

CONSEJOS PARA EL CONDUCTOR

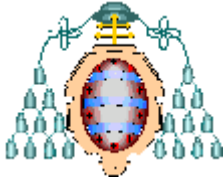
1. Consejos de salud

- a. Consumo de medicamentos
- b. Consumo de alcohol
- c. Consumo de drogas de abuso

2. Consejos para la conductora embarazada

3. Consejos para el conductor ante la enfermedad

- a. Pautas generales
- b. Pautas ante determinadas patologías
 - ✓ *Conductor con trastornos del sueño*
 - ✓ *Conductor con trastornos del aparato visual*
 - ✓ *Conductor con hipoacusia (sordera)*
 - ✓ *Conductor diabético*
 - ✓ *Conductor con crisis convulsivas*



Consejos de salud para el conductor

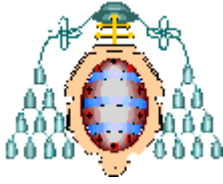
Consejos para el conductor ante posibles hábitos tóxicos

❖ *Consumidor de medicamentos*

- Antes de conducir o utilizar maquinaria peligrosa, procure conocer cómo reacciona ante la medicación que está tomando. Si observa que ésta influye en sus reflejos, capacidad de concentración, le produce somnolencia, etc., indíquesele a su médico y evite conducir.
- Recuerde que la reacción del organismo a los fármacos es más manifiesta en los primeros días del tratamiento y en especial en las primeras horas después de la ingesta del fármaco.
- Siga siempre las instrucciones del médico y farmacéutico sobre cómo utilizar la medicación: utilícelos en el tiempo y en la dosis que le han indicado.
- Nunca utilice medicaciones recetadas para otros; lo que a ellos les puede ir bien, a usted le puede ocasionar problemas.
- Nunca utilice fármacos de manera continuada sin el control de su médico y/o farmacéutico.
- Recuerde que tomar alcohol y fármacos conjuntamente puede incrementar sus efectos adversos (mayor sensación de somnolencia, sedación, pérdida de reflejos, etc.) y de esta manera influir más negativamente sobre la capacidad de conducción.
- Si tiene que conducir de manera habitual, recuérdesele a su médico. Él tratará de encontrar una medicación que menos le interfiera con su capacidad de conducción.
- Tenga en cuenta que conducir bajo el efecto de sustancias que interfieren con sus condiciones psicofísicas (alcohol, drogas de abuso, algunos fármacos) es un gran riesgo para usted, sus acompañantes y el resto de los conductores.

❖ *Consumo inadecuado de alcohol*

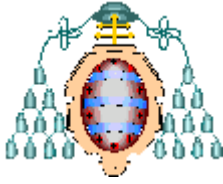
- En general, los efectos del alcohol son directamente proporcionales a su concentración en sangre: a mayor concentración, mayor deterioro.
 - El alcohol deteriora e incapacita a la persona para conducir con seguridad.
 - El alcohol produce efectos negativos sobre la conducción de vehículos, incluso por debajo del límite legal.
 - El alcohol aumenta el tiempo que nuestro organismo necesita para recibir la información, procesarla y responder ante cualquier situación de tráfico.
- Las personas con problemas relacionados con el consumo de alcohol (abuso, dependencia, trastorno inducido) pueden tener una aptitud para conducir deteriorada.
- Conducir bajo los efectos del alcohol se asocia a un mayor riesgo de lesiones derivadas del tráfico.
- La rehabilitación del conductor reincidente en la conducción bajo los efectos del alcohol, y del paciente alcohólico en lo referente a su capacidad para conducir, es prioritaria.
- La relación alcohol-accidente de tráfico es tan intensa, que ante aquella persona que se haya visto implicada en accidente de tráfico con lesiones, debemos evaluar si ese paciente tiene o no problemas relacionados con el consumo de alcohol (consumo perjudicial-abuso, dependencia, trastorno inducido).



