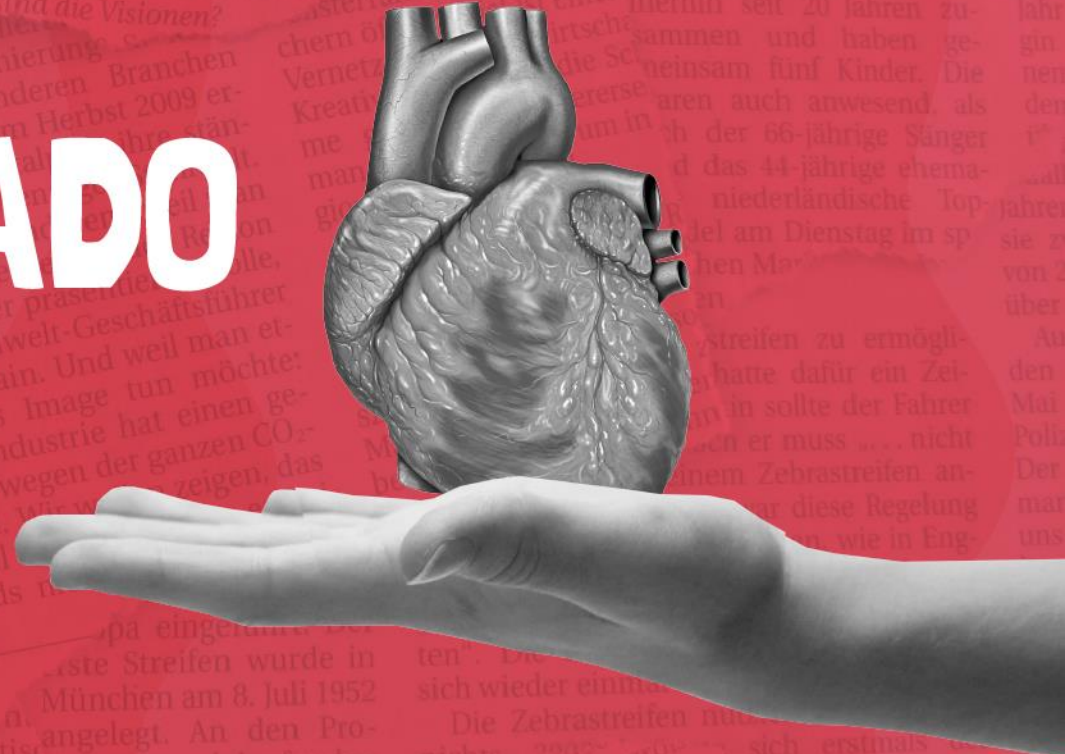


**CAPÍTULO 5:**

# AUTOCUIDADO



**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia



## CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL

# CAUSAS-FACTORES DE RIESGO



De acuerdo a información proporcionada por la Comisión Nacional de Seguridad de Tránsito (CONASET), no todos los jóvenes conductores tienen una elevada siniestralidad, sino aquellos que según los datos:

- Consumen alcohol o drogas.
- Conducen a una velocidad excesiva o inadecuada.
- No respetan las normas de tránsito.
- Carecen de experiencia al volante.
- Tienen comportamientos irresponsables al volante.
- Subestiman el riesgo conduciendo.

Muchos de los siniestros que sufren estos jóvenes se producen por un comportamiento inadecuado. Por ejemplo, mientras conducen no ven el riesgo que hay en las situaciones de tránsito o lo aceptan voluntariamente.

Se suelen destacar cinco factores que influyen en la **evaluación y aceptación del riesgo** y que podrían explicar el comportamiento de muchos jóvenes que tienen mayor tendencia a tener siniestros al volante:

- Actitudes frente al tránsito. Los jóvenes que no perciben la conducción como algo que puede llegar a ser peligroso, difícilmente adoptarán comportamientos prudentes al volante.
- Atribuciones sobre el comportamiento. Muchos de estos jóvenes creen que conducen mucho mejor que los demás, por lo que piensan que los errores siempre los cometen otros.
- Experiencia en la conducción. Muchos de ellos no tienen demasiada experiencia en la conducción y esto hace que no perciban bien los riesgos.

## CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL

# CAUSAS-FACTORES DE RIESGO



- Nivel de control. Confían mucho en su capacidad de controlar el vehículo en situaciones peligrosas, por lo que se arriesgan más.
- Menor percepción del riesgo. Muchos de estos conductores no ven como peligrosas determinadas situaciones de riesgo, por lo que su comportamiento en ellas los puede llevar, con el tiempo, a sufrir un siniestro vial.

### Consumo de Alcohol y otras drogas en el tránsito.

La adolescencia y la juventud propiamente tal constituyen un periodo donde la búsqueda de la identidad es central. Para poder lograr esta búsqueda, los jóvenes recurren a la exploración de nuevas experiencias, las cuales muchas veces constituyen actos que los afectan negativamente como lo son el consumo riesgoso de alcohol y drogas (Coleman et al.1999).

