

CONducIR EN PLENA FORMA

El alcohol, los medicamentos y el cansancio son factores decisivos a la hora de conducir.

Alcohol:



Se calcula que la mitad de los accidentes mortales son a causa del alcohol. Una

vez absorbido por el estómago, su acción se dirige directamente al sistema nervioso, creando un falso estado de euforia y haciendo que el conductor sobrevalore sus propias capacidades, lo que hace asumir mayores riesgos a la vez que, sin darse cuenta, disminuyen los reflejos. Los síntomas físicos que nos indican que podemos tener algún problema suelen ser: la reducción de visión periférica, dificultades en acomodar la vista a los cambios de luz y de color y disminución en la apreciación de distancias y velocidad.

Se ha demostrado que mientras una persona que no haya probado el alcohol, a una velocidad de 90 kms/h si necesita una distancia de frenado de 12 mts. este mismo conductor, con el mismo vehículo, después de ingerir el equivalente a dos cervezas, aumenta la distancia de frenado a 18 mts. Lo que demuestra que su capacidad de reacción es menor y, consecuentemente, aumenta el riesgo ante un suceso inesperado.

Medicamentos:

Muchas personas deben medicarse por su estado de salud, de forma permanente o temporal, y los ligeros excesos que se realizan en los hábitos alimenticios, propician que tengamos que recurrir con mayor frecuencia a la farmacia. Por ello es



conveniente conocer los efectos secundarios de los medicamentos que tomamos. Los tranquilizantes e hipnólogos pueden provocar somnolencia, reducir la capacidad de atención, los reflejos y provocar visión borrosa y fatiga muscular. Los tratamientos contra la diabetes pueden crear sensación de mareo, lipotimia, debilidad y fatiga muscular. Los analgésicos, tratamientos contra el dolor, pueden producir trastornos visuales, auditivos, vértigos y estados de euforia seguidos de somnolencia. Algunos tratamientos usados en procesos catarrales disminuyen la concentración, generan nerviosismo e inquietud y alteran los reflejos. Si seguimos estos consejos nos aseguramos una conducción mejor y más segura. Prevenir es evitar.

Cansancio:



El cansancio es la causa de aproximadamente el 25% de los accidentes de carretera. Los primeros indicios que nos advierten de que no estamos conduciendo con la plenitud de facultades son: las salidas involuntarias de carril, aumentar o disminuir la velocidad sin motivo justificado, poca precisión al efectuar una maniobra, y tener la sensación de que el tráfico es más denso que lo habitual.

Existen estudios que prueban que la mayoría de las personas se relaja a partir de la media hora de estar sentada al volante. Si se inicia el viaje con cierto cansancio, disminuye el grado de atención al volante y aumenta el riesgo de accidente.

CONDUCIR EN PLENA FORMA

Según el texto de las secciones “Alcohol” y “Medicamentos”, relacione la primera parte de la frase en la columna de la izquierda con la segunda parte en la columna de la derecha.

CUIDADO: Hay más opciones que las necesarias.

Ejemplo:

 E Se calcula que el 50% de los accidentes mortales...

A. y los reflejos del conductor son más lentos.

_____ 1. El alcohol afecta al sistema nervioso...

B. tienen efectos que no son importantes.

_____ 2. Cuando los conductores beben alcohol...

C. puede evitar un accidente.

_____ 3. Sabemos que algo no va bien...

D. pueden provocar sueño.

_____ 4. Como la capacidad de reacción del conductor disminuye...

E. son debidos al alcohol.

_____ 5. Los tranquilizantes...

F. cuando hay problemas con nuestra vista.

_____ 6. El tratamiento de algunas enfermedades...

G. hay más riesgo cuando ocurre algo imprevisto.

_____ 7. Para limitar el riesgo de accidentes...

H. hay que tomar precauciones.

I. son resultado de la falta de atención.

J. tiene efectos peligrosos para la conducción.

K. se creen mejores de lo que son.

Encuentre las palabras en la sección titulada “Cansancio” que tienen un significado similar a las siguientes.

8. síntomas: _____

9. causa: _____

10. realizar: _____

11. impresión: _____

12. normal: _____

13. demostrar: _____

14. comenzar: _____

15. nivel: _____

16. probabilidad: _____