- Uno de cada cuatro conductores que infringe la ley tiene problemas con la bebida y la primera manifestación de que un paciente es un bebedor con problemas puede ser una “multa” por conducir bajo la influencia del alcohol.
- Si se encuentra en situación de baja laboral y su profesión es conductor o requiere conducir, debe conocer si incumple algún compromiso legal al conducir durante el periodo que dure la baja laboral.

❖ *Consumo de drogas de abuso*

- Conducir bajo los efectos de drogas de abuso supone un gran riesgo para la seguridad vial, tanto para el que conduce bajo su influencia (tras su consumo) como para los otros usuarios de las vías.
- Conducir después de haber consumido drogas de abuso se asocia a un mayor riesgo de lesiones derivadas de tráfico.
- No hay ninguna droga de abuso segura al volante. Las distintas drogas de abuso deterioran la capacidad de conducir con seguridad por diferentes mecanismos.
- Las personas con problemas relacionadas con el consumo de drogas (abuso, dependencia, trastorno inducido) pueden tener una aptitud para conducir deteriorada.
- Las personas con problemas relacionados con el consumo de drogas de abuso (dependencia) deben someterse a un adecuado tratamiento médico-psicológico.
- La legislación española prohíbe conducir un vehículo cuando se han ingerido drogas o estupefacientes, o bajo el efecto de medicamentos o cualquier otra sustancia que altere el estado físico o mental apropiado para conducir sin peligro.
- Las infracciones a esta norma tienen la consideración de muy grave. El capítulo V del nuevo Reglamento General de Circulación, aprobado por el R.D. 1428/2003 de 21 de noviembre (B.O.E. num. 306, de 23 de diciembre), recoge las normas sobre estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas.
- En los tratamientos de deshabituación de sustancias debe aconsejarse no conducir, hasta conseguir controles de seguimiento estables, durante un periodo razonable.



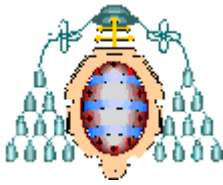
Consejos para la conductora embarazada

- Siempre debe utilizarse cinturón de seguridad, en cualquiera de los asientos del vehículo, teniendo presente que:
 - La banda ventral (pélvica o inferior) deberá pasar lo más bajo posible, evitando la presión directa sobre el útero.
 - La banda diagonal (torácica) pasará centrada por la clavícula, entre las mamas y lateralmente por el abdomen



Con esto se consigue reducir las cargas que en caso de colisión el cinturón ejercería sobre el útero, haciendo que las estructuras óseas sean las que sujeten a la madre.

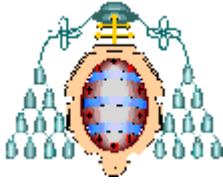
- Existe un sistema, BeSafe Pregnant, que permite adaptar el cinturón de manera apropiada. Consiste en un cojín sencillo y fácil de utilizar en cualquier vehículo, ayuda a situar el cinturón de seguridad por debajo del vientre, es decir, en su posición idónea, lo que puede resultar más fácil para la madre durante el embarazo.
- Evitar conducir próxima al volante, para prevenir el impacto contra él en caso de colisión.
- Comprobar y consultar, sobre todo en caso de talla baja, si la activación del airbag podría suponer un riesgo para el feto.
- El cinturón salva vidas, de madres y fetos. La mejor manera de proteger al feto es proteger a la madre y como mejor se protege a la madre es con el cinturón de seguridad.
- Consulte con su médico sobre el riesgo vial de enfermedades que pueden asociarse al embarazo (diabetes, hipertensión, etc.).
- Aumente la distancia de su asiento al volante o salpicadero.
- Descanse a menudo y no realice largos recorridos.
- Debe tener en cuenta que ciertos trastornos relacionados con el embarazo (cambios en el nivel de azúcar de la sangre, modificaciones de la tensión arterial, alteraciones de la visión, alteraciones circulatorias en las piernas) pueden mermar la capacidad de conducción.
- Cuando su hijo nazca, deberá protegerlo tanto como lo hacía durante el embarazo. Llévelo seguro en el vehículo desde su primer viaje, en desplazamientos cortos y largos, utilizando un sistema adecuado de retención infantil, apropiado a la edad y peso del niño.