Las drogas se caracterizan por su efecto psicoactivo, logrando llegar al cerebro y modificar su funcionamiento habitual. Según los efectos que generan en nuestro Sistema Nervioso Central, las drogas se pueden clasificar en los siguientes grupos:

- Estimulantes
- Alucinógenas
- Depresoras

**CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL****CAUSAS-FACTORES DE RIESGO****Estimulantes**

Este tipo de drogas ACELERAN el funcionamiento normal del Sistema Nervioso Central, provocando desde una mayor dificultad para dormir hasta un estado de activación elevada, dentro de las principales sustancias que pertenecen a este grupo y que se han detectado en el tránsito se encuentran las anfetaminas, la cocaína y pasta base.

¿Cómo pueden afectar en el tránsito?

Estas drogas generan: estados de euforia, desinhibición, falta de control emocional, agresividad, falta de sensación de cansancio, disminución del sueño, impaciencia, impulsividad e irritabilidad. Además de presentar descoordinación, reflejos minimizados, dificultades visuales y auditivas. Te puedes sentir más activo e inquieto, lo que puede generar comportamientos impulsivos e impacientes. A su vez, es probable que además sobrevalores tus capacidades y te sientas más confiado para afrontar situaciones peligrosas como conducir a mayor velocidad o cruzar la calle cuando se aproximan vehículos .

**Alucinógenas**

Este tipo de drogas alteran gravemente el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, trastocando la percepción de la realidad, del estado de ánimo y de los procesos de pensamiento. Dentro de las principales sustancias presentes en el tránsito se encuentran los hongos alucinógenos, LSD, LSA (amida de ácido D-lisérgico), triptaminas alucinógenas, dimetiltriptamina (DMT), PCP (Fenciclidina), Ketamina (disociativa con potencial alucinógeno).

**CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL****CAUSAS-FACTORES DE RIESGO**

¿Cómo pueden afectar en el tránsito?

Este tipo de drogas puede producir grandes efectos incluso con pequeñas dosis, como alucinaciones y alteraciones en cómo percibimos la realidad, lo que te puede llevar a tomar decisiones incorrectas e impredecibles. Podemos ver distorsionados los colores de los semáforos u otras señales del tránsito.

A su vez, afecta a la memoria inmediata, capacidad de atención y aprendizaje, tiempo de reacción, coordinación motriz, percepción de la profundidad, visión periférica y sentido del tiempo, entre otras.

**Depresoras**

Las drogas depresoras disminuyen o desaceleran el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, provocando desde la desinhibición hasta el coma en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral. Dentro de las principales sustancias presentes en el tránsito se encuentran el alcohol, marihuana, cannabinoides sintéticos, heroína, desmorfina, fentanilo y sus derivados.

¿Cómo pueden afectar en el tránsito?

Como estas drogas pueden generar estado de sedación, inadecuada sensación de bienestar y tranquilidad, respuestas motoras torpes y lentas y disminución significativa de la capacidad de reacción, concentración y reflejos, tus movimientos pueden volverse más lentos frente a una emergencia como el cruce imprevisto de un peatón. Además, será mucho más fácil que sufras una distracción o que te quedes dormido al volante. Si eres peatón podrías tomar decisiones más peligrosas de lo normal, ya que te sentirás desinhibido y con una falsa sensación de control, alterándose la percepción de la información que recibimos al transitar por las vías.



**CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL****CAUSAS-FACTORES DE RIESGO**

El consumo de alcohol y otras drogas puede acarrear efectos negativos para nuestro organismo y para la movilidad segura tanto como: peatón, pasajero o conductor.

**Medicamentos y fármacos**

En la actualidad ha aumentado la automedicación, y con ello el riesgo de siniestros viales provocados por consumo de fármacos, esto afecta también a ciclistas y peatones.

**Se debe consultar al médico sobre los riesgos que conlleva la medicación que están tomando.**

En el caso de automedicarse, es de suma importancia leer el prospecto y actuar con precaución.

**Exceso de velocidad**

La velocidad excesiva o inadecuada es, junto con las distracciones y el alcohol, una de las principales causas de siniestros de tránsito, debido a que potencia todos los errores humanos en la conducción. Se calcula que este factor de riesgo se relaciona directamente, al menos, con 1 de cada 5 siniestros viales con víctimas. Cuando existe exceso de velocidad, la proporción de siniestros viales mortales es un 60% superior a cuando no lo hay. Con exceso de velocidad, cualquier siniestro vial en el que nos veamos involucrados va a tener consecuencias mucho más graves que si la velocidad hubiera sido moderada.

Los daños físicos y materiales que suframos en caso de un siniestro de tránsito están muy relacionados con la cantidad de energía que hayamos acumulado. Por ejemplo, en una colisión contra un objeto rígido, el impacto puede compararse a saltar con nuestro vehículo desde un edificio siguiendo la siguiente relación:

**CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL****CAUSAS-FACTORES DE RIESGO**

- Una colisión a 50 km/h equivale a caer desde el piso 4º.
- Una colisión a 120 km/h equivale a caer desde el piso 14º.

