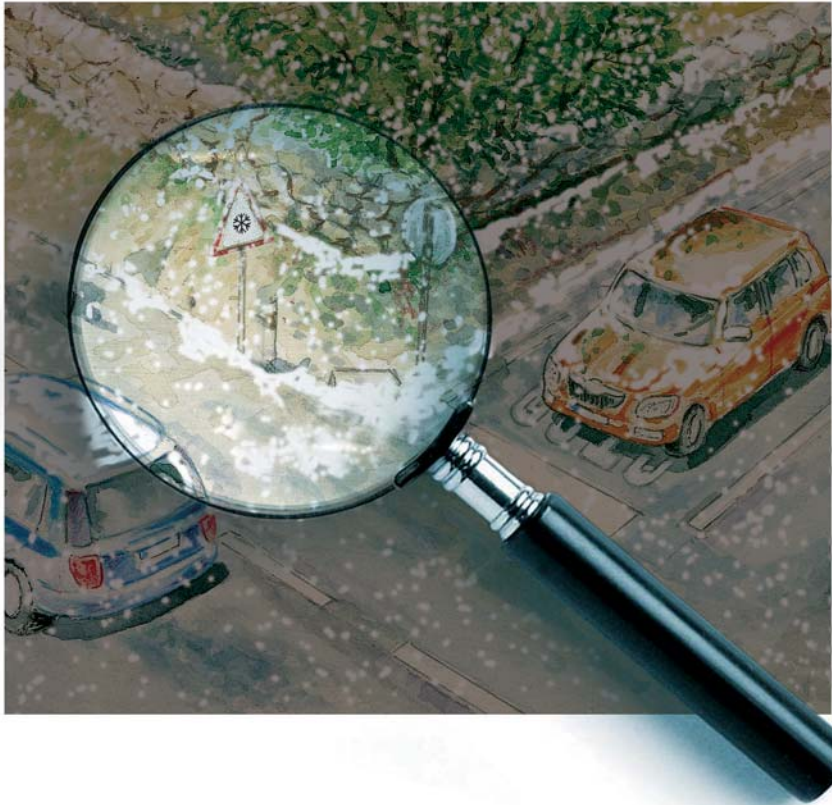
LA MAGNITUD DEL PROBLEMA

EL FACTOR HUMANO es el principal causante de los accidentes de tráfico, por conductas inadecuadas o imprudencias, distracciones, desinhibición ante el peligro, etc.

Según el estudio de accidentes de 2006 realizado por la Junta de Castilla y León en el marco de la Estrategia para la Seguridad Vial, en Castilla y León los factores concurrentes más frecuentes en la accidentalidad con víctimas, fueron la infracción de alguna norma de circulación, la velocidad inadecuada y la distracción.

Podríamos entender por accidente algo “no evitable” y por lo tanto sin posibilidad de prevención. Pero ello no es así realmente, dado que los accidentes de tráfico son susceptibles de prevención y de disminución en cuanto que es el factor humano su principal causante: cometemos infracciones y no tomamos las medidas de seguridad mínimas obligatorias; no prestamos la atención y prudencia necesaria muchas veces, aproximadamente la mitad de los conductores no conoce los niveles de alcoholemia legales o permitidos; el 60% no sabe cómo llevar correctamente a un niño en el coche; el 60% no sabe cómo funciona el ABS y el 50% no sabe cuándo caducan los neumáticos.

<< ¡Los accidentes
de tráfico no son fortuitos,
son evitables! >>



Causas principales:

- ✓ el factor humano
- ✓ la vía y los factores ambientales
- ✓ el vehículo

Los tres principales factores implicados en la elevada frecuencia y gravedad de los accidentes de tráfico

El factor humano

El factor humano es directamente responsable del 70% de los accidentes de tráfico. En la mayoría de los casos, interviene la propia responsabilidad del conductor, de los acompañantes y de los peatones.

Como factor humano debemos considerar aspectos implicados en los accidentes de tráfico y que, a su vez, están relacionados entre sí:

- ✗ El comportamiento y actitud del conductor, caracterizados por un exceso de confianza, lleva a sobrevalorar la habilidad para controlar las situaciones.
- ✗ El estrés puede provocar maniobras intempestivas, agresivas, bruscas, precipitadas, etc.
- ✗ El cansancio acumulado (tanto físico como mental) reduce la percepción sensorial y la valoración del riesgo.
- ✗ El estado de salud físico y psíquico y el consumo de sustancias que pueden reducir la capacidad para conducir.
- ✗ Cada persona, mediante su conducta, comportamiento, actitud, prudencia y la falta de ella, tiene en sus manos la posibilidad de incrementar o disminuir la producción de los accidentes de tráfico.

