

# CONDUCCIÓN Y DROGAS: UNA MEZCLA PELIGROSA

*Asociación AD-HOC de atención a personas con problemas de adicciones*



CONTENIDOS	PÁG
1. Introducción .....	3
2. ¿Está permitido?. Legislación vigente .....	4
3. ¿Cómo está la situación?. Algunos datos .....	6
4. ¿Es arriesgado conducir?. Efectos de las sustancias en la conducción .....	7
5. ¿Me pueden pillar?. Dispositivos de detección .....	12
6. ¿Qué puedo hacer?. Pautas y recomendaciones.....	13

**Realización y diseño:**

Antonio David Martínez Rodríguez

**Subvencionado por:**

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

(2008) Asociación Ad-Hoc de atención a personas con problemas de adicciones

Plaza de Santiago s/n **BAZA** (Granada)

Teléfonos: 958 860908 / 686515481

Fax: 958 701267

[www.asociacionadhoc.org](http://www.asociacionadhoc.org)

[adicciones@asociacionadhoc.org](mailto:adicciones@asociacionadhoc.org)

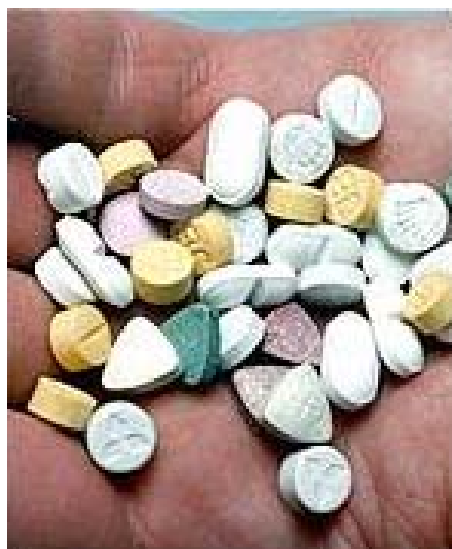
## 1. INTRODUCCIÓN

Fernando sale de marcha, se bebe unas copas y se pone hasta arriba de coca. De vuelta a casa se sale en una curva y choca contra otro coche. Tanto Fernando como la familia que viajaba en el otro vehículo mueren en el acto. Aunque este no es un caso real, puede ser un buen ejemplo de lo que ocurre en muchas ocasiones en la carreteras españolas.

Todas las personas que han sufrido algún accidente de tráfico después de haber consumido una o más sustancias, seguro que pensaban que controlaban la situación; que llegarían a casa; que era mejor coger el coche para recorrer una distancia relativamente corta, que estar buscando un amigo que les llevara a casa o esperando un buen rato a encontrar un taxi o al transporte público.

El consumo de drogas es frecuente en los países desarrollados, así como diversos problemas relacionados con ellas: médicos, laborales, sociales, familiares, económicos, etc. Uno de ellos, en el que nos centraremos con este curso, es la relación negativa entre el consumo de drogas y los accidentes de tráfico.

A veces, basta que nos digan una cosa, para hacer lo contrario; o tal vez sea el



hecho de que ser jóvenes nos empuje a creer que somos inmortales, que nunca nos va a pasar nada malo o que nosotros controlamos.

La mayoría de nosotros presentamos lo que se denomina "ilusión de invulnerabilidad", que es la sensación que poseemos de creernos menos vulnerables con respecto a los demás a padecer una determinada enfermedad, accidente de tráfico, etc... (los accidentados siempre pensamos que son los otros).

La evidencia muestra que la gente que se cree invulnerable a algo (en nuestro caso a los accidentes de tráfico es más probable que presente conductas temerarias (no ponerse el casco o el cinturón, no respetar los límites de velocidad, conducir bajos los efectos de las drogas, etc.).

Con este curso no se pretende decir que "no hagas esto" o "que no hagas lo otro". Sólo se pretende proporcionar información para que luego vosotros decidáis. Normalmente cuanto más información y más datos se tienen sobre un tema determinado, más acertada será la decisión que se tome.



