

# TEMA Estado Físico del Conductor

Para obtener el permiso será necesario superar unas pruebas médicas.

Los discapacitados podrán obtener un permiso especial con limitaciones.

El estado de ánimo afecta en la conducción.

Las distracciones, la velocidad, la fatiga y el alcohol afectan negativamente a la conducción.

En condiciones normales, el tiempo de reacción está entre 0,5 y 1 segundo.

FATIGA	SUEÑO	DISTRACCIONES	VISTA-OIDO
<p><b>Causas:</b> Vías monótonas, atascos, mala iluminación, alcohol, inexperiencia al volante, la velocidad, el calor, asientos incómodos, conducción nocturna.</p> <p><b>Efectos:</b> + Tiempo de reacción. + Errores y riesgos. + Nervios y agresividad. Cambios de postura. Visión borrosa. Reacciones bruscas. -Capacidad de reacción. -Precisión y concentración.</p> <p><b>Consejos:</b> Descansar cada 2 horas o 200km durante 30 minutos. Ventilar el vehículo, mantenerlo a unos 20-23 grados.</p>	<p><b>Causas:</b> De madrugada o a primera hora de la tarde, dormir mal, comidas copiosas, monotonía, mal estado de la vía, alcohol, drogas, café, medicamentos.</p> <p><b>Efectos:</b> + Tiempo de reacción + Errores y riesgos + Nervios y agresividad Cambios de postura. Reacciones bruscas. Visión borrosa -Capacidad de reacción -Precisión y concentración</p>	<p><b>Causas:</b> Fatiga, somnolencia, alcohol, drogas, estrés, depresión, móvil, GPS, fumar, tráfico complejo, vías monótonas, atascos, mala iluminación, verano y fin de semana sobre todo de día. Edades más frecuentes: 18-25 o mayores de 70 años. Vías más frecuentes: Autopistas-Autovías (demasiado monótono)</p>	<p><b>Vista:</b> La visión nocturna es peor. Deslumbramientos, visión túnel. No es obligatorio llevar gafas de repuesto</p> <p><b>Oído:</b> No música muy alta, con discapacidad auditiva permiso especial con limitaciones.</p>

FUMAR	MÓVIL	GPS
<p>No está prohibido pero:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+Distracciones</li> <li>+Riesgos</li> </ul> <p><b>Consejos:</b>No fumar al volante.</p>	<p>Es la causa de accidente que más se ha incrementado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+Distracciones</li> <li>+Riesgos</li> <li>+Infracciones</li> <li>+Tiempo de reacción</li> </ul> <p><b>Consejos:</b> No usar el móvil, aunque la conversación dure menos de un minuto</p> <p>El sonido del teléfono, puede sorprender al conductor.</p>	<p>Colocarlo donde no obstaculice la visión, apartado del airbag.</p> <p>No usarlo conduciendo.</p> <p>Se puede utilizar como control de velocidad. Debe programarse antes de iniciar la marcha.</p>

## 10.1 Alcohol y drogas

ALCOHOL	SANGRE	AIRE
Tasa General	<b>0.50 gr/l</b>	0.25mg/l
Novel (2 años) y profesionales	<b>0.30gr/l</b>	0.15mg/l

Afecta negativamente incluso en pequeñas cantidades.

La tasa más segura es 0.0gr/l

La tasa máxima se alcanza de 30 a 90 minutos (1 hora aprox) después de la última copa.

El alcohol se elimina a un ritmo de 0,2 gramos por hora, más despacio mientras dormimos.

Los efectos que produce son el aumento del tiempo de reacción, la disminución de la atención y la capacidad de conducir, aumenta la fatiga y la somnolencia, la reducción del campo visual (efecto túnel) y la incorrecta apreciación de distancias y velocidades.

La conducción con efectos de alcohol o drogas, se podrá castigar con penas de prisión.

Se absorben más despacio las bebidas fermentadas (vino), que las destiladas (ron).

Afecta más a menores de 18 años y a mayores de 65 años.

Si se mezcla con medicamentos se multiplica su peligrosidad.

Las lesiones en caso de accidente tienen un pronóstico más grave.

Estaremos obligados a hacer las pruebas de alcoholemia:

- Si somos peatones y estamos implicados como responsables del accidente
- Si somos los conductores:
  - Cuando se esté implicado como responsable de un accidente
  - En controles de alcoholemia
  - Al cometer alguna infracción
  - Si un agente nota síntomas de embriaguez

Si el resultado de la prueba es positivo tiene derecho a una segunda prueba 10 minutos después de la primera. En caso de no estar satisfecho de la segunda prueba se podrá realizar una tercera prueba en un centro médico. En caso de dar positivo los gastos irán a cargo del conductor.

Nos pueden inmovilizar el vehículo cuando:

- Nos neguemos a hacer la prueba
- Al dar positivo
- Cuando aunque demos negativo, el agente piense que podemos ser un peligro

Estaremos obligados a someternos a pruebas de detección de drogas si lo solicitan los agentes.

**CANNABIS:** + tiempo de reacción, - concentración. Somnolencia y peor percepción del entorno.

**COCAÍNA:** + Agresividad. - Fatiga. Sobrevaloración de las capacidades. Peor percepción del entorno.

**ANFETAMINAS:** + Agresividad. Sobrevaloración de las capacidades. Alteraciones psicomotrices.

**EXTASIS:** Ilusiones ópticas y visión borrosa. Más sensibilidad al deslumbramiento. Depresión y agotamiento.

**LSD:** Distorsión de la realidad. + Agresividad. Efectos de 10-12 horas de duración.

## 10.2 Medicamentos, alergias y estado del conductor

### Medicamentos

- 1.- Mirar el prospecto o consultar con el médico. No automedicarse.
- 2.- Los más peligrosos para la conducción lo indican en el envase.

3.- Los enfermos crónicos deben reconocer los síntomas de una crisis.

4.- Los medicamentos para gripes siempre producen somnolencia.

5.- Los efectos del consumo de medicamentos depende de las personas y sus condiciones físicas.

Los conductores que hayan ingerido psicotrópicos (por ejemplo: tabaco o cafeína), podrán circular por las vías públicas debido a que no alteran el estado físico o mental del conductor.

## **Enfermedades**

Algunas enfermedades pueden implicar algún riesgo para la conducción. Las más peligrosas son: los trastornos neurológicos y las enfermedades mentales.

## **Alergia**

Sus medicamentos son los Antihistamínicos mezclados con alcohol u otros medicamentos pueden producir somnolencia. Se aconseja:

- Conducir con las ventanas cerradas
- Aire acondicionado suave
- Mantener limpios los conductos de ventilación y el habitáculo.
- No mezclar alcohol con medicamentos
- Evitar la automedicación
- Intentar no realizar viajes largos
- Utilizar gafas de sol, con el objetivo de proteger los ojos
- Evitar conducir al amanecer y por zonas húmedas, suelen haber grandes concentraciones de polen

## **Estrés**

Bajo estrés no se debe conducir. Aumenta la agresividad, la fatiga y las distracciones.

## **Depresión**

Su tratamiento es muy peligroso a la hora de conducir, aumenta la inseguridad, fatiga, somnolencia, nerviosismo, ansiedad...Consultar con un especialista.