CAUSAS PRINCIPALES

La asociación **JOVEN - FIN DE SEMANA - ALCOHOL y DROGAS** es responsable de un elevado número de muertos y heridos graves por accidentes de tráfico.

“Está en tus manos la posibilidad de disminuir las secuelas y el sufrimiento, no sólo de uno mismo, sino también de las familias y entorno social.”

Las imprudencias, distracciones, consumo de sustancias y el incumplimiento de las normas de circulación son 4 factores claves de los que puede depender la vida de los ocupantes del vehículo y la de los demás.

La vía y los factores ambientales

Estos otros factores están implicados entre el 10% y el 20% de las ocasiones en las que se produce un accidente de tráfico y está en relación con el deterioro u otras deficiencias en la vía, como los puntos negros y las condiciones climatológicas adversas (lluvia, niebla, hielo, animales sueltos, etc.).

El vehículo

Este factor es el causante de en torno al 10% de los accidentes de tráfico y está relacionado con la deficiente puesta a punto del vehículo.



Causas humanas de los accidentes. Su prevención

Imprudencia

El conductor menos seguro al volante suele ser un varón joven, soltero, con poca experiencia y con variables de personalidad tales como sufrir estrés y tensión al volante, o baja tolerancia a los problemas de tráfico. Además se suele "picar" frecuentemente, realiza cambios bruscos de velocidad y le molesta ser adelantado.

Por esas conductas de riesgo se puede tener una deficiente percepción de la velocidad, una sobreestimación de la habilidad conduciendo y una desinhibición ante los peligros del tráfico.

Este comportamiento agresivo demuestra inseguridad, inmadurez psicológica y problemas de adaptación. El grado de madurez de un conductor está en relación directa con el respeto a las normas de tráfico.

Si observas que el conductor:

- ✗ Se "pica" con otros conductores, gesticula y protesta continuamente.
- ✗ Realiza cambios bruscos de velocidad.
- ✗ Cambia constantemente de carril para adelantar a otros.
- ✗ Le molesta que le adelanten.
- ✗ Insulta, toca el claxon, no respeta la distancia de seguridad.

¡Cuidado!

- ✗ "Si eres acompañante y observas ese comportamiento en el conductor, estás corriendo gran riesgo. ¡Adviértele!"
- ✗ "Si ese es tu comportamiento cuando conduces, eres firme candidato a sufrir un accidente. ¡No seas inconsciente!"

CAUSAS HUMANAS DE LOS ACCIDENTES

Exceso de velocidad

El exceso de velocidad, está presente en casi la tercera parte de los accidentes mortales. Es una de las más graves negligencias y una de las normas que más frecuentemente se incumple.

Velocidad máxima permitida en función del vehículo y vía:

Vehículos \ Vías	Autovías y autopistas	Carreteras convencionales	Resto de vías
Turismos y motocicletas	120	100	90
Vehículos derivados de turismos, mixtos y adaptables y autobuses	100	90	80
Camiones, tractocamiones, furgonetas, autocaravanas y automóviles con remolque de hasta 750 kilogramos	90	80	70
Automóviles con remolque de más de 750 kilogramos	80	80	70

Tomado de [dgt.es](#)

En las vías urbanas y travesías el límite es de 50 Km/h salvo para los vehículos que transporten mercancías peligrosas, que es de 40 Km/h.

La velocidad máxima permitida en vías urbanas no es una cifra caprichosa, se trata de minimizar las lesiones que puede sufrir un peatón atropellado. El traumatismo sufrido a una velocidad superior a 50 Km/h haría mortales, con casi toda probabilidad, las lesiones sufridas por el peatón.

En muchas ocasiones, las características de la vía o determinadas circunstancias que pueden afectar al tráfico, hacen necesario reducir aún más la velocidad máxima permitida, como es en caso de lluvia, niebla, hielo, animales sueltos, etc.

