

Se consumes non conduzas

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Os **efectos que cada substancia psicoactiva** ten sobre a túa capacidade para conducir **son diferentes** e dependen da maneira en que esta actúa no teu cerebro.



ALCOHOL

Aínda que estes por debaixo do límite legal, **HAI PERIGO!**

- Antes dos **0,5 g/l** de alcohol en sangue xa se observan alteracións na túa capacidade para conducir.
- Con **0,15–0,20 g/l** de alcohol en sangue, aínda por debaixo do límite legal, terás maior risco de accidente que se non tomaras nada de alcohol.

Para saber máis

E se te pasas do límite...

... a conducción con 0,5 g/l de etanol (a substancia psicoactiva que teñen as bebidas alcohólicas e que coloca e engancha) en sangue, supón case o dobre de probabilidade de que sufras un accidente de circulación se o comparamos á conducción sen consumir alcohol. Se bebes ao longo do día, aínda que sexa pouco a pouco, **poderás dar positivo.**

O fígado é capaz de metabolizar unicamente 8–10 gr. de alcohol en sangue cada hora, polo que a eliminación do alcohol do organismo é lenta.

1. **Se consumes continuamente** ao longo do día, os teus niveis de alcoholemia poden chegar a ser maiores do que pensas.
2. O alcohol ingerido na comida **si que se absorbe**.
3. Beber alcohol co estómago cheo pode **retrasar a absorción do alcohol** e facer que se produza de forma máis gradual. Pero, ao final, o alcohol ingerido **sempre** terminará por pasar ao sangue.
4. Dúas persoas que beban o mesmo terán **distinta** alcoholemia.
5. A **cantidade de alcohol** é un dos maiores determinantes da taxa de alcoholemia pero hai outros moitos factores que a van a modificar de forma importante.

Non mestures alcohol con substancias psicoactivas estimulantes

As substancias psicoactivas estimulantes (como a cafeína, cocaína, anfetamina,...) poden **enmascarar o efecto depresor** do alcohol pero non elimínoo ou diminuílo. Aínda que se produce unha certa sensación de control da situación, as capacidades cognitivas (percepción, atención, memoria e os reflexos) e de decisión seguen estando alteradas.

CANNABIS

Diminúe a túa coordinación, o teu tempo de reacción e a túa capacidade para avaliar o tempo e a distancia.

Despois do alcohol, o cannabis é a substancia psicoactiva que se atopa con maior frecuencia no sangue de persoas condutoras que sufriron un accidente.

O cannabis foi a droga máis detectada no intervalo de idade de 18–34 anos en condutores/as falecidos/as en España.

COCAÍNA OU SUBSTANCIAS ESTIMULANTES

Se consumes **cocaína ou metanfetaminas** conducirás de forma **agresiva e imprudente**.

MEDICAMENTOS

Non esquezas... que existen medicamentos recitados que poden **diminuír as capacidades cognitivas** e tamén **causan accidentes de tráfico**.

Para saber máis

Lembra que... o consumo de substancias psicoactivas implica importantes perigos para a saúde.

Non conduzas baixo os efectos destas substancias.

Imaxe coches