

i MÈVETE SIN !

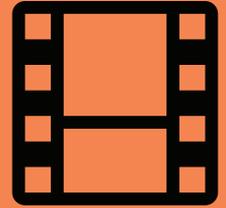
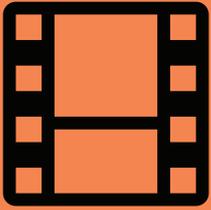


ALCOHOL

VNIVERSITAT ID VALÈNCIA  Institut de Trànsit INTRAS i Seguretat Viària
FACTHUM.lab Grup d'Investigació

 MINISTERIO DEL INTERIOR

 **DGT**
Dirección General de Tráfico



¿POR QUÉ MUEREN LOS
JÓVENES EN SINIESTROS
DE TRÁFICO?

Una de las causas más importantes de por qué la gente muere en los accidentes de tráfico (peatones atropellados, ciclistas, motoristas, conductores y ocupantes de los turismos, autobuses, etc.), es por el consumo de alcohol u otras drogas durante la conducción.

Por lo tanto, algo pasa, el conductor o peatón cambia. ¿Qué tiene esa bebida que hace que un conductor o peatón que no tiene problemas con la circulación, los tenga cuando bebe?



*Formas parte del tráfico, bien como peatón,
ciclista o conductor de moto, y pronto, con
ilusión, serás conductor de coche*



¡Conoce lo que bebes!

TE PRESENTAMOS AL ALCOHOL.
ÉL DICE: ENCANTADO.
LUEGO LE CONTESTAS TÚ.



El alcohol etílico o etanol es la sustancia protagonista de estas bebidas que pueden ser de dos tipos, según su elaboración:

FERMENTADAS como el vino o la cerveza con un grado de alcohol de entre 5 y 15 grados.

DESTILADAS como ginebra, whisky, vodka, licores, etc., y oscilan entre 17 y 45 grados.

Fíjate, “el grado de concentración de alcohol” está indicado en las etiquetas de las bebidas. Para que lo entiendas, por ejemplo, si un vino tiene 14 grados alcohólicos, quiere decir que en 1 litro de ese vino hay 140 mililitros de alcohol puro o 14% de alcohol.

Investiga qué graduación alcohólica tienen estas bebidas, es curioso ver las diferencias:

Bebida	Grado alcohólicos
Cerveza	
Vino	
Champán	
Whisky	
Vodka	
Ron	
Ginebra	
Cointreau	
Añade otras:	

¿Por qué el alcohol unas veces nos hace sentir bien, felices, eufóricos y otras veces atolondrados y muy despistados, incluso fuera de nosotros mismos?

El alcohol que bebemos, realmente es una droga **DEPRESORA** del Sistema Nervioso Central.

¿Qué quiere decir esto? que deprime o disminuye la actividad de nuestro cerebro, adormeciendo progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales, volviéndonos más torpes e ineficaces.

Puedes pensar que hay confusión porque parece que produce euforia y desinhibición en los primeros momentos y no ese adormecimiento, pero observa:

Durante los primeros tragos, el alcohol nos hace sentir bien, sin vergüenza y un poco más atrevidos de lo habitual, y tenemos comportamientos que parecen divertidos, graciosos y atrevidos.

¿Por qué?

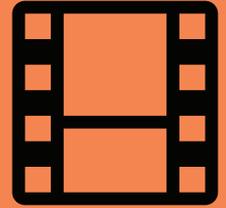
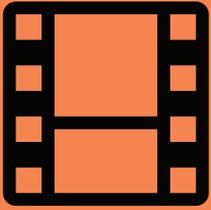


Porque en primer lugar afecta a los centros cerebrales responsables del autocontrol y nos dejamos llevar. ¿Puedes recordar alguna situación que hayas vivido en la que ocurriera lo que comentamos?

Si esto pasa en un lugar donde no hay peligros, podría ser divertido, pero...

Y cuando estos momentos pasan, es cuando llega la fase depresora y relajante, te entran mareos, sueño y según en qué circunstancias, podría ser extremadamente peligroso para ti o tus amigos. La vía pública es un lugar de riesgo si se camina o conduce en estas condiciones.

¿Imaginas qué pasaría si fueras conduciendo una moto?