<< **Reducir la
velocidad
¡Salva Vidas!** >>

Distancia de seguridad

No guardar la distancia de seguridad es otra irresponsabilidad importante. La distancia de seguridad es aquélla que existe entre vehículos que permite detenerse, en caso de frenado brusco, sin colisionar con el vehículo delantero teniendo en cuenta las condiciones de frenado y adherencia de la carretera.


Para calcular la distancia de seguridad, en general, puede servir la norma de **mantener una distancia de 3 segundos**. Ésta se puede calcular tomando como referencia algún objeto situado en el margen de la vía. Dicha distancia será suficiente para tener tiempo de detener nuestro vehículo en el caso de que así fuera necesario, ya que, aproximadamente, esos 3 segundos sería el tiempo que se utilizaría para realizar una frenada de emergencia.

<<uno..dos..tres>>

<<Guardar la distancia de
seguridad ¡Salva Vidas!>>

Seguridad de los pasajeros

Sistemas de retención:

 **Cinturón de seguridad** (su uso puede reducir la mortalidad por accidentes entre un 40% y un 50%)

No sólo es fundamental el uso del cinturón en las plazas delanteras, sino también en las plazas traseras del vehículo. Esta práctica es vital, ya que en caso de impacto, los pasajeros traseros salen catapultados contra los asientos de las plazas delanteras, pudiendo ocasionar la muerte de los ocupantes a consecuencia de la fuerza del golpe, que estará condicionada por la velocidad del vehículo y la envergadura de los ocupantes de las plazas traseras.

Para que el cinturón de seguridad ejerza su máxima capacidad de protección, es necesario que vaya sin holgura, ajustado al cuerpo y sin ningún tipo de pinzas o dispositivos que impidan que la cinta se deslice correctamente. La banda inferior o abdominal del cinturón debe colocarse por debajo de los huesos de la cadera.

El reposacabezas debe colocarse justo a la altura en que hace contacto con la prominencia posterior de la cabeza para tratar de evitar lesiones en el cuello, principalmente en colisiones traseras, que son las más habituales en la ciudad.

Además, es necesario recordar que ningún airbag podrá sujetarnos si no llevamos puesto el cinturón de seguridad. El airbag está diseñado para proteger en conjunción con el cinturón, nunca de forma independiente.



Sillas legalmente homologadas para el transporte de niños

(su uso reduce los casos de muerte y heridas graves entre un 60% y un 70%)

Un requisito primordial, de cara a la protección de nuestros pequeños, es la utilización correcta de un sistema de retención infantil, que debe adecuarse a la envergadura de los niños. Por ello, hay cinco grupos de dispositivos diferentes:

- Grupo 0 (0-10 kg, 0-9 meses).
- Grupo 0+ (hasta los 13 kg, 0-18 meses).
- Grupo I (9-18 kg, 9 meses-3 años).
- Grupo II (15-25 kg, 3-6 años).
- Grupo III (22-36 kg, 6-12 años).

Nunca se debe transportar en brazos a un niño, ya que, en caso de accidente, está probado que el adulto no podrá retenerlo, incluso a velocidades muy bajas, como por ejemplo en la ciudad, y el niño saldrá despedido. Si el coche dispone de airbag de copiloto y la sillita se coloca en sentido contrario a la marcha, se deberá desconectar el airbag, o colocar la sillita en las plazas traseras.

<< Usar el cinturón
de seguridad
¡Salva Vidas! >>

CAUSAS HUMANAS DE LOS ACCIDENTES

Objetos en la bandeja trasera del portaequipajes

Es esencial no llevar objetos contundentes en la bandeja trasera del portaequipajes, ya que, en caso de colisión frontal, estos pueden salir proyectados hacia adelante pudiendo ocasionar lesiones de gravedad en los ocupantes del vehículo, especialmente si alcanzan las cabezas de los mismos.

Sistema ABS

El ABS utiliza unos sensores que detectan si alguna rueda comienza a bloquearse al frenar y, cuando esto sucede, actúa de tal forma que las ruedas no se bloqueen y patinen, lo que permite que el conductor siga teniendo el control sobre la trayectoria del vehículo, con la posibilidad de poder esquivar el obstáculo que tiene ante sí. Para ello no hay que pisar repetidamente el pedal del freno, sino pisarlo firmemente con energía, hasta que el vehículo se detenga completamente.