## 2. ¿ESTÁ PERMITIDO?. LEGISLACIÓN VIGENTE

### Límites legales



Respecto a los límites legales del consumo de alcohol estipulados en la legislación española (R.D. 1428/2003, de 21 de Noviembre), es necesario indicar que existen dos formas de medir el consumo de alcohol: la cantidad presente en cada litro de sangre y la que hay en cada litro de aire expirado. Dependiendo del modo en que se cuantifique, el límite es distinto. En los controles de carretera, es la cantidad de alcohol en aire expirado lo que se mide, por lo que es la segunda cifra la que se debe tener en cuenta.

Respecto a la legislación en materia de drogas ilegales y conducción de vehículos el R.D. 1428/2003 indica que "se prohíbe circular por la vía pública conduciendo vehículos motor o bicicletas a los conductores que hayan ingerido drogas estupefacientes u otras sustancias análogas (entre las que se incluyen algunos medicamentos), bajo cuyo efecto se altere el estado físico o mental apropiado para conducir sin peligro".

CONDUCTORES	MEDICIÓN	TASA
Conductores de turismos	Sangre	0.5 gr/l
	Aire expirado	0.25 gr/l
Conductores profesionales y con menos de 2 años de experiencia	Sangre	0.30 gr/l
	Aire expirado	0.15 gr/l

### Infracciones muy graves

La ley de seguridad vial en su artículo 65, indica que la sanción por la conducción bajo los efectos de drogas de abuso, constituye una infracción administrativa muy grave que, además de la multa correspondiente, puede acarrear una suspensión del permiso de conducción de hasta tres meses.

Independientemente, la autoridad judicial puede considerar el hecho constitutivo de falta o delito, conforme al Código Penal (Ley orgánica 10/1995, de 23 de noviembre del Código Penal). Éste contempla el delito de conducción de un vehículo a motor o

ciclomotor bajo la influencia de alcohol y/o drogas en su artículo 379, con prisión de tres a seis meses o multa de seis a 12 meses y, en su caso, trabajos en beneficio de la comunidad de 31 a 90 días y, en cualquier caso, privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.

La negativa a someterse a las pruebas para la detección de sustancias estupefacientes y similares esta calificada como delito de desobediencia grave y como infracción muy grave.

Según el artículo 380 del Código Penal; el conductor que, requerido por un agente de la autoridad, se negara a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia, será castigado con pena de prisión de

tres a seis meses o a la multa de seis a doce meses y trabajos a beneficio de la comunidad de 31 a 90 días y, en cualquier caso, a la privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores durante un período de uno a cuatro años.

**Pérdida de puntos**

Desde la entrada en vigor del **carnet por puntos** el 1 de junio de 2006 se han realizado algunas modificaciones legales. En la tabla, te informamos de las relacionadas con el uso de drogas y la conducción.

Si con una alcoholemia de 0,5 grs./ litro se tiene un accidente, las compañías aseguradoras del vehículo pueden no hacerse cargo de los problemas que se hayan ocasionado. Además de la posibilidad de lesionar a personas y provocar daños, pueden darse también graves repercusiones legales (no sólo económicas, también de privación de libertad, además de la retirada del permiso de conducir y la multa correspondiente).



INFRACCIÓN	PÉRDIDA DE PUNTOS
Conducir con una tasa de alcohol superior a la reglamentariamente establecida: Valores mg/l aire espirado, más de 0,50 (para profesionales y titulares de permisos de conducción con menos de dos años de antigüedad más de 0,30 mg/l)	6 puntos
Conducir con una tasa de alcohol superior a la reglamentariamente establecida: Valores mg/l aire espirado, superior a 0,25 hasta 0,50 (para profesionales y titulares de permisos de conducción con menos de dos años de antigüedad más de 0,15 hasta 0,30 mg/l)	4 puntos
Conducir bajo los efectos de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes y otras sustancias de efectos análogos	6 puntos
Incumplir la obligación de someterse a las pruebas de detección del grado de alcoholemia, de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes y otras sustancias de efectos análogos	6 puntos