La velocidad excesiva también influye en gran medida en la mortalidad de usuarios vulnerables, tales como peatones y ciclistas. Las estadísticas nos indican que el 50% de los peatones muertos son atropellados a velocidades comprendidas entre 50 y 80 km/h. Además, especialmente entre los 40 y los 55 km/h la probabilidad de causar una invalidez permanente a un peatón como resultado del atropello es ya muy significativa.

El problema es que al aumentar la velocidad se potencia y complica cualquier error humano que tengamos, por ejemplo:

- La velocidad hace que sea más difícil evaluar correctamente las situaciones de tránsito, ya que reduce la cantidad y la calidad de la información que se puede recoger del ambiente.
- La velocidad deja menos tiempo para la toma de decisiones, por lo que la elección de respuesta será más precipitada y probablemente menos correcta.
- La velocidad hace más complicada la ejecución de determinadas maniobras o la rectificación de los errores.
- La velocidad aumenta el riesgo creado por otros factores, tales como las distracciones, el alcohol, la fatiga, la somnolencia, etc.

Además, en muchas ocasiones nos dejamos llevar por sensaciones que no son del todo reales. Si el motivo que nos lleva a correr son las prisas, deberíamos considerar por ejemplo que, en tiempo real, la diferencia de circular a 100 km/h en lugar de a 120 km/h en una distancia de 20 km solo es de 2 minutos. Por tanto,

## CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL

# CAUSAS-FACTORES DE RIESGO



¿realmente vale la pena gastar más combustible, contaminar más, ser sancionado o, lo más importante, aumentar el riesgo de perder la vida en un siniestro por 2 minutos?

Aunque nuestros vehículos y nuestras carreteras sean técnicamente mejores, los seres humanos cometemos más errores y los rectificamos de peor forma a medida que aumentamos la velocidad a la que circulamos.

### Uso del celular

Llevar el celular en el auto puede ser muy útil en caso de emergencia. Sin embargo, el uso masivo e inadecuado de estos dispositivos en los vehículos está provocando un aumento considerable de la siniestralidad por las distracciones que genera.

Además, es importante destacar que cuando se mantiene una conversación con el celular es casi igual de peligroso para la conducción hablar con el manos libres que, con el celular manual, pues el problema más grave es el esfuerzo cognitivo que resta atención a la tarea de conducir. De hecho, es comparable a haber consumido cuatro cervezas.

Además de los riesgos que tiene una llamada de teléfono celular, utilizar aplicaciones de mensajería instantánea (como Whatsapp), redes sociales, o sacarse “selfies” mientras se conduce o se transita en ciclo o como peatón, constituye un gran peligro para la seguridad vial por cuanto implica tres formas de distracción:.



## CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL

# CAUSAS-FACTORES DE RIESGO



- Distracción visual: mientras los ojos van leyendo la pantalla;
- Distracción cognitiva: la mente está ocupada elaborando el mensaje.
- Distracción manual: ir escribiendo el mensaje con los dedos.

Todas estas acciones multiplican las posibilidades de sufrir un siniestro vial porque aumenta el tiempo de reacción y en el caso de la conducción además de aumentar del tiempo de reacción, impide apreciar correctamente las distancias, provoca que se generen maniobras bruscas, provoca desorientación y cambios inesperados de velocidad.

Actualmente la conducción haciendo uso de un teléfono celular u otro aparato de telecomunicaciones se configura como una infracción gravísima, sancionada con una multa entre 1,5 a 3 UTM, además de la suspensión de la licencia de conducir, por un plazo entre 5 a 45 días, la cual puede ser aumentada de 45 a 90 días en caso de reincidencia.

### Uso del cinturón de seguridad

Otro factor de riesgo relevante es el no uso del cinturón de seguridad. En efecto, viajar sin usar el cinturón de seguridad es uno de los mayores factores de riesgo al circular en vehículos motorizados.

Según el “Global Status Report on Road Safety 2018” (OMS), la utilización del cinturón de seguridad reduce el riesgo de lesiones mortales del conductor y pasajeros de los asientos delanteros hasta en un 50%, y de los pasajeros de los asientos traseros hasta en un 25%. Sin embargo, el último estudio realizado por CONASET y Automóvil Club de Chile en 2021 arrojó que este implemento de seguridad es usado por el 86% de los conductores, 72% de los copilotos y el 21% de los pasajeros que viajan en el asiento trasero.

## CONVIVENCIA Y SEGURIDAD VIAL

# CAUSAS–FACTORES DE RIESGO



En términos energéticos, un impacto a 50 km/h sin cinturón de seguridad es equivalente a una caída desde el cuarto piso de un edificio, por esta razón **es importante usarlo siempre y correctamente.**



 **Hablemos de todo**

**INJUV**

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