Estado de los neumáticos






Conservar los neumáticos en buenas condiciones mejora la seguridad y la estabilidad del vehículo. Es importante vigilar regularmente la profundidad del dibujo y la presión de los neumáticos, incluido el de repuesto.

Si los conductores y peatones tuviésemos en cuenta estas medidas, se podrían evitar hasta un 60% de accidentes mortales. De las muertes ocurridas en la carretera, en más del 80% de los casos, alguno de los conductores implicados tuvo un comportamiento irresponsable.

Distracciones

La distracción aparece como factor concurrente en un 40% de los accidentes de tráfico, ya que disminuye la concentración y la precaución que siempre ha de tenerse al volante.

Son situaciones de distracciones muy frecuentes:

-  Fumar durante la conducción (se ha comprobado que el “tabaquismo” es un importante factor en la producción de accidentes de tráfico, y los fumadores tienen un 50% más de riesgo de sufrirlos).
-  Manipular la radio o cambiar de CD con el vehículo en movimiento.
-  Hacer un uso inadecuado de su dispositivo GPS.
-  Hablar por el móvil mientras se conduce, incluso llevando un dispositivo de manos libres.
-  Conducir con preocupaciones.

La atención y concentración íntegras al volante son fundamentales para eliminar riesgos, por lo que han de extremarse cuando las condiciones meteorológicas adversas (viento, nieve, niebla, lluvia) o las condiciones de la vía (accidente, obras, etc.) así lo exijan.

CAUSAS HUMANAS DE LOS ACCIDENTES

Situaciones en las que suelen producirse distracciones:

- ✘ Discusiones dentro del vehículo.
- ✘ Estar pendiente de otros pasajeros (niños pequeños, etc.).
- ✘ Tratar de echar fuera un insecto que está molestando.
- ✘ Comer o beber al mismo tiempo que se conduce.
- ✘ Llevar animales sueltos dentro del habitáculo del vehículo.
- ✘ Mirarse en el espejo retrovisor.
- ✘ Volver la cabeza para mirar el paisaje u observar un incidente ocurrido en el entorno de la carretera.
- ✘ Tener sueño o estar fatigado cuando se conduce.

Alcohol

El alcohol está presente entre el 30% y el 50% del total de los fallecidos por accidentes de tráfico y entre el 15% y el 35% de los accidentes con lesiones graves, alcanzando o superando las cifras máximas permitidas en el aire espirado y en sangre.

La concienciación de la población sobre los importantes efectos que el alcohol tiene en la conducción es uno de los pilares básicos en la estrategia de prevención de los accidentes de tráfico.

La percepción del riesgo respecto al consumo de alcohol es baja en todos los rangos de edad y los accidentes de tráfico son uno de los principales problemas relacionados con este consumo, con un impacto especialmente relevante en la población joven.

<< La Alcoholemia alcanza su punto máximo una hora después de su ingesta >>

CAUSAS HUMANAS DE LOS ACCIDENTES

El alcohol altera muchas de las condiciones físicas y psicológicas necesarias para desarrollar una conducción responsable. Entre los efectos que el consumo de alcohol produce, incluso por debajo de los límites permitidos se encuentran los siguientes:

- ✘ Aumento de los tiempos de reacción.
- ✘ Alteración de la percepción de la distancia y la velocidad.
- ✘ Alteración de la coordinación bimanual.
- ✘ Disminución de la atención y la resistencia a la monotonía.
- ✘ Disminución de la capacidad de acomodación visual.
- ✘ Reduce el campo visual (disminuye la visión periférica).
- ✘ Produce una reducción en la percepción del riesgo.
- ✘ Sobrevaloración de las propias capacidades.

La absorción del alcohol se produce en el tubo digestivo, siendo más rápida si el estómago está vacío y ratasándose en presencia de alimentos. Tras la ingesta la concentración de alcohol en sangre depende de diferentes características como es el peso corporal y el sexo (a igual peso e igual cantidad de alcohol consumido las mujeres alcanzan mayores niveles de alcohol en sangre).

La concentración de alcohol en sangre está directamente relacionada con la cantidad de alcohol consumido. La alcoholemia alcanza su punto máximo una hora después de su ingesta.

CAUSAS HUMANAS DE LOS ACCIDENTES

Así, un varón de unos 70 kg. de peso, alcanzaría 0.3 gr. con la ingesta de una lata de cerveza, o vaso y medio de vino, o un vaso de whisky y una mujer de unos 60 kg. alcanzaría 0,3 gr. de alcohol en sangre con menor cantidad.

