El alcohol al volante

# Prevención de accidentes de tránsito

*Prevenir el consumo de las drogas legales en el ámbito del trabajo no solo es garantizar la integridad del trabajador, sino también la de sus compañeros. El 55% de los accidentes viales ocurren por causas del alcohol, por eso es oportuno abordar la problemática que sumada a la conducción de vehículos para el trabajo se torna en una amenaza constante.*

Se brindará información sobre los daños que el alcohol produce en la salud de las personas, y los efectos del mismo en combinación con la conducción de vehículos. Se aportarán claves que permitan reconocer cuándo una persona está conduciendo en estado de ebriedad, además algunas recomendaciones para incentivar una conducción defensiva.

Conducir un vehículo es una actividad que implica una coordinación y una secuencia de tiempos y movimientos sincronizados.

Los expertos señalan que un trabajador adicto al alcohol no admite abiertamente su problema. En general, concurre a su lugar de trabajo hasta que ese hábito se refleje en su rendimiento o en su relación con sus superiores o con sus pares, o cuando ocurre un siniestro o un accidente.

## Efectos del alcohol en el organismo

Queda demostrado que además del deterioro físico el consumo de alcohol afecta distintas funciones psicomotoras, como un efecto inmediato el órgano directamente afectado es el cerebro. El alcohol actúa sobre él inhibiendo todo tipo de funciones que son vitales en el momento de conducir un vehículo.

Según señala el Manual “El automóvil y los vehículos de transporte liviano” editado por FISO

“Con pequeñas concentraciones de alcohol, quizás con 0,10 gramos de alcohol por litro de sangre, ciertas inhibiciones disminuyen, la autoconfianza se ve fortalecida y aparecen las primeras tendencias a sobreestimar la propia capacidad.

La visión periférica, la atención y la capacidad de interpretación y decisión se ven influidas antes que la parte motriz, es decir, las funciones verdaderamente decisivas se ven afectadas antes de que uno mismo empiece a darse cuenta del estado en que se encuentra.

Las capacidades de reacción, de coordinación y de atención también se ven perjudicadas por pequeñas cantidades de alcohol”.

Este disminuye la velocidad de procesamiento de información en el cerebro: si hay dos o más estímulos con varias respuestas posibles, el tiempo de reacción se prolonga significativamente. Otro efecto que compromete seriamente una conducción segura es que altera la visión, la nubla, impide que el conductor vea de forma clara.

Recuerde que la conducción no es una labor fácil: la persona que maneja debe ser capaz de mantener su vehículo al interior de su pista de circulación y en la dirección correcta, además de -en forma simultánea- dividir su atención y percatarse de otras informaciones importantes como la presencia, dirección y velocidad de otros vehículos, de los peatones y de las señales.

Los efectos producidos por el alcohol dependerán mucho de cada individuo, sin embargo es importante comprender que cualquier cantidad de alcohol ingerido disminuirá las capacidades motoras del organismo, por ello es necesario que no se beba si se va a conducir.

Para mayor comprensión a continuación se presentan algunos efectos de su consumo.

¿Según la cantidad que se beba qué efectos produce?

| **Nivel de Alcoholemia** | **Efectos** | **Copas de Vino** |
|---|---|---|
| 0.15 | Disminución de reflejos | ½ |
| 0.50 | Euforia. Aumento del tiempo de respuesta | 2 ½ |
| 0.80 | Trastorno general del comportamiento | 4 |
| 1.20 | Cansancio, fatiga, pérdida de la agudeza visual | 6 |
| 1.50 | Embriaguez motora | 7 ½ |

Como bien se mencionó anteriormente se debe tener en cuenta que además de la cantidad de alcohol ingerido existen otros factores que determinarán los efectos que sufrirá la persona. Entre ellos se puede mencionar:

- Cantidad de comida ingerida.
- Tipo de comida.
- Concentración alcohólica de la bebida.
- La tolerancia individual.
- El período de tiempo en el cual el alcohol ha sido bebido.

## Conducción defensiva y alcohol

Es importante comprender que no existe un método instantáneo para que el alcohol desaparezca. Las duchas frías, el ejercicio o el café no son métodos efectivos.

