

Madrugadas violentas...



Uno de los picos más notorios de accidentes de tránsito se da de madrugada y en los fines de semana. Estos, en su gran mayoría, son protagonizados por jóvenes que no tienen conciencia de las consecuencias que trae el alcohol, el cansancio, la fatiga, las drogas y demás factores característicos de la salida nocturna. CESVI realizó una investigación al respecto y aquí están los resultados.

Las investigaciones y estadísticas realizadas por CESVI ARGENTINA confirman un notable incremento de accidentes graves durante los fines de semana: casi un 20%, y lo más trágico es que prácticamente la mitad de estos accidentes (un 45%) son protagonizados por jóvenes de entre 18 y 25 años de edad. **Los mismos ocurren habitualmente en rutas y autopistas y con mayor frecuencia durante la noche.**

Si bien el fin de semana ofrece una densidad de tránsito

menor a la de los días laborables, esta aparente ventaja no parece ser aprovechada por los conductores que circulan a lo largo del fin de semana. Muy por el contrario, parece ser una de las razones que justifican la alta velocidad y la falta de respeto por las normas de tránsito.

Según dichas investigaciones de CESVI sobre el tema son varias las razones de este notable incremento de la siniestralidad:

Fatiga

Indudablemente los jóvenes tienen una mayor resistencia a soportar el cansancio y el stress de la conducción, y esto hace que se sometan a una mayor agresión respecto a los hábitos de vida saludables. En verano es común ver conductores que para pasar sólo dos días en la costa atlántica recorren más de 800Km, asisten a las "discos" de la zona y regresan prácticamente sin dormir. Nuestros especialistas entienden que la capacidad de una persona para soportar la fatiga es limitada y tarde o temprano sus efectos aparecen a través del sueño o la falta de atención, dos de los factores más comunes que surgen de nuestra asistencia a accidentes de tránsito ocurridos los fines de semana.

Factores que producen fatiga al volante		
FACTORES EXTERNOS <ul style="list-style-type: none"> - Camino monótono - Doble sentido de circulación - Prestar atención al tránsito - Temporales climáticos 	FACTORES DEL VEHÍCULO <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar música - Ventilación incorrecta - Exceso de calefacción - Cigarrillo 	FACTORES DEL CONDUCTOR <ul style="list-style-type: none"> - Viajar solo - Hambre - Esfuerzo mental anterior - Alcohol



Síntomas de fatiga	
PRECOCES <ul style="list-style-type: none"> - Pesadez de párpados - Picazón en los ojos - Visión doble - Calor 	TARDÍOS <ul style="list-style-type: none"> - Deseos de dormir - Sensación de ir rápido - Sudor - Palpitaciones

Drogas y Alcohol

Por último, el consumo elevado de alcohol (tema ya tratado en números anteriores) sin dudas tiene muchas consecuencias sociales de distinto tipo pero, por su gravedad, **el accidente de tránsito es el que soporta las peores.** En este sentido, pequeñas cantidades de alcohol generan efectos muy contraproducentes para la conducción. El consumo de drogas también ocupa un lugar importante en las estadísticas accidentológicas de nuestro país. Si bien no tan masivamente como el alcohol, existen algunas drogas muy difundidas como la marihuana, la cocaína y el éxtasis que perjudican notablemente determinadas actitudes y aptitudes al manejar. Asimismo, existen nuevos y peligrosos recursos que han sido implementados por los jóvenes en los últimos dos años: **los energizantes.** Éstos están compuestos por minerales y carbohidratos, pero con el agravante de 23 miligramos en 100 de cafeína. La mezcla de esta bebida con alcohol es una amenaza para el organismo ya que puede desencadenar hipertensión, calambres, convulsiones, arritmias u otros males cardíacos. Al margen de estas derivaciones el

Inexperiencia

Por un lado, es posible que durante este período (18 a 25 años) el conductor expuesto a los accidentes de tránsito no esté habituado a manejar frecuentemente y menos en horas nocturnas. Por este motivo, **en muchos casos notamos una cierta inexperiencia a la hora de resolver una situación crítica;** por ejemplo no advertir adecuadamente la maniobra a realizar, generar sobrepasos exigidos, detener el vehículo sobre una zona peligrosa sin la adecuada señalización, exceso de velocidad en zonas conflictivas, etc.



objetivo de los jóvenes con los energizantes es retrasar los efectos del alcohol, logrando así un estado de embriaguez justo a la hora del regreso del lugar en su vehículo.