Para conocer la cantidad de alcohol en gramos que ingerimos debemos calcularlo con la siguiente fórmula:

$$\text{Grs.alcohol ingerido} = \frac{(\text{Cantidad ingerida en ml. x graduación alcohólica x 0,8})}{100}$$

La tasa de alcoholemia en sangre se calcula mediante la siguiente fórmula:

$$\text{Alcoholemia} = \frac{\text{gramos de alcohol}}{\text{Kg peso} \times S}$$

S = constante que para el hombre vale 0,7 y para la mujer 0,5

Las tasas de alcoholemias permitidas en función del tipo de permiso de conducir, son las siguientes:

PERMISO	TASA EN SANGRE	TASA DE AIRE EXPIRADO	EJEMPLOS
A1, A y B	0,5 g/l	0,25 mg/l	2 latas de cerveza 2,5 vasos de vino
Ciclistas	0,5 g/l	0,25 mg/l	
Demás permisos	0,3 g/l	0,15 mg/l	1 lata de cerveza 1,5 vasos de vino
Noveles (2 primeros años)	0,3 g/l	0,15 mg/l	

CAUSAS HUMANAS DE LOS ACCIDENTES

Los controles de alcoholemia son una de las medidas orientadas a disuadir a la población del consumo de alcohol si va a conducir. Es importante saber, que la legislación vigente obliga a los conductores a someterse al control de alcoholemia cuando así lo demanda la policía Municipal o la Guardia Civil de Tráfico: es obligatorio aceptar el control. La negativa está tipificada en el código penal como delito de desobediencia grave y penas que van de 6 meses a 1 año de prisión.

En caso de producirse un accidente causado por un conductor que dé "positivo", **éste (y no su seguro)** deberá hacer frente a los gastos por los daños causados a las víctimas y vehículos.

<< Si vas a conducir no bebas,
ya que es la mejor opción
y más saludable >>

Es **RESPONSABILIDAD DE TODOS** evitar los accidentes de tráfico relacionados con el alcohol y otras drogas. Existen alternativas:

- ✘ Si vas a conducir no bebas. Recuerda que hay bebidas sin alcohol.
- ✘ Utiliza el transporte colectivo (autobús, taxi).
- ✘ No dejes que un conocido coja el coche si ha bebido.
- ✘ Si vais en grupo, designad una persona para que no beba y conduzca a la vuelta.

Drogas

TODAS las drogas tienen efectos negativos sobre la percepción de peligro y los reflejos; producen alteración en la capacidad para manejar maquinaria y vehículos, tanto aquéllas que tienen un efecto fundamentalmente estimulante como las depresoras.

Las sustancias estimulantes producen sensación de potencia, euforia, cambios de humor, irritabilidad, alteraciones de la vista y el oído, etc. Son drogas estimulantes la cocaína, las anfetaminas y el tabaco.

Las sustancias depresoras producen sueño, alteración motora, de coordinación y de los reflejos, provocando lentitud de movimientos, depresión y trastornos del ánimo.

Las sustancias alucinógenas (marihuana, hachís...) alteran la percepción de la realidad.

Conducir bajo los efectos de las drogas constituye una infracción administrativa **MUY GRAVE** pudiendo suponer la suspensión del permiso de conducción de hasta 3 meses. Además existen sanciones en el Código Penal para los conductores, como las estipuladas en **la Ley Orgánica 15/2007**, de 30 de noviembre, en la que se recoge que “el conductor que, requerido por un agente de la autoridad, se negare a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia y la presencia de drogas tóxicas, estupefacientes y sustancias psicotrópicas, será castigado con las penas de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años”. También lo está el peatón cuando esté implicado como posible responsable en un accidente de circulación.

Medicamentos

Cerca del 10% de los accidentes se deben a maniobras incorrectas del conductor, favorecidas por la alteración que producen algunos medicamentos en la capacidad de conducir.

Los medicamentos pueden alterar la capacidad para conducir por producir alguno de los siguientes efectos:

- ✗ Somnolencia.
- ✗ Disminución de los reflejos y aumento del tiempo de respuesta ante un peligro.
- ✗ Alteraciones de la visión o auditivas.
- ✗ Vértigo, mareo, dolor de cabeza.
- ✗ Alteración cardiovascular: cambios de tensión arterial, arritmias cardíacas.
- ✗ Hipoglucemia (disminución de la glucosa en sangre).
- ✗ Excitación psíquica. Confusión, convulsiones, irritabilidad, nerviosismo, etc.