### 3. ¿CÓMO ESTÁ LA SITUACIÓN?. ALGUNOS DATOS

#### Observatorio Español sobre Drogas (informe 4)



- Los accidentes de vehículos a motor constituyen la primera causa de defunción entre las mujeres de 1 a 34 años y entre los hombres de 1 a 24 años. Con independencia del grupo de edad, las tasas específicas son siempre más altas en hombres que en mujeres, registrándose en ambos casos un momento de especial riesgo entre 15 y 24 años. Esta distribución, similar a la descrita en otros países, señala a estos jóvenes, especialmente varones, como el grupo de mayor riesgo de sufrir una lesión fatal por accidente de tráfico.
- Se ha demostrado, además, que existe una relación directa entre el consumo de alcohol y otras drogas y la muerte de conductores y peatones producidas en accidentes de tráfico.
- Se estima que en Europa mueren anualmente 10.000 personas en accidentes de tráfico producidos por el consumo de alcohol. En España son 1500 personas las fallecidas en similares circunstancias.
- Recientes estudios desarrollados en España, han detectado la presencia de drogas en el 60% de los conductores fallecidos en accidentes de tráfico. Entre las sustancias consumidas por los conductores fallecidos destacan el alcohol (50.5 % del total de fallecidos), las drogas ilegales (10.2 %, sobre todo, cocaína) y los fármacos (9,1 % de los conductores fallecidos). Por lo que respecta a los peatones, se hallaron restos de alcohol en el 35% de los fallecidos.

#### Otros estudios

- Los accidentes de tráfico suponen la primera causa de mortalidad entre los jóvenes de 18 a 24 años.
- Uno de cada cuatro muertos en accidente de tráfico que se registra en España es menor de 25 años, cuando éstos sólo representan el 17% de los conductores. La mayor parte se produce los fines de semana. Este grupo de edad está implicado en el 31% de todos los accidentes de tráfico y en el 60% del fin de semana.
- Casi la mitad de los accidentes mortales de tráfico están provocados por el alcohol.
- El 32% de los conductores fallecidos en accidentes de tráfico tenían una concentración de alcohol en sangre superior a 1 gr/l, por encima del límite legal autorizado.
- El 10% de las muertes en accidente de tráfico, podría deberse a conducir bajo el efecto de sustancias psicoactivas.
- De cada tres jóvenes muertos en accidentes de tráfico registrados por la influencia de alcohol, dos eran acompañantes.
- Las paraplejías entre los jóvenes están frecuentemente relacionadas con el binomio alcohol-tráfico.
- Tan sólo el 17% de las personas que beben "no conducen nunca después de beber".
- En un estudio del Servicio de Toxicología de la Universidad de Santiago se revela que el 77% de los conductores gallegos implicados en un accidente de tráfico había ingerido alcohol.

**4. ¿ES ARRIESGADO CONducIR?. EFECTOS DE LAS SUSTANCIAS EN LA CONDUCCIÓN?**

A nivel general, podemos clasificar las sustancias en:

TIPOS DE DROGAS	SUSTANCIAS	EFECTOS RESPECTO A LA CONDUCCIÓN
<p><b>Drogas depresoras</b> Deprimen o reducen el funcionamiento del S.N.C</p>	<p>Alcohol Tranquilizantes Hipnóticos Opiáceos</p>	<p>-Disminuyen la capacidad de reacción. -Disminuyen la capacidad de concentración. -Deterioro del rendimiento psicomotor y disminución de los reflejos. -Visión borrosa.</p>
<p><b>Drogas estimulantes</b> Incrementan el funcionamiento del S.N.C.</p>	<p>Anfetaminas Cocaína Nicotina Cafeína</p>	<p>-Falsa sensación de control, de disminución de la fatiga y de disminución del sueño. -Sin embargo, es una percepción equivocada que puede traducirse en descoordinación, reflejos minimizados y problemas visuales y auditivos. -Mayor impulsividad. -Sobrevaloración. -Euforia.</p>
<p><b>Drogas perturbadoras o alucinógenas</b> Modifican las percepciones y las sensaciones</p>	<p>Cannabis Drogas de síntesis LSD</p>	<p>-Alucinaciones. -Cambios de percepción de la realidad. -Visiones imaginarias. -Pérdida de la noción del tiempo y el espacio. -Euforia.</p>

En general, todas las sustancias disminuyen la capacidad de conducción, afectando a la rapidez y coordinación de movimientos, al equilibrio, a los reflejos, al ánimo y a la personalidad.