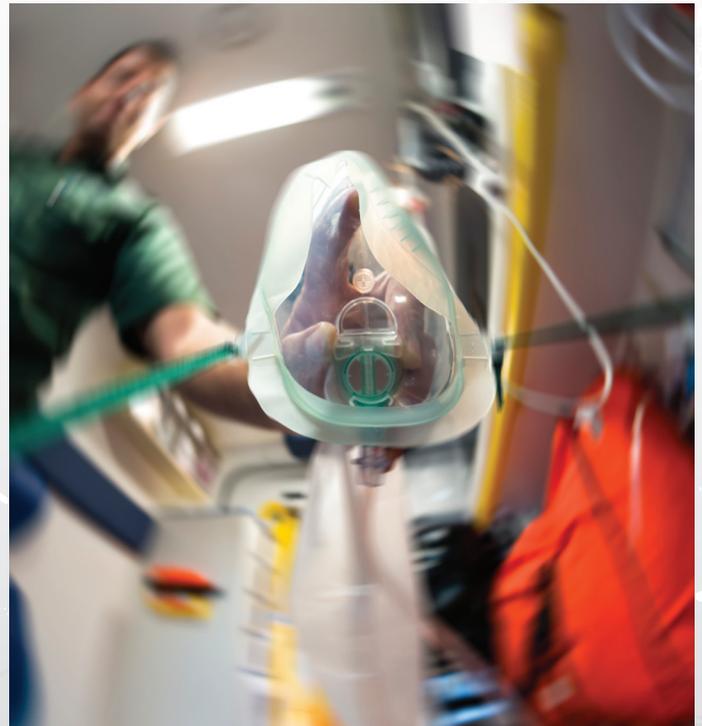


No le quites importancia al consumo del alcohol, mira lo que reveló la Organización Mundial de la Salud (OMS):

“El alcohol mata cada año a 3,3 millones de personas, una cifra superior a las muertes por sida, tuberculosis y violencia juntas”.

Una de cada veinte personas fallecidas en el mundo muere por alguna de las más de 200 enfermedades vinculadas al consumo de alcohol, como enfermedades infecciosas, **accidentes de tráfico**, heridas, homicidios, enfermedades cardiovasculares o diabetes, entre otras.

“ Conoce lo que bebes o beberás. Apuesta por el consumo responsable ”



¿CÓMO Y DÓNDE BEBEN LOS JÓVENES?

Entre los jóvenes, las principales formas de consumo de alcohol son la experimentación con el alcohol, los consumos excesivos en cortos períodos de tiempo, las “*borracheras*” y “*el policonsumo*”. Recuerda, que en esta época de tu vida, es fácil que aparezcan combinaciones entre el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, y tú eres el único que puedes rechazar esta mezcla peligrosa.

Es de valientes decir que no, y no de cobardes.

Pero además, **existe otro problema:**



QUEDADAS

A veces tienes o tendrás que desplazarte a otros lugares para encontrarte con amigos, y parece que la única forma de desplazarte sea con el coche o moto. Ese es el problema, que tienes que utilizar el vehículo.

BOTELLÓN

Para divertirte, beber por beber, sentirse mejor y desinhibirse, gastar menos dinero “menudas clavadas en los lugares de copas”, no quedarse solo, hablar mejor que en las discotecas y pubs, relacionarse mejor.

ZONAS DE OCIO

Donde se vive no siempre hay lugares donde ir a relacionarse, bailar y tomar unas copas. Es necesario coger un vehículo.

Conducir se convierte en “el problema”, ¿Por qué realmente es tan peligroso?
Porque si bebemos, tendremos repercusiones en nuestro comportamiento, movimientos y sentidos.
¿Cómo?

- Asumirás más riesgos.
- No serás tan prudente como en otros lugares.
- Serás más irresponsable y más impulsivo porque te atreves a hacer cosas que no harías sin haber bebido, incluso a cometer infracciones.

- Se descoordinarán los movimientos que controlas normalmente.
- Tu rendimiento muscular disminuirá.
- Tu equilibrio se verá alterado.

- Verás y percibirás peor en general, las luces y señales, sobre todo las de color rojo.
- No distinguirás bien distancias y velocidades: si eres conductor es fácil que te pegues demasiado al vehículo de delante o no midas bien distancias si vas a adelantar. Si eres peatón, puede que decidas cruzar erróneamente pensando que el coche está suficientemente lejos.
- Te deslumbras con mayor rapidez, sobre todo de noche. Tanto al conducir como al caminar, te pueden deslumbrar las luces de los vehículos.
- Dejarás de estar atento a lo que pasa en la circulación, por lo tanto no reaccionarás a tiempo en caso de peligro, un cambio de semáforo, un peatón, bici o coche que se cruza, etc.

¿Crees que podrías conducir así o viajar con alguien que ha bebido y coge el volante en estas condiciones?

Comparte este mensaje:

“No quiero morir o matar a alguien en un accidente de tráfico. Si vamos a beber, no conduzco, pero tú, tampoco”



¿POR QUÉ CREES QUE CONSUMEN ALCOHOL LOS JÓVENES?

Mira si estás de acuerdo con estos “porqués”:

- Porque nuestra sociedad lo admite y lo percibe como un hábito agradable y bien visto en las fiestas, viajes, fines de semana, etc.
- ¿Y por qué no si es legal?
- Mueve mucho dinero y negocio, hay que fomentarlo.
- Es una oferta de ocio para los jóvenes muy atractiva.
- El alcohol se relaciona con las comidas familiares o celebraciones, por lo que se ve algo habitual.
- Porque el botellón es una forma habitual de relacionarnos con nuestros amigos, conocer gente nueva y pasarlo bien.