Consejos para el conductor ante la enfermedad

Pautas generales

- No podrán o deberán conducir con condiciones restrictivas los conductores que no reúnan o reúnan parcialmente las condiciones psicofísicas establecidas para poder obtener y renovar su permiso de conducir, recogidas en el Anexo IV del R.D 818/2009 de 8 de mayo.
- Si padece alguna enfermedad o deficiencia aguda o crónica, debe consultar a su médico del trabajo la posible influencia de ésta o de su tratamiento en la seguridad vial.
- Establezca un diálogo sincero con su médico para decidir entre ambos las pautas de conducción más seguras en función del momento en que se encuentre de su enfermedad.
- Debe conocer las advertencias de riesgo para conducir de los medicamentos que consume de manera ocasional (analgésicos, antiinflamatorios, relajantes musculares, etc). Tenga muy en cuenta los posibles efectos secundarios.
- Infórmese de la responsabilidad en que pueda incurrir en caso de no cumplir con los requisitos vigentes en materia laboral o de tráfico. Si se encuentra en situación de baja laboral y su profesión es conductor o requiere conducir, debe conocer si incumple algún compromiso legal al conducir durante el periodo que dure la baja laboral.
- En la reincorporación laboral tras una baja, informe al médico de trabajo del proceso que la motivó y del control de la enfermedad, por si fuera necesario emitir nueva aptitud para su puesto de trabajo.
- No consuma bebidas alcohólicas si va a conducir. Los efectos del alcohol constituyen el primer factor de riesgo en seguridad vial. Se detecta alcohol en más del 47% de los conductores fallecidos y en el 30% de los lesionados graves de tráfico.
- Si necesita correcciones, adaptaciones y/o restricciones para conducir, éstas figurarán en el reverso de su permiso/licencia mediante códigos de números y letras. En el Centro de Reconocimiento de Conductores le habrán informado de éstas y recuerde que debe cumplirlas para evitar responsabilidades.
- Los sistemas de retención (cinturón, airbag y reposacabezas) están diseñados para que en caso de colisión disminuyan la gravedad de las lesiones e incluso la mortalidad. Actúan evitando el riesgo cuando se utilizan correctamente, son complementarios y se activan según el tipo de choque.
- Si padece un proceso agudo que le ocasiona molestias, dolor, fiebre, etc. y no puede evitar conducir, incremente la distancia de seguridad; no sobrepase el límite de velocidad establecido y descanse tras periodos máximos de una hora de conducción; extreme la precaución en cruces, intersecciones, e incorporaciones a carriles rápidos y evite maniobras forzadas, adelantamientos arriesgados e innecesarios.



Pautas ante determinadas patologías

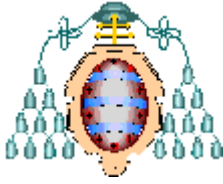
❖ *Consejos para el conductor con trastornos del sueño*