Lo más difícil a la hora de poder resolver este problema es que los jóvenes poseen conductas y actitudes sumamente arraigadas, las cuales son muy difíciles de modificar desde el exterior. **Es importante aportar elementos de reflexión que generen cambios positivos identificando qué grado de aceptación o compromiso pueda tener un joven a las distintas propuestas relacionadas con la seguridad vial.** Es indudable que la formación previa que haya tenido respecto a este tema, sobre todo durante la infancia, juega un rol decisivo a la hora de adoptar determinadas actitudes.

Implicancias del consumo de alcohol

TASA DE ALCOHOLEMIA	DISTANCIA DE REACCION*	INCREMENTO DISTANCIA
• 0 grs/lt de sangre	• 21 metros	• -
• 0.8 grs/lt de sangre	• 33 metros	• 58 %
• 2 grs/lt de sangre	• 61 metros	• 121 %

* circulando a 100 km/h

Algunas propuestas para atenuar el problema

ACCIONES Y CAMPAÑAS:

- Intensificar los controles a la salida de las "discos" de forma que no manejen conductores que hayan consumido alcohol o drogas, cualquiera fuese la dosis.
- Incentivar para que las salidas de fin de semana sean con transporte público de pasajeros o a través de la contratación de una combi o colectivo donde el descanso del conductor y el nivel de alcohol del mismo esté garantizado.
- Generar más conciencia en los adolescentes, intensificando desde el Gobierno las campañas de seguridad vial al respecto. Un tema concreto podría ser la posibilidad de conducirse en "pull" donde el que vaya a conducir no consuma alcohol y cuente con las horas de descanso necesarias.
- Aconsejar mediante campañas en los medios los peligros que significa el uso de Drogas o Alcohol al conducir.

A LOS JÓVENES:

- No conduzcas un vehículo por menor que haya sido el grado de alcohol que pudiste haber consumido.
- En caso de que hayas llegado al lugar en tu vehículo y luego bebiste alcohol o ingeriste drogas, dejá el mismo donde lo estacionaste y regresá al domicilio deseado en remis, taxi o en el vehículo de algún conocido que por supuesto esté totalmente sobrio.
- Si estás agobiado de tanto ruido, humo (de bares, discos, etc.), o sueño no intentes conducir en esas condiciones porque pueden ser factores muy traicioneros. Te recomendamos realizar una parada en alguna estación de servicio hasta lograr despertarte o refrescarte al menos lo suficiente como para poder manejar seguro.

Reconstrucción de un Accidente de Tránsito

El siguiente accidente ocurrió en noviembre de 2003 sobre una de las autopistas de ingreso a la ciudad de Buenos Aires. **Un Peugeot 306 que circulaba por el carril lento de la autopista con sentido hacia la provincia de Buenos Aires, ingresa a la zona de banquina y colisiona a un camión que se encontraba estacionado.**

6] De la investigación sobre la zona del accidente surge que este vehículo impactó contra el camión detenido a una velocidad de 110Km/h (una velocidad alarmante si pensamos que el impacto ingresa por encima de la línea del paragolpes).

No se registraron huellas de frenado previas al impacto, lo que indica que su conductor no alcanza a frenar ante la presencia del camión detenido. El accidente ocurrió en horario diurno por lo que se descarta que su conductor no haya podido ver al camión sobre la banquina. Investigaciones posteriores determinaron que el joven salía de una "disco" y conducía alcoholizado de regreso a su domicilio. Lamentablemente, producto del impacto murieron sus cinco pasajeros, todos amigos del conductor.