Incentivar una conducción defensiva en el trabajador que tome en cuenta las adicciones debe considerar que se involucran factores específicos para poder implementar una campaña, charla o talleres que puedan disuadir el consumo de alcohol, en este caso.

Conducir en condiciones de trabajo con el alcohol de por medio es un peligro permanente para el trabajador y el resto de las personas. Por otra parte, es conveniente considerar que quien trabaja con un vehículo cuenta con algunos factores que vuelven aún más compleja la conducción de un vehículo.

En primer término los vehículos de trabajo implican un amplio abanico de modelos en términos de tamaño y funcionalidad: vehículos livianos (automóviles convencionales o pequeñas camionetas), vehículos pesados (camiones, micros de transporte de pasajeros), vehículos todo terreno 4x4 entre otros.
Otros factores que suman en el trabajador un nivel de complejidad aún mayor para garantizar una conducta defensiva son:

- Que sea la primera vez que el trabajador conduce el vehículo asignado.

- Que depende del mantenimiento y controles periódicos del vehículo que corre por cuenta del empleador. Muchas veces el trabajador se mantiene al margen del control del vehículo de manera que le es difícil identificar algún desperfecto.

- Que tiene que atravesar terrenos geográficamente difíciles. En ocasiones con destinos que no conoce y por consiguiente no conoce el recorrido y las características de la ruta que deberá transitar.

- Que la atención del trabajador al conducir está dividida entre lo que debe realizar para una conducción segura y el cuidado que debe tener con lo que transporta; variar la velocidad, frenar seguido frente a un embotellamiento, ir lento si lleva una carga frágil o a mayor velocidad (la permitida) para cumplir con los plazos estipulados.

## Recomendaciones para implementar un plan preventivo

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) de España propone que una acción preventiva debe incluir un plan en el que se complementen todos los miembros de la organización para fijar una serie de pasos que permitan garantizar la ausencia de adicciones en la empresa y tratarla en aquellos trabajadores que padecen alguna.
Es fundamental partir de que las adicciones en el lugar de trabajo no se controlan por dotar a la persona de más elementos de protección personal, de cursos de capacitación para conductas seguras, o controlar periódicamente las máquinas que utiliza. El consumo de drogas, en este caso el alcohol, tiene su origen en circunstancias más complejas que guardan relación en la mayoría de los casos con rasgos en la personalidad, problemas personales y rasgos que repercuten en el trabajo. Un plan de prevención de adicciones debe partir de la certeza que las acciones que se realizarán apuntarán a brindar confianza y contención al trabajador que le permita sentirse acompañado para poder superar su problema.
La entidad menciona que los principios orientadores que deben guiar un plan de prevención de las adicciones para asegurar su eficacia son:

• Participación
Debe promover la participación activa, tanto de los agentes propios de la empresa como de los agentes externos con competencias en materia de adicciones.

• Consenso
Debe ser negociado entre la dirección de la empresa, el servicio de prevención y los representantes sindicales, y conocido por todos los miembros de la organización.

• Integración
Debe integrarse en las políticas generales de salud laboral y seguridad de la empresa.
Centrar su estrategia en proteger la salud y la seguridad de los trabajadores a través de la promoción de la salud.

• Coherencia
Debe responder a criterios técnicos de calidad que garanticen el éxito y la continuidad de las acciones.

• Legalidad
Debe regirse por la legislación vigente.

Además esos pasos tienen que complementarse con distintos niveles de abordaje del problema que logren resultados positivos.

**Sensibilizar**
Se pretende hacer reflexionar para cambiar actitudes y conductas relativas al consumo, con información amplia clara y ajustada a la realidad sobre las drogas y el alcohol, y las consecuencias que se derivan de su abuso. Esta etapa debe estar dirigida a visibilizar el problema del alcohol desde la perspectiva de los perjuicios que generan a la salud, así como los beneficios que reporta un consumo responsable.
También es posible proponerse acabar con los mitos que acompañan, especialmente al alcohol, como medio socializador.

Reducir consumos – controlar
Se debe fomentar el NO consumo de alcohol y otras drogas en la empresa mediante:

- La prohibición del ingreso (especialmente para las comidas) y del consumo dentro de las instalaciones a través de un marco regulatorio de prohibiciones y sanciones.