- El Síndrome de Apneas-Hipopneas del Sueño (SAHS) se asocia con un elevado riesgo vial. Sin embargo, si sigue adecuadamente el tratamiento prescrito por su médico, el riesgo de sufrir colisiones de tráfico será similar al del resto de la personas.
- Tenga siempre en cuenta el peligro que supone la posibilidad de quedarse dormido mientras conduce, que conlleva frecuentemente colisiones mortales.
- Conducir con somnolencia produce alteraciones de la visión, aumento del tiempo de reacción, reducción de la atención y de la coordinación, así como nerviosismo y ansiedad, que pueden provocar colisiones de tráfico graves .
- Extreme las precauciones durante la conducción nocturna. Las horas más peligrosas son entre las tres y las seis de la madrugada.
- Si trabaja a turnos, respete los horarios destinados a dormir. No inicie un viaje largo sin haber dormido.
- Evite en lo posible las carreteras que le ocasionen somnolencia.
- Evite los viajes largos, especialmente cuando se encuentre en períodos de gran tensión, de cambio de ocupación, tras haber realizado un gran esfuerzo físico, o si sufre problemas psicológicos.
- No haga comidas copiosas ni beba leche caliente si ha de conducir. En cambio, puede aliviarle masticar chicle durante el viaje .
- Los estimulantes naturales (cafeína, teína, etc.) no van a remediar la falta de sueño. Pueden enmascararlo o producir un peligroso efecto rebote .
- Si tiene previsto conducir, no consuma alcohol ni medicamentos de efecto relajante o sedante.
- Al conducir: no adopte una postura relajada, sujete con firmeza el volante y realice frecuentes paradas.
- Dirija algunas de las salidas de aire hacia el cuerpo o los brazos. Nunca lleve el coche con temperatura elevada.
- La automedicación (sedante-estimulante) para paliar alteraciones del sueño es peligrosa, porque puede enmascarar el proceso causante y provocar efectos secundarios sobre la capacidad de conducir.
- Si su médico le ha recetado un medicamento para el insomnio, siga sus instrucciones respecto a la conducción de vehículos. Evite conducir los primeros días y en los cambios de tratamiento.

❖ *Consejos generales para el conductor con trastornos del aparato visual*

✓ *Alteraciones de la capacidad visual*

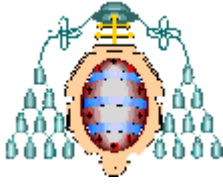
- Lleve siempre la corrección visual prescrita actualizada.
- Adapte los hábitos de conducción a los cambios de su estado de salud; conducir en circunstancias adversas le exigirá esfuerzos extras de atención y concentración.
- Evite maniobras forzadas y adelantamientos arriesgados.
- Evite conducir de noche, al amanecer y al anochecer .



- Si precisa tratamiento con colirios, lea las advertencias de riesgo vial en el prospecto.
- Si tras una revisión oftalmológica presenta visión borrosa debido a los colirios usados para explorarle el fondo de ojo, evite conducir hasta recuperar la capacidad visual habitual.
- Si ha planeado o se ha realizado alguna intervención quirúrgica en los ojos (corrección de miopía, hipermetropía, astigmatismo, catarata, glaucoma, estrabismo, desprendimiento de retina, etc.) puede que hayan variado sus condiciones para conducir, por lo que deberá consultar su actual situación en un Centro de Reconocimiento de Conductores (CRC). Con independencia de que su permiso esté en vigor o haya caducado, puede ser necesario modificar las condiciones del permiso de conducir.
- Si ha perdido la visión de un ojo, debe acudir a un CRC, ya que es necesario dejar de conducir al menos por tres meses (tiempo mínimo necesario para adaptarse a la nueva situación).
- Si es diabético, hipertenso, padece glaucoma, o le han diagnosticado cualquier enfermedad degenerativa de la retina, debe ser consciente de que su capacidad para conducir puede verse limitada.
- Se debe evitar al conducir: flequillos demasiado largos, gorros/sombreros que tapen parcialmente los ojos y gafas con monturas que pueden reducir el campo visual de la mirada.
- No consuma bebidas alcohólicas si va a conducir .
- Si se encuentra en situación de baja laboral y su profesión es conductor o requiere conducir, debe conocer si incurriera en algún problema legal conduciendo durante el periodo que dure la baja laboral.