Veamos cómo actúan por separado algunas sustancias en la conducción:

**Medicamentos**

Los fármacos son sustancias que, usadas de forma correcta, permiten el control y la curación de gran cantidad de procesos patológicos.

No obstante, a pesar de que son bien conocidos sus aspectos positivos, no debemos olvidar que la mayoría de los fármacos son sustancias extrañas al organismo humano y que, como tales, en ocasiones pueden producir efectos tóxicos.



Los fármacos afectan de forma similar a todos los individuos, aunque potencialmente son más peligrosos entre los conductores profesionales o habituales, ya que éstos conducen durante más horas.

En general, los efectos más importantes que pueden producir son los siguientes: fatiga, somnolencia, visión borrosa, disminución de la atención y concentración, alteraciones de las capacidades auditiva y visual, reflejos lentos, reacciones tardías, mareos, lipotimias, etc.

Por todo ello, es necesario preguntar al médico o leer el prospecto para consultar cómo afecta a la conducción y si está contraindicado para la misma.

## Efectos de la medicación



...Sobre la seguridad vial							
Si estás a tratamiento		Sueño	Euforia	Mareo	Hipotensión	Visión borrosa	Otros efectos
Los dolores	• Analgésicos						
	• Analgésicos narcóticos*						
Dormir y para los nervios	• Ansiolíticos e hipnóticos*						• Alteraciones de la coordinación
	• Antidepresivos*						• Fatiga
	• Antipsicóticos*						• Discinesia
	• Psicostimulantes						• Nerviosismo • Temblor
La diabetes	• Antidiabéticos						• Hipoglucemia
Los resfriados, la tos y los bronquios	• Antitusivos						
	• Antihistamínicos*						• Ansiedad • Insomnio
	• Antinfecciosos						
La circulación	• Anticoagulantes y antiagregantes						
La circulación y la tensión	• Vasodilatadores e antihipertensivos						
Otros	• Anticolinérgicos						• Confusión
	• Anticonvulsivantes*						• Ataxia
	• Antiparkinsonianos*						• Confusión • Reducción de reflejos

## Alcohol

- Deterioro de la percepción y de la capacidad visual (visión borrosa, visión doble, disminución del campo visual, dificultades en la acomodación de la vista a los cambios de luz).
- Somnolencia y, por lo tanto, disminución de la capacidad de reacción.
- Dificultad para mantener la conducción rectilínea.
- Perturbación del sentido del equilibrio.
- Movimientos menos precisos.
- Disminución de la capacidad de calcular distancias y de valorar la velocidad.
- Disminución de la resistencia física.
- Disminución de la capacidad de concentración y atención
- El alcohol produce euforia y desinhibición, lo que implica sobrevaloración de las capacidades y sentimiento de invulnerabilidad; esto implica, a su vez, afrontamiento de riesgos a la hora de tomar decisiones que no asumiría en condiciones normales.
- Sentimientos de impaciencia y agresividad.



Todos estos efectos se multiplican según aumenta la cantidad de alcohol consumido.

La alcoholemia suele alcanzar su punto máximo una hora después de haber tomado la última copa.

En caso de sufrir un accidente, las secuelas serán mayores, debido a que los

los reflejos se ven afectados, de tal manera que la reacción lógica ante un choque (taparse la cara, encogerse, etc.) no se produce si el conductor está muy ebrio. Además, el alcohol reduce la respuesta del organismo ante el politraumatismo, por lo que las heridas pueden ser más graves para la persona afectada que haya bebido.

**VELOCIDAD DE ELIMINACIÓN**

HOMBRES				MUJERES			
							
Caña de cerveza	1 h	2 h	3 h	Caña de cerveza	1 h 15'	2 h 30'	3 h 45'
Lata de cerveza	1 h 30'	3 h	4 h 30'	Lata de cerveza	1 h 50'	3 h 40'	5 h 30'
Vaso de vino	1 h	2 h	3 h	Vaso de vino	1 h 15'	2 h 30'	3 h 45'
Calimocho	1 h	2 h	3 h	Calimocho	1 h 15'	2 h 30'	3 h 45'
Copa licor/cubata	1 h	4 h	6 h	Copa licor/cubata	2 h 30'	5 h	7 h 30'
Chupito licor frutas	1 h	2 h	3 h	Chupito licor frutas	1 h 15'	2 h 30'	3 h 45'
Botella licor	24 h	48 h	72 h	Botella licor	30 h	60 h	90 h