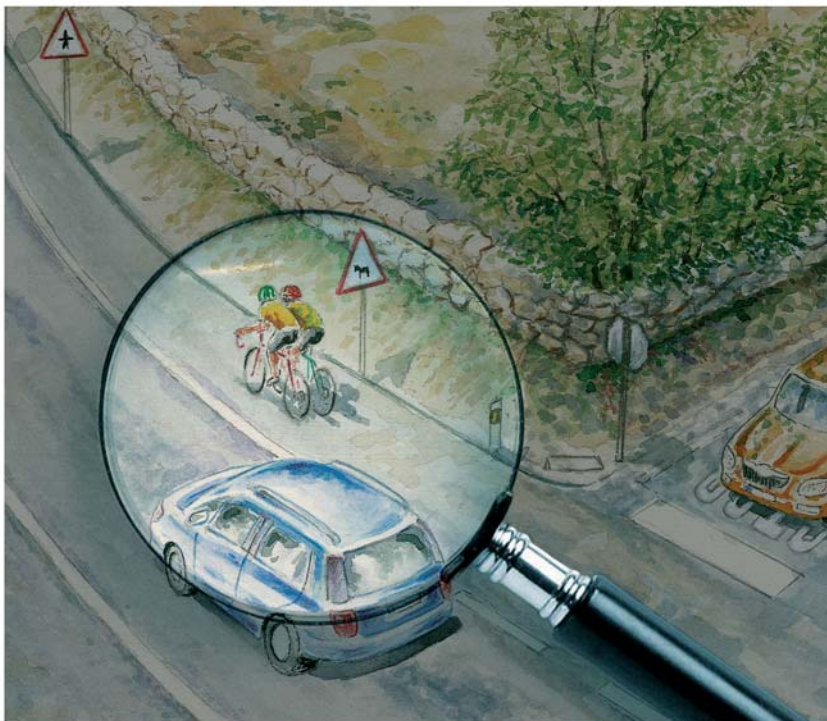
<< ¡La ingesta de alcohol, cuando se toman medicamentos, potencia los efectos adversos! >>

ALGUNOS MEDICAMENTOS QUE INFLUYEN NEGATIVAMENTE SOBRE LA CONDUCCIÓN

ALGUNOS ANALGÉSICOS (Para el dolor)	Falta de concentración, mareo, etc
PSICOFÁRMACOS (Para la depresión, ansiedad, insomnio)	Disminución de los reflejos y atención, sueño
ANTIISTAMÍNICOS (Para catarras y alergias)	Sueño y cansancio
ANTIIEPILÉPTICOS (Para epilepsia)	Sueño y cansancio

Conducir bajo los efectos de sustancias que pueden afectar la capacidad de reacción y habilidad en la conducción es una irresponsabilidad y un gran riesgo para el conductor, los acompañantes y los demás conductores.

- ✗ Evitar conducir bajo los efectos de estas sustancias. Ante cualquier duda consultar a un profesional sanitario.
- ✗ No automedicarse, ni utilizar medicamentos sin control médico.
- ✗ No consumir alcohol cuando se está en tratamiento de alguna enfermedad. El alcohol y otras sustancias potencian los efectos no deseables de la mayoría de los medicamentos.
- ✗ En todo caso, consultar el prospecto antes de tomar un medicamento si se tiene previsto conducir.



El conductor de motos, bicicletas y quads

PARA CIRCULAR CON SEGURIDAD CUANDO SE VA EN MOTO O BICICLETA

Es absolutamente imprescindible utilizar el casco homologado o certificado, pues con su uso se reducen las lesiones craneales entre un 40% y un 75%. Por lo tanto, nada es tan importante como el uso del casco cuando se circula en una moto o en bicicleta.

Aunque el casco es el dispositivo fundamental del motorista y ciclista para la prevención de lesiones en la cabeza, la utilización de ropa de protección adecuada es también de mucha importancia para prevenir lesiones en otras regiones corporales, como la columna, las piernas o los brazos.

El ciclista deberá, también, utilizar una prenda reflectante al anochecer, que permita ser distinguido a una distancia de 150 metros.