✓ *Problemas de agudeza visual*

- Lleve siempre la corrección visual prescrita actualizada .
- Si precisa corrección óptica para visión lejana y cercana y utiliza lentes bifocales o progresivas, asegúrese de estar bien adaptado a este tipo de lentes antes de utilizarlas para conducir, ya que pueden ocasionarle fallos en la percepción y desorientación momentánea.
- Evite conducir de noche, al amanecer y al anochecer .
- Si tras una revisión oftalmológica presenta visión borrosa debido a los colirios usados para explorarle el fondo de ojo, evite conducir hasta recuperar la capacidad visual habitual.
- Si ha planeado o se ha realizado alguna intervención quirúrgica en los ojos (corrección de miopía, hipermetropía, astigmatismo, catarata, glaucoma, estrabismo, desprendimiento de retina, etc.) puede que hayan variado sus condiciones para conducir, por lo que deberá consultar su situación en un Centro de Reconocimiento de Conductores (CRC). Con independencia de que su permiso esté en vigor o haya caducado, puede ser necesario modificar las condiciones del permiso de conducir .
- Si no alcanza una adecuada agudeza visual de cada ojo por separado, temporalmente y/o debe llevar tapado un ojo mediante parche debido a una situación temporal (por herida, intervención quirúrgica, tratamiento con colirios, etc.), evite conducir durante el periodo que dure este proceso.



✓ *Afaquia*

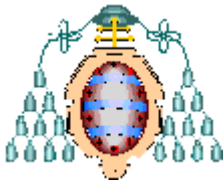
- Si tras la intervención de cataratas precisa corrección óptica, lleve siempre la corrección visual prescrita actualizada.
- Adapte los hábitos de conducción a los cambios de su estado de salud; conducir en circunstancias adversas le exigirá esfuerzos extras de atención y concentración.
- Haga revisiones periódicas a su oftalmólogo para comprobar la transparencia y situación de la lente intraocular.
- Si ha sido intervenido de un ojo y está pendiente de ser intervenido del otro, considere la necesidad de conducir durante este periodo de adaptación.
- No consuma bebidas alcohólicas si va a conducir .
- Si se encuentra en situación de baja laboral y su profesión es conductor o requiere conducir, debe conocer si incurriera en algún problema legal conduciendo durante el periodo que dure la baja laboral.

✓ *Alteraciones de sensibilidad al contraste*

- Si le han prescrito corrección visual, recuerde que debe actualizar periódicamente la graduación de sus gafas/lentillas para ajustarla a las necesidades de los posibles cambios.
- Adapte los hábitos de conducción a los cambios de su estado de salud; conducir en circunstancias adversas le exigirá esfuerzos extras de atención y concentración.
- Evite conducir de noche, al amanecer y al anochecer.
- Extreme la vigilancia en los túneles.
- En los túneles, quítese las gafas de sol.
- Si precisa tratamiento con colirios, lea las advertencias de riesgo vial en el prospecto.
- Si tras una revisión oftalmológica presenta visión borrosa debido a los colirios usados para explorarle el fondo de ojo, evite conducir hasta recuperar la capacidad visual habitual.
- Si es diabético, hipertenso, padece glaucoma, o le han diagnosticado cualquier enfermedad degenerativa de la retina, debe ser consciente de que su capacidad para conducir puede verse limitada.
- Incremente la distancia de seguridad .
- No consuma bebidas alcohólicas si va a conducir .
- Si se encuentra en situación de baja laboral y su profesión es conductor o requiere conducir, debe conocer si incurriera en algún problema legal conduciendo durante el periodo que dure la baja laboral.

❖ *Consejos generales para el conductor con hipoacusia*

- Las hipoacusias por "trauma acústico" deben evitarse mediante la utilización de cascos en ambientes de trabajo ruidoso y seguir las recomendaciones de los servicios de medicina laboral.
- Si padece hipoacusia y la conducción forma parte de su actividad laboral compruebe siempre la disposición y orientación de los espejos retrovisores del

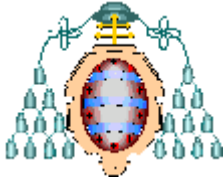


vehículo que utilice para mejorar su campo de visión y compensar la pérdida de audición.

