

5.5. Sea prudente al volante

Cada 2 minutos se produce un accidente de tráfico en el mundo. En España, en el año 2002, se registraron 5.347 víctimas mortales en las carreteras. Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte entre los jóvenes.

Casi todos los accidentes de tráfico pueden evitarse con un poco de prudencia.

¿Qué puede hacer?

- **Controle la velocidad.** El exceso de velocidad es la mayor causa de accidentes. Respetar los límites de velocidad, tanto en ciudad como en carretera, es fundamental. Piense que conducir rápido sólo permite ganar unos pocos minutos, pero al precio de poner en peligro una vida (o muchas).

- **Si ha de conducir no beba alcohol.** El alcohol está presente en el 50% de los accidentes de tráfico con víctimas mortales. Su consumo empeora la capacidad para conducir porque altera la visión, la atención y el tiempo de reacción ante un imprevisto. Además produce falsa seguridad al volante.

Recuerde que el límite de alcohol permitido por la ley es de 0,5 g/l de alcohol en la sangre (2 o 3 copas) excepto en profesionales, para los que el límite es más bajo.

- **Utilice el cinturón.** Su uso evita la mitad de las muertes en accidente de tráfico. El cinturón es obligatorio tanto en ciudad como en carretera, también para los pasajeros que viajen atrás. La mujer embarazada ha de usar asimismo el cinturón de seguridad, pero en su caso la banda inferior debe quedar lo más baja posible, nunca sobre el vientre. Los niños hasta los 12 años deben viajar en el asiento trasero con silla y sujeción apropiadas para su edad. No deben ir en brazos de ningún adulto.



- **Si va en moto, póngase el casco.** La cabeza es la zona más frágil del conductor y del acompañante en caso de accidente. A tan sólo 50 km/h, llevar casco puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte.
- **Al conducir no se arriesgue nunca.** Conducir un vehículo potente no obliga a correr más ni a competir con otros.
- **Si no está en condiciones, no conduzca.** El sueño y la fatiga disminuyen los reflejos y la capacidad de visión, lo que aumenta el riesgo de accidentes. Antes de viajar descanse adecuadamente. En viajes largos pare y descanse cada 2 horas.
- **No tome drogas.** Las drogas (cocaína, drogas de diseño, cannabis) perjudican la capacidad de conducción y aumentan el riesgo de accidentes, y aún más si se mezclan con alcohol.
- **Procure no fumar** si conduce; encender un cigarrillo, apartar la ceniza o simplemente el humo pueden causar distracción.
- **No hable por el móvil** mientras conduzca. Hablar por teléfono puede distraer su atención, incluso si utiliza uno de manos libres.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Algunos medicamentos (antihistamínicos, tranquilizantes) pueden alterar su capacidad para conducir. Antes de tomarlos hable con su médico.
- Determinadas enfermedades incapacitan para conducir un vehículo. Consulte con su médico si tiene problemas visuales o auditivos, si padece de arritmias cardíacas, si ha tenido recientemente un infarto, si está en diálisis, si es diabético o epiléptico, o si tiene un síndrome de apnea del sueño.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.seguridad-vial.net/home.htm>
- <http://www.dgt.es/enterate/home.htm>