Cuando los ciclistas vayan en grupo, podrán circular en columna de a dos como máximo, y siempre lo más a la derecha posible de la vía.

No olvidar observar las normas en cuanto al nivel de alcoholemia permitido.

Se debe respetar siempre la distancia de seguridad con los vehículos o bicicletas precedentes.

<< Las señales de tráfico facilitan una conducción más segura y deben ser respetadas por conductores, ciclistas y peatones >>

EL CONDUCTOR DE MOTOS, BICICLETAS Y QUADS

QUADS

Mención aparte merece este tipo de transporte de ocio que está produciendo en los últimos años un importante número de graves lesiones y fallecimientos. Su alto componente de riesgo, casi siempre debido a una utilización inadecuada, merece una llamada de atención importante para extremar la precaución al conducir este tipo de vehículos, pues están produciendo graves lesiones medulares (paraplejía y tetraplejía).







Conducta ante un accidente de tráfico

Obligación de socorro

La Ley de Seguridad Vial **obliga a socorrer** a toda persona víctima de un accidente. El Código Penal impone a todos los usuarios (conductores, pasajeros, peatones, etc.) la obligación de prestar y demandar ayuda, sancionando incluso con prisión si se omite el deber de socorro.

Las obligaciones recogidas en la Ley no suponen, sin embargo, la realización de maniobras de movilización, traslado o asistencia que no se conozcan, y que pueden empeorar las lesiones del accidentado.

¿Qué NO hacer?

-  **NO** es aconsejable dar de beber a un herido con o sin conocimiento, ni tan siquiera agua y, mucho menos, alcohol.
-  **NO** se debe intentar apagar un fuego de gasolina o aceite con agua, pues el agua no haría más que extender el fuego. Si no se dispone de un extintor, utilizar tierra, arena o ropas.
-  **NO** mover a los heridos si no es necesario o corre peligro su vida.
-  **NO** arriesgue su vida.

¿Cómo debemos actuar?

Ante un accidente, las primeras medidas deben ir encaminadas a evitar que se produzcan nuevos accidentes:

- ✗ Estacionar nuestro vehículo en lugar seguro y fuera de todo peligro.
- ✗ Colocarse el chaleco reflectante y situar los dispositivos de preseñalización de peligro 50 metros antes y después del lugar del siniestro, para que sirvan de advertencia al resto de los conductores.
- ✗ Durante la noche, iluminar, si es posible, el lugar del accidente con las luces de otros vehículos.
- ✗ Llamar al Centro Coordinador de Emergencias **(112)**, indicando la localización exacta del accidente, a ser posible con localidad más cercana y el número de víctimas, si están fuera o no del vehículo y si están conscientes.

En la escena del accidente se debe actuar con calma, serenidad y seguridad: y en primer lugar hay que apagar las luces del vehículo siniestrado, cortar el contacto y abrir el depósito del combustible. Nadie debe fumar en el entorno del suceso.

Como norma general, es de suma importancia que a toda persona inconsciente, siempre se la considerará y tratará como si tuviera una lesión en la columna vertebral, nunca se la movilizará, salvo peligro inminente (explosión del vehículo, fuego, etc.).

Cómo actuar ante un accidente de tráfico



PROTEGER









AVISAR



SOCORRER

CONDUCTA ANTE UN ACCIDENTE DE TRÁFICO

Evaluar a las víctimas, comprobando si respiran o si sangran e indicárselo, en su caso, al médico para que éste dé los consejos oportunos:

-  En el caso de heridas con hemorragias, se taponará la herida presionando firme y prolongadamente en el punto sangrante.
-  No usar torniquete. Abrigar a los accidentados siempre, aunque sea verano.
-  En los motoristas no quitar el casco salvo que sea imprescindible porque el herido se esté ahogando.
-  En algunas ocasiones, a medida que la persona recobra el conocimiento, vomita. Hay que estar prevenido y evitar que se asfixie con sus vómitos, simplemente girando la cabeza hacia un lado, manteniendo siempre el cuello recto.
-  No se debe dejar nunca sola a una persona inconsciente, pues es necesario vigilar que siga respirando hasta que llegue la asistencia.
-  Se deben seguir las indicaciones dadas desde el 112.

por la seguridad de todos

ESTRATEGIA
para la **SEGURIDAD VIAL**
en **CASTILLA y LEÓN**