

TRÍPTICO MANEJO DEFENSIVO

Pag 1

5 ADICCIONES MANEJO DEFENSIVO

Campaña educativa sobre prevención de adicciones



Centro para el Fomento de la Educación y Salud de los Operarios del Transporte Público de la Ciudad de México Asociación Civil

CENFES A.C.

Pag 4

Pag 2

El manejo defensivo es el arte de conservar la vida. Significa conducir de manera adecuada para evitar accidentes viales, a pesar de las acciones de otros conductores, peatones, usuari@s y/o de la presencia de condiciones adversas.

LOS 5 PILARES DEL MANEJO DEFENSIVO:

- **Conocimiento:** Los conductores responsables conocen las normas, las condiciones de su vehículo, las características de su trabajo, y todo lo que tiene que ver con una operación segura del servicio de transporte.
- **Actitud profesional:** Garantizan un servicio de calidad, a pesar de inconvenientes y dificultades; por ejemplo, congestionamientos viales, mal clima e imprudencias de otros.
- **Juicio:** Toma decisiones seguras y adecuadas al conducir, sin dejarse llevar por el enojo o la agresividad de otras personas.
- **Visión:** A corta y larga distancia, atención al entorno inmediato y al que está en nuestro camino.
- **Capacidad:** Tienen habilidad técnica para conducir correctamente, perfeccionada en la práctica de años, evitando posibles vicios o malos hábitos.



Pag 5

Pag 3

¿DE QUÉ MANERA AFECTA EL CONSUMO DE DROGAS AL MANEJO DEFENSIVO?

EL ALCOHOL:

Más de la mitad de los accidentes de tránsito con consecuencias fatales o donde hay lesionados está relacionada con el consumo excesivo de alcohol. Esto es, concentración en sangre elevada, ocasionada por tomar dos copas de alcohol en menos de una hora (osea mayor de 0.08 gr/dl). El equivalente a dos copas por hora (desde la primera hora) da un resultado positivo en el alcoholímetro.

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central y afecta el manejo defensivo pues:

- Retarda los tiempos de reacción.
- Altera la percepción de tiempo, espacio y velocidad.
- Puede desatar agresión y omisión de las señales de tránsito.

MARIGUANA:

- La marihuana afecta la coordinación muscular y retrasa los tiempos de reacción.
- Altera la capacidad de respuesta ante estímulos repentinos.
- Trastorna la atención y la percepción de tiempos y espacios.

COCAÍNA, CRACK O PIEDRA:

- Los estimulantes del sistema nervioso central promueven reacciones impulsivas, precipitadas o equivocadas ante situaciones de riesgo.
- Estas drogas "aceleran" a la persona, pero incrementan más su velocidad que su potencia y le dañan los frenos.

Pag 6

- La falsa percepción de poder ocasiona violación continua de los reglamentos de tránsito y se relaciona con accidentes fatales por exceso de velocidad o maniobras de alto riesgo realizadas con márgenes de seguridad cortos o nulos.
- El consumo de cocaína y alcohol es común entre conductores que andan “de fiesta”. Es un hallazgo frecuente en choferes culpables de accidentes, como también en víctimas.

ANFETAMINAS:

- Las anfetaminas son otros estimulantes poderosos del sistema nervioso.
- Su acción dura varias horas, a diferencia de la cocaína cuyos efectos máximos aparecen en minutos.
- Recuerda, todos los estimulantes provocan más ansiedad que placer.

HEROÍNA:

- Los opiáceos deprimen profundamente los reflejos, la capacidad de atención. Manejar vehículos o maquinaria bajo sus efectos es un riesgo mayúsculo.
- En caso de conducir durante el síndrome de abstinencia o privación, la persona estará alterada al punto de agredir a quien se le cruce o de asaltar a los usuarios con tal de acceder a la siguiente dosis de su droga habitual.
- Trastorna la coordinación muscular e induce estados de trance o ensoñación, con pérdida de la atención e interés por el entorno.

LSD:

- Los compuestos alucinógenos producen cambios en la percepción de la realidad, en dimensión, tiempo, distancia y espacio.
- Pueden ocasionar delirios de persecución y estados paranoides.

INHALABLES (MONA):

- La “mona” produce efectos muy semejantes a los del alcohol, o sea, deprime profundamente el funcionamiento del sistema nervioso, en terrenos tanto motores como sensoriales.
- El “activo” y otros inhalables alteran la capacidad de reacción, la percepción de tiempo y espacio, anulan los reflejos y retrasan la reacción ante situaciones riesgosas o de emergencia.
- Trastornan el juicio y aumentan la impulsividad.

ÉXTASIS:

Las “tachas” alteran los reflejos y precipitan la acción y la reacción, trastornan el comportamiento.

- Dilatan la pupila, lo que ocasiona deslumbramientos y desenfoca la vista.
- Si bien las “tachas” son de la familia de las anfetaminas y comparten con estas algunos efectos, su mecanismo de acción es distinto, pues provocan alucinaciones de afecto y concordia con el mundo.
- Producen temblores de manos y piernas, reducen la coordinación de los movimientos del cuerpo y en consecuencia del vehículo.

MEDICINAS DE PATENTE

Recetadas por el médico como: Benzodiazepinas[®], Tranquilizantes (Ativan[®], Lexotan[®], Tafi[®], Victan[®]); entre otros:

- Son depresoras del sistema nervioso central.
- Afectan la coordinación muscular, los reflejos y la sincronización de movimientos.

ANTIGRIPALES:

- Producen somnolencia.



- Alteran la acomodación ocular.
- Deprimen los reflejos.

Ojo con las etiquetas:

En las cajas de algunas medicinas recetadas por personal médico aparece la advertencia de que no es conveniente manejar vehículos ni maquinaria mientras duran los tratamientos.

Promoción de la Salud

Oriente 157, esq. Eduardo Molina, Col. Unidad Habitacional El Coyol, Del. Gustavo A. Madero, CP 07420, Teléfono 5750 8627, a un costado del Módulo de SETRAVI “El Coyol”.

Para mayores informes:
Al tel: 5750 8495 de 8:30 a 14:00 hrs.
E-mail: contacto.salud@cenfesac.org.mx
www.cenfesac.org.mx