- La prohibición de la oferta de bebidas alcohólicas, retirándolas de las máquinas expendedoras y reemplazándolas por refrescos y/o agua.

**Instruir – Capacitar – Formar**

Las principales acciones preventivas deben favorecer el desarrollo de habilidades y competencias personales, que no sólo sean protectoras para el consumo de alcohol sino que aumenten la efectividad de las personas en su trabajo y mejoren las relaciones con los otros.

Informar:

Incrementar los niveles de conocimiento sobre los hábitos de consumo de alcohol, los niveles de riesgo y los beneficios del consumo responsable puede realizarse a través de:

- Boletines internos, intranet, publicaciones, revistas de empresas (entre otros medios de comunicación interna de la empresa).

Otros recursos de utilidad que pueden ser un buen complemento para incluir en el plan consisten en:

- Realizar periódicamente test de alcoholemia entre los trabajadores.
- Considerar si el trabajador está tomando alguna medicación que, en combinación con el alcohol, sea fatal si se le asigna conducir un vehículo.
- Intentar en lo posible que el conductor vaya acompañado (todo es doble; reflejos, visión, etc.) ya que es una medida de seguridad más.

## Cómo evitar accidentes con conductores alcoholizados

En ocasiones no es el trabajador el que puede estar alcoholizado, sino que puede estar conduciendo correctamente y se encuentra en peligro por estar expuesto frente a personas que sí lo están. Más allá de la conducción defensiva que adopte existen algunos aspectos sobre los que puede reparar para determinar si se encuentra frente a un conductor alcoholizado y, en ese caso, saber qué medidas puede adoptar.

Si bien los puntos que se van a enumerar pueden estar vinculados a otros problemas de quien conduce un vehículo es probable que si se identifican dos o más de estas características sí se esté frente a una persona que está bajos los efectos del alcohol:

- Velocidades excesivamente altas.
- Velocidades erráticas e ilógicas según las señalizaciones.
- Cambios frecuentes de carril a velocidades excesivas.
- Adelantarse de un modo indebido con poco espacio para hacerlo, manejo lento o virajes excesivos al alcanzar o pasar a otro vehículo.
- Tratar de ganar a las luces del tránsito o desobedecerlas.

- Acercarse a una señal a una velocidad irrazonable, en forma demasiado rápida o demasiado lenta.
- Detenerse o intentar detenerse con movimientos indecisos.
- No bajar las luces para el tránsito que viene de frente.
- Arranques o paradas con sacudidas.
- Manejar muy cerca de la línea de los costados acercándose a los bordes del camino o pasar por medio de la línea central.
- Manejar con las ventanillas bajas en tiempo frío.
- Manejar sacando, en forma parcial o total, la cabeza a través de la ventanilla.

Si el conductor está delante es necesario mantener una distancia de seguimiento segura. No se debe intentar pasarlo ya que puede desviarse hacia la otra persona. Nunca frenar bruscamente ni apartar la vista del camino.
Si el conductor está detrás es conveniente girar hacia la derecha en la próxima intersección y dejarlo pasar. Si enfila hacia la persona, reduzca la velocidad y desplácese hacia la derecha.
Reducir la velocidad cuando se acerque a una intersección. Mirar hacia ambos lados a medida que se acerca a la esquina a fin de tomar una acción evasiva.
Informar a las autoridades del tránsito más cercanas cuando se sospeche que un conductor está afectado por el consumo de alcohol.

**Fuentes:**


- Manual "*El automóvil y los vehículos de transporte liviano*", basado en los manuales de CLAUDET, Sonia de "Vehículo Particular"; "Conducción de Vehículos en Condiciones Extremas de Clima"; "Conducción Defensiva"; "Cómo hacer frente a un Accidente de Tránsito". Asociación Chilena de Seguridad –ACHS-. http://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitacion/Centro%20de%20Fichas/Documents/conduccion-defensiva.pdf
- *"El alcohol y otras drogas en el ámbito laboral. Una realidad que afrontar"*, Colección recomendable para una empresa saludable. http://www.insht.es/PromocionSalud/Contenidos/Promocion%20Salud%20Trabajo/Ambitos/ficheros/MN%20Guia%20El%20alcohol%20y%20otras%20drogas%20Dic11.pdf