Peso: HOMBRE de 75 kg

Peso: MUJERES de 60 kg

**LO QUE SE PUEDE BEBER**

HOMBRES			MUJERES	
0.15 mg/l	0.25 mg/l		0.15 mg/l	0.25 mg/l
1 tubo	2 tubos	<b>CERVEZA</b>	0,5 - 1 tubo	1 - 1,5 tubos
1 copa	1,5 copas	<b>COPAS</b>	0,5 - 1 copa	1 copa
1,5 vasos	2 vasos	<b>VINOS</b>	1 vaso	1 - 1,5 vasos

Estas cifras son una estimación para mujeres de unos 60 kg y hombres de unos 70-75 kg. Se han calculado en ayunas, con alimentos pueden disminuir la cantidad de alcohol espirado. El peso, constitución corporal (% de grasa), sexo, y otros factores pueden hacer que estas cifras cambien. Recuerda que el alcohol se elimina a un ritmo aproximado de unos 0,05 mg/l (en aire espirado) por hora.

## Cannabis

- Puede producir vértigo.
- Somnolencia.
- Su consumo crónico puede producir alteraciones en el equilibrio.
- Irritación de la conjuntiva.
- Alteraciones en la visión de los colores y en la percepción del espacio.
- Alteraciones de la percepción y en la interpretación que recibe la persona que conduce.
- Distorsión de la realidad.
- Alucinaciones auditivas y visuales.
- Descoordinación motora y, por lo tanto, torpeza en la realización de maniobras.



- Disminución de la concentración, la atención y la capacidad para incorporar datos, por lo que hay una mayor probabilidad de sufrir una distracción al volante.
- Taquicardia.
- Euforia, a veces apatía.

## Cocaína y anfetaminas



- Produce una sensación de euforia, la desaparición de inhibiciones, inadecuada percepción del riesgo una fuerte excitación, ansiedad y agitación. Por todo ello, la persona se desvincula del riesgo en la conducción, tiende a aumentar la velocidad, puede adoptar conductas peligrosas y a provocar situaciones arriesgadas.

- Dificultad para pensar y juzgar correctamente.
- Ideas paranoides (persecutorias).
- Mayor impulsividad.
- Falta de coordinación motora.
- Taquicardia y aumento de la presión arterial.
- Náuseas y vómitos.
- Tendencia a la competitividad y a la agresividad.
- Una vez que desaparecen los síntomas, se puede pasar un período de agotamiento físico y mental.
- Se cometen más infracciones de tráfico.
- Infartos y hemorragias cerebrales.
- Cardiopatías.

**Derivados del opio: Heroína, morfina, metadona**

- Euforia.
- Constricción de la pupila (lo cual puede disminuir la agudeza visual).
- Alteración de la percepción.
- Somnolencia.
- Retraso en el tiempo de reacción.
- Deterioro del rendimiento psicomotor.
- Aceptación del riesgo si se conduce.



**Drogas de diseño: Éxtasis, cristal, etc.**



- Se pueden sufrir ilusiones ópticas (por ejemplo, flashes en la periferia del campo visual), que pueden llevar a realizar maniobras evasivas peligrosas.
- Se pueden experimentar períodos de mayor sensibilidad a la luz (y, por lo tanto, una mayor tendencia a los deslumbramientos o episodios de visión borrosa).
- Es más difícil mantener la concentración en el tráfico.
- Se pueden sufrir episodios de depresión o ansiedad muy peligrosos durante la conducción.
- Una vez que desaparecen los síntomas, se puede pasar un período de agotamiento físico y mental.
- Podemos experimentar flash-backs al volante, que son episodios en los que se reviven los efectos de la sustancia varias horas después de que esta deje de actuar.