ALCOHOL

Hay diferentes factores que influyen en los efectos del alcohol al conducir: la cantidad y el grado de alcohol en la bebida, el peso, el tiempo transcurrido, la alimentación, el sexo, etc. Debido a esto pueden manifestarse diferentes estados:

Normalidad	0:00 gr/lit	<i>Sobrio</i>
Grado I	Hasta 1.00 gr/lit	<i>Pre-ebriedad</i>
Grado II	1.01 – 1.49 gr/lit	<i>Ebriedad Crepuscular</i>
Grado III	1.50 – 3.00 gr/lit	<i>Ebriedad Psicótica</i>
Grado IV	3.01 – 4.00 gr/lit	<i>Ebriedad Sómica</i>
Grado V	4.01 – 6.00 gr/lit	<i>Ebriedad Siderativa o Comatosa</i>

- **GRADO I:** Distorsión psicosensoorial: conciencia presente, desequilibrio del juicio crítico. Con esto modifica la capacidad de concentración y razonamiento en la conducción. Falso estado de seguridad y confianza en sí mismo.
- **GRADO II:** Trastornos psicomotores: lentitud en tiempos de reacción, desequilibrio del juicio crítico, conciencia crepuscular. Disminuye los reflejos, la capacidad de movimiento y aumenta el tiempo de reacción al manejar.
- **GRADO III:** Ilusiones, alucinaciones, trastornos motores, comienzo de trastorno mental transitorio completo. Se reduce el campo visual del conductor y la visión, tendencia a transgredir normas, circulación en sentido contrario, conducción errática.
- **GRADO IV:** Sueño profundo, trastorno mental transitorio completo terminal. En este estado generalmente nadie se arriesga a conducir ya que puede ser absolutamente mortal.
- **GRADO V:** Estupor, coma, muerte.

DROGAS

Conducir bajo los efectos de las drogas es sumamente peligroso para Sí y para Terceros ya que todas, de una u otra forma, afectan en alguna medida el Sistema Nervioso Central y por ende su respuesta. A modo de resumen se puede decir que las personas que manejan automóviles bajo los efectos de la cocaína suelen practicar una conducción agresiva y temeraria, mientras que quienes están bajo los efectos de la marihuana desarrollan un manejo torpe y lento. Por su parte, quienes están con efectos de éxtasis poseen un doble riesgo ya que por un lado sufren efectos estimulantes, pero por el otro poseen alterada notablemente la percepción. Los efectos particulares de cada una de ellas son:

CANNABIS (Marihuana)

Los efectos de la marihuana distorsionan factores indispensables para conducir como la concentración, la atención permanente al manejo, el estado de alerta continuo y como resultado brinda un manejo torpe y sumamente lento.

Sus efectos producen:

- Sensación de flotación, de liviandad y de relajación; laxitud, euforia y volubilidad creciente. El individuo tendrá la impresión de que el tiempo pasa lentamente.
- Posteriormente, caerá en un estado de indiferencia, apatía, fatiga y somnolencia.

Una dosis mayor (probablemente no haya quien llegue a tomar el volante de un vehículo en esta situación) provoca confusión, angustia, inquietud, crisis de pánico, depresión, ilusiones, alucinaciones, bloqueos de pensamiento, ideas paranoides. Incluso pueden llegar a estados de auténtico delirio.

COCAINA

La cocaína, por el contrario, en lugar de lograr una "pasividad" en la persona como lo hace la marihuana, la altera por completo, le produce euforia, seguido de disforia (mal humor, humor displacentero), ideas paranoides y alucinaciones. Todo esto se contrapone terriblemente con la conducción, además de cualquier tarea, debido a que no permite de ninguna manera un manejo seguro.

EXTASIS (Análogo anfetamínico)

Por su parte, el éxtasis posee efectos de ambas drogas anteriores: euforizantes y desinhibitorios acompañado de un estado de despersonalización total. Seguidamente, surgen alucinaciones e ideas delirantes en estado de plena claridad de conciencia. Habitualmente se presenta tensión, irritabilidad, miedo y abatimiento, así como posibles conductas autoagresivas o heteroagresivas (agresión a terceros).

Por todo lo anteriormente expuesto, sumándole lo ya conocido por gran parte de la sociedad actual, las drogas y su dependencia producen efectos deletéreos, extremadamente nocivos para la persona y quienes la rodean, a lo que se le sumaría un riesgo extremadamente mayor si, bajo los efectos de cualquiera de las mencionadas sustancias, se sienta en un automóvil a conducir.

Dr. Pablo J. Pescie | MAPFRE ARGENTINA
Especialista en Medicina Interna - Emergentólogo