• Porque estamos acostumbrados a verlo en el cine, en nuestros ídolos, en numerosos anuncios y publicidad, etc., transmitiendo ideas como:

- “si bebo, seré popular”
- “me ayuda a perder la vergüenza para relacionarme”
- “beber ayuda a las relaciones sexuales”
- “beber alcohol significa ser maduro”
- “si bebemos, nos divertimos”
- “momentos agradables, acompañados con bebida alcohólica, serán más placenteros”
- “si nos encontramos mal de ánimo, el alcohol me ayuda a pasarlo”
- “si mis amigos beben, yo también, no queda bien que sea diferente”
- “si mis amigos o conocidos me invitan a una copa, no puedo rechazarla”
- ¿se te ocurre alguna idea más?

Piensa un momento, un minuto.

¿Crees que son verdaderamente razonables los porqués?



“Pienses lo que pienses, esto no lo olvides, no es razón suficiente”

¿CUÁNDO NOS PUEDE
ACARREAR MÁS PROBLEMAS
CONSUMIR ALCOHOL?

¿SABES DÓNDE EL ALCOHOL
TE PUEDE JUGAR UNA MALA
PASADA?

Un ámbito dónde el alcohol está presente y por sus efectos se producen numerosas muertes e incapacidades **es en la movilidad y en el tráfico.**



Puedes poner tu vida en peligro en un segundo, altera tu percepción de lo que está sucediendo en una situación vial, tardarás más en reaccionar ante un imprevisto en el tráfico, puedes ser más impulsivo y tomar decisiones peligrosas. Da igual que circules como conductor de bicicletas, ciclomotores o motos, o como peatón al cruzar las vías o como conductor de coche en un futuro cercano.

En esas condiciones se podría sufrir con mayor probabilidad un accidente con consecuencias muy graves e irreversibles.

En los accidentes de jóvenes, el alcohol es uno de los factores más implicados, provocando la muerte prematura o lesiones permanentes y discapacidades.



" En tu mano está evitarlo, créetelo "

" El alcohol no debe conducir tu vida, la conduces tú "

Además, la gente de tu edad, en general, es más vulnerable a sufrir daños físicos, emocionales y sociales:

- Las relaciones con la familia, pareja, compañeros, amigos, maestros, etc., se pueden ver dañadas.
- Bajo rendimiento escolar, fallos en la memoria.
- El aspecto físico se ve alterado: engorda o adelgaza extremadamente, mal aliento, etc.
- Se está más predispuesto a participar en peleas bajo los efectos del alcohol, puedes sentirte más agresivo.
- Si conduces un ciclomotor, motocicleta u otros vehículos, dependiendo de lo que hayas bebido, puedes llegar a ser un delincuente de tráfico sin ser mala persona y sin haber robado, ni matado a nadie. Para los delitos de tráfico no hace

falta nada más que beber y conducir.

- Se pierde el control y, en muchas ocasiones, el recuerdo de lo que se ha hecho. Llegamos a un momento, durante el consumo, que se puede dejar de controlar lo que se está bebiendo llegando a una grave intoxicación con pérdida de conocimiento o estado de coma etílico, incluso puede llevar a la muerte por depresión respiratoria.
- Comportamientos de riesgo,
 - Sexo sin protección, que puede llevarte a un embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual y SIDA.
 - Adopción de conductas de alto riesgo como practicar actividades de riesgo que surgen en determinadas situaciones, por ejemplo, el "balconing".

Seguramente en algún momento de tu vida has visto emborracharse a algún amigo y cómo todos os reíais de él,

¿a ti te gusta que se rían de ti?

¿CÓMO LO PUEDES
SOLUCIONAR?
ALTERNATIVAS PARA
BEBER Y NO CONDUCIR

Si eres menor de 18 años no deberías beber, pero si a pesar de todo lo haces, piensa... cuál sería mejor para ti...

PADRES

BUS

TAXI

¹CAMINANDO

²CONDUCTOR
ALTERNATIVO

1. Quizás andando no esté lejos, pero tienes que tener mucho cuidado:

- en ir por zonas seguras fuera de las calzadas, con aceras, refugios, arcones visibles y anchos.
- si fuera de noche con alguna prenda reflectante o luces en brazos.

- y estar muy seguros al cruzar las vías y tener en cuenta los semáforos de peatones.

2. Elegir entre vuestros amigos/as un conductor alternativo, es el que no bebe alcohol en esa ocasión, se le puede premiar de alguna forma, invitándole a una copa sin alcohol, o con alcohol la próxima vez, seguro que se te ocurre alguna idea.