**Alucinógenos: LSD, peyote, setas, extramonio, etc.**



- Se experimentan fuertes distorsiones en la percepción así como alucinaciones, lo que hace que el comportamiento al volante sea inadecuado e incomprensible para los demás.
- Alteraciones sensoriales.
- Pérdida de la noción del tiempo y el espacio.
- Se pueden sufrir alteraciones emocionales, llegando incluso a reaccionar de una forma agresiva, con ansiedad o incluso pánico durante la conducción.
- Euforia y, por lo tanto inadecuada percepción del riesgo .
- Delirios e ideas paranoides.
- La alteraciones experimentadas pueden llegar a prolongarse hasta 10-12 horas, por lo que la capacidad para conducir no será la adecuada durante un largo período de tiempo.
- Flashback.

## 5. ¿ME PUEDEN PILLAR?. DISPOSITIVOS DE DETECCIÓN

Tal y como se ha indicado antes, la negativa a someterse a las pruebas para la detección de sustancias estupefacientes y similares esta calificada como delito de desobediencia grave y como infracción muy grave. Según el artículo 380 del Código Penal; 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, será castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de 31 a 90 días y, en cualquier caso, a la privación del derecho a conducir vehículos de motor y ciclomotores durante un periodo de uno a cuatro años



Además, desde la entrada del carnet por puntos, incumplir la obligación de someterse a las pruebas de detección del grado de alcoholemia, de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes y otras sustancias de efectos análogos; supone la pérdida de 6 puntos.

### DetECCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Tal y como se ha indicado, para la detección del consumo de alcohol existen dos formas de medir el consumo de alcohol: la cantidad presente en cada litro de sangre y la que hay en cada litro de aire expirado.

En los controles de carretera, es la cantidad de alcohol en aire expirado lo que se mide, mediante la utilización de alcoholímetros.

Los límites de consumo de alcohol son los indicados en el apartado 2.

### DETECCIÓN DEL CONSUMO DE OTRAS SUSTANCIAS

En el caso de la detección del consumo de drogas ilegales; hasta ahora, y debido a dificultades prácticas, era poco frecuente que se realizasen pruebas para detectar si la persona que conducía se encontraba bajo los efectos de drogas de abuso. El motivo es que sólo realizando un análisis de sangre se podía estar seguro de los resultados, y realizar pruebas en sangre es relativamente complejo en los controles de carretera.

La mayoría de las drogas y/o sus metabolitos se eliminan por la orina; sin embargo, así como detectar una droga en sangre nos permite asegurar que la persona está bajo los efectos

de esa droga, la presencia de la misma sustancia en la orina no nos permite asegurarlo. Por ejemplo, la situación más marcada ocurre con el cannabis: se pueden encontrar o detectar metabolitos de cannabis en orina hasta un mes después de que una persona lo haya consumido.

En la actualidad, es posible determinar las drogas en saliva y sudor; es decir, mediante métodos no invasivos. Estos sistemas ya están disponibles en España. La detección de drogas en estos fluidos se asocia con un consumo actual y reciente. Esto supone que actualmente se están desarrollando sistemas fiables para detectar el consumo de sustancias ilegales.

6. ¿QUÉ PUEDO HACER?. PAUTAS Y RECOMENDACIONES

Cuando se le pregunta a los jóvenes por las **razones** que tienen para consumir drogas suelen responder lo siguiente: "ayuda a ligar", "ayuda a vencer la timidez y da confianza", "todo el mundo consume drogas", "te olvidas de los problemas", "te sientes más animado"...

Si realmente tienes inseguridad o dificultades en tus relaciones con los demás, ten por seguro que las drogas no van a "solucionar" esas dificultades (que, por otro lado, son normales).

La adolescencia es deseo de independencia, rebeldía, identificación con los amigos y búsqueda de nuevas sensaciones. Es muy común que el consumo de sustancias por parte de los jóvenes se haga en momentos grupales, en un ambiente compartido con otras personas, donde el estilo del grupo marca muchas veces las decisiones por encima de posturas personales. Ten en cuenta que tienes derecho a tomar tus propias decisiones sin tener en cuenta la presión de grupo de amigos.



Como hemos visto uno de los efectos de muchas sustancias es la desinhibición. En muchas ocasiones es este efecto el buscado por los adolescentes con el objeto de vencer la timidez, bailar, etc. Pero ten en cuenta que es esta desinhibición la que puede provocar que perdamos nuestra capacidad de control y, por lo tanto, asumamos una conducción mucho más arriesgada.