- Evite conducir con el volumen de la radio/música elevado, dificultará la percepción de sonidos emitidos, tanto del propio vehículo como los procedentes del exterior.
- Si utiliza audífono respete las revisiones y mantenimiento de la prótesis, evitando que pueda dejar de funcionar o provocar distorsiones acústicas.
- Ante cambios en la prótesis (modelo de audífono diferente), evite conducir hasta comprobar que se adapta al nuevo modelo.
- Tras intervenciones quirúrgicas del oído, debe evitar conducir al menos durante tres o cuatro semanas.
- No consuma bebidas alcohólicas si va a conducir.
- Si se encuentra en situación de baja laboral y su profesión es conductor o requiere conducir, debe conocer si incurriera en algún problema legal conduciendo durante el periodo que dure la baja laboral.

❖ *Consejos generales para el conductor diabético*

- La normativa de conductores refiere restricciones en el periodo de vigencia del permiso de conducir en los conductores no profesionales y profesionales diabéticos, que varían en función del tipo de tratamiento, de las complicaciones de la diabetes y de la educación diabetológica. Infórmese de la responsabilidad en que puede incurrir en caso de no cumplir con los requisitos legales vigentes en materia laboral y de tráfico al respecto.
- Realice siempre controles de glucemia antes de iniciar un viaje. No conduzca si sus niveles de glucosa son demasiado bajos (consulte con su médico los niveles de glucemia seguros, en su caso, para conducir).
- Tenga en cuenta que la actividad física desarrollada y el estado psíquico (estrés por ejemplo) pueden modificar sus necesidades de insulina.
- Aprenda a reconocer los síntomas de hipoglucemia (temblor, sensación de hambre, sudoración, palpitaciones, etc.) y evite las circunstancias que la producen (respete horarios de descanso, comida y medicación).
- Lleve siempre en el coche alimentos ricos en hidratos de carbono (galletas, fruta, caramelos, etc.), además de su medicación habitual.
- En los viajes, proteja su medicación del frío y del calor. Cuide en todo momento de seguir las indicaciones que el médico le ha dado respecto a los medicamentos y cualquier duda que tenga consúltela con él o con su farmacéutico.
- Extreme la precaución al conducir tras los cambios de dosis o de tratamiento hasta que no tenga controlados los niveles de glucosa en sangre.
- No debe consumir bebidas alcohólicas si va a conducir.
- Acuda a su oftalmólogo periódicamente. Si tiene problemas de visión evite la conducción nocturna, al amanecer y al anochecer.
- Si tiene problemas en los pies, debe saber que hay pedales facilitados adaptables a cualquier vehículo.
- En los viajes largos procure ir acompañado, respete los horarios de comida en relación con la administración de medicación y haga pausas frecuentes.
- La normativa de conductores establece que para poder determinar la aptitud para conducir, los diabéticos deben aportar un informe reciente de su médico o



endocrinólogo a un Centro de Reconocimiento de Conductores, donde se valorará, además del informe aportado por el conductor, el resto de condiciones psicofísicas.

❖ *Consejos generales para el conductor con crisis convulsivas*

- Debe conocer que cuando acuda a un Centro de Reconocimiento de Conductores con el fin de obtener o renovar cualquier permiso de conducción, deberá llevar un informe favorable del neurólogo en el que se haga constar el diagnóstico, el cumplimiento del tratamiento, la frecuencia de las crisis y que el tratamiento farmacológico prescrito no impide la conducción.
- Las crisis convulsivas pueden causarle pérdida de conciencia, circunstancia que implicaría un alto riesgo vial, con repercusión para usted, sus acompañantes y el resto de los conductores.
- Extrema la precaución durante las primeras semanas tras el cambio de medicación, o tras el olvido de alguna dosis.
- Mantenga un ritmo de sueño constante, evite la conducción nocturna, descanse suficientemente antes de realizar un viaje.
- En los viajes, deténgase a descansar con frecuencia (cada dos horas). Si nota algún síntoma (mareos y/o alteraciones de la visión) disminuya la velocidad y deténgase en el arcén.
- No consuma bebidas alcohólicas si va a conducir.