"Toma la decisión en grupo o tú solo, pero no permitas que conduzca el que haya bebido. Tú también serías responsable. ¿Vale la pena?"

¿QUÉ COSAS PUEDES HACER SIN BEBER?, HAY OTRAS FORMAS DE PASARLO BIEN

- Practica deporte de forma habitual, colectiva o individual, gimnasio, etc.
- Haz actividades de fines de semana relacionadas con deportes al aire libre: escalada, rutas ciclistas, senderismo joven.
- Aprende a bailar algo que te guste, desde danza contemporánea, a bailes de salón, Funky, Break Dance o Breaking, etc.
- Canta y escribe canciones: rap, hip hop, etc.
- Planea reuniones de juegos de rol, de mesa, videojuegos, etc.
- Escribe o lee.
- Cocina para tus amigos/as, hazlo en grupo, id a comprar los ingredientes, y luego disfrutad del "manjar".
- Aprende a tocar un instrumento.
- Mira películas, cada vez elige uno ;)
- Colabora con ONGs o protectoras de animales, es muy gratificante.
- Organiza fiestas sin alcohol, con bebidas sin alcohol y comidas exóticas, elabora invitaciones creativas o twittea quedadas, fiestas de disfraces, etc.



"Las sensaciones y los efectos del alcohol duran muy poco tiempo, estas opciones en cambio te pueden traer experiencias para recordar"

"No es necesario beber para divertirse y disfrutar"



¿CÓMO DECIR QUE NO?

Sabemos que la presión social te inunda, pero...



- Si en alguna situación se va a conducir y el conductor ha bebido, le estarás ayudando si eres capaz de tomar decisiones razonadas y evitar que coja la bici, el ciclomotor, la moto o el coche, y a ti mismo también.
- Tienes derecho a decir que no a tus amigos/as, sobre todo cuando notes que te va a sentar mal la bebida o vayas a conducir un ciclomotor, bicicleta o moto; incluso si vuelves andando, muchos peatones mueren atropellados por no darse cuenta por dónde cruzan.
- Plantéate si estarás más a gusto con otras personas y no con las que se empeñan en beber de forma problemática.

"Es difícil decir que "no", ¿verdad? Pero no imposible. Seguro que puedes, depende de ti, inténtalo"

"No vas a ser mejor por hacer algo que no quieras o que hagan los demás. A las personas les gusta la gente diferente"



**¿QUÉ NORMAS RODEAN AL
CONSUMO DE ALCOHOL? TE
VENDRÁ BIEN CONOCERLAS**

Ya sabes que si tienes menos de 18 años no debes beber alcohol. Recuerda que la norma tiene sentido por el daño que puede causar a tu salud y a tu vida.

Además, la siguiente información te conviene conocerla, pues afecta a conductores de bici y todo tipo de vehículos con motor. **También los peatones implicados en siniestros pueden tener consecuencias legales. Observa:**

CONDUCTOR	LÍMITES LEGALES TASA EN AIRE	PERMISO POR PUNTOS SANCIÓN ADMINISTRATIVA	
		TASA AIRE	SANCIÓN
General y Ciclista	0,25 mg/l	+ 0.50mg/l	6 puntos menos y 1.000 €
		0,25 a 0.50 mg/l	4 1ª vez 500 € 2ª vez durante año anterior 1.000 €
Novel (2 años)	0,15 mg/l	+ 0.30 mg/l	6 puntos menos y 1.000 €
		0,15 a 0.30 mg/l	4 puntos menos 1ª vez 500 € 2ª vez durante año anterior 1.000 €
Conductores de todo tipo de vehículos, incluso bicis, y además peatones implicados en accidentes. La retirada de puntos, sólo en los ciclomotores y el resto de vehículos a motor		Negarse a las pruebas	6 puntos menos y 1000 €

CÓDIGO PENAL. DELITO PENAL	SANCIÓN
Conducir un ciclomotor o vehículo motor con una tasa en aire a partir de 0,6 mg/l	Prisión de 3 a 6 meses o multa de 6 a 12 meses o Trabajos en beneficio a la comunidad y en todo caso, privación del derecho a conducir de 1 a 4 años
Negativa a someterse a las pruebas de alcohol o drogas	Prisión de 6 meses a 1 año y privación del derecho a conducir de 1 a 4 años



" Cuando obtengas tu primer permiso de conducir, ya llevas esto aprendido "

" Ya te queda poco, la vida pasa "volando". Báilala. Pásala bien "



Recuerda y di a tus amigos o familiares que conducir un ciclomotor, motocicleta o coche con ciertas tasas de alcoholemia es un delito penal. ¿Imaginas cuántas consecuencias?

i **SIN** alcohol !

NIPO: 128-15-025-0
Deposito Legal: M-23668-2015