Además, también hemos valorado como la legislación vigente; los datos estadísticos sobre la relación entre consumo de drogas, conducción y mortalidad en accidentes de tráfico; así como los efectos negativos de las diferentes sustancias sobre la conducción; desaconsejan conducir bajo los efectos de cualquier tipo de droga.

Teniendo en cuenta todo lo que hemos visto hasta el momento, a continuación, te proporcionamos algunas pautas y recomendaciones a seguir respecto al consumo de drogas y la conducción:

- Elige ahora tus razones para no conducir después de consumir drogas y toma ya la decisión de no hacerlo. Es difícil renunciar a conducir después de consumir drogas, te autoengañas con facilidad y terminas creyendo que es muy difícil que te toque a ti. Siempre creemos que los accidentes los sufren los demás.
- Renueva este compromiso al salir de casa con el coche y decide en ese momento (valorando la presión que va a existir para que bebas alcohol) si puedes evitar beber. Si tienes dudas sobre lo que vas a hacer (beber o no beber) es mejor que no acudas con el coche.
- Recuerda que no hay consumo sin riesgo, debemos planificar y evaluar la posibilidad de trasladarnos en vehículos conducidos por algún amigo o familiar que no haya consumido nada, o hacerlo en transportes seguros: transporte público, taxi...
- Las sustancias estimulantes producen una falsa sensación de control, disminución de la fatiga y disminución del sueño. Pero recuerda que tu capacidad de reacción no es la misma, y una cosa es tu percepción y otra la realidad.
- Piensa que tu grupo de amigos no espera que conduzcas cuando has tomado alguna sustancia. Probablemente prefieren que no lo hagas.
- Piensa que conducir habiendo bebido no impresiona ni ayuda a gustar a los demás.
- No tienes por qué arriesgarte innecesariamente. No es ninguna cobardía decidir no subir a un vehículo que va a ser conducido por una persona intoxicada. Al contrario, debes intentar por todos los medios que no conduzca el que ha consumido drogas.
- Si estás tomando algún medicamento, asegúrate de que no interfiere en tu capacidad para conducir; lee el prospecto y si tienes dudas consulta con tu médico o farmacéutico.
- Esperar un rato a que se nos pasen los efectos no es la solución. Los efectos tardan mucho en desaparecer.
- Trata de imaginarte qué pensarías y cómo te sentirías al día siguiente, si te enteras de que alguien a quien quieres ha tenido un accidente y tú podías haberlo impedido, aún forzando la situación.
- Piensa en las repercusiones morales, legales y económicas que se pueden derivar de un accidente en el que quien conduce tiene una alcoholemia de 0,5 o superior.
- Piensa que puedes atropellar a un peatón; causar lesiones a los ocupantes de otro vehículo o a los del tuyo.
- En el mejor de los casos, aunque no haya lesionados, la totalidad del presupuesto de la reparación de los vehículos la vas a soportar tú, porque la compañía aseguradora no se responsabiliza de nada si la persona que conduce tiene una alcoholemia de 0,5 o superior. Si no hay accidente y das positivo en un control de alcoholemia, la multa correspondiente y retirada de carnet de conducir son seguras.
- No permitas que los demás decidan por ti. Si cuando conduces no quieres consumir sustancias, no lo hagas aunque tus amigos te presionen para que lo hagas
- Conducir bajo los efectos de cualquier droga supone un riesgo importante de tener un accidente. Si las consumes, no conduzcas.



ASOCIACIÓN DE ATENCIÓN A PERSONAS CON PROBLEMAS DE ADICCIONES

# AD-HOC



**¿PROBLEMAS  
DE  
ADICCIONES?**

Centro Comarcal de Drogodependencias  
Centro de Día

Programas de Prevención

Programas de Incorporación Sociolaboral

Plaza Santiago s/n.  
18800 BAZA (Granada)  
Teléfono: 958 860908  
Fax: 958 701267  
adicciones@asociacionadhoc.org  
www.asociacionadhoc.org



**¡¡VEN A INFORMARTE!!**