



Programa de Entrenamiento Sobre Conducción y Sobriedad

México



Este programa educativo busca contribuir al avance del Objetivo Mundial de Seguridad Vial de las Naciones Unidas.



Meta **9** 2030

Para 2030, reducir a la mitad el número de lesiones y muertes por accidentes de tráfico relacionadas con el consumo de alcohol por parte de los conductores, y / o lograr una reducción de las relacionadas con otras sustancias psicoactivas.



“Creemos que mejorar la educación sobre los riesgos de conducir bajo los efectos del alcohol es esencial para capacitar a los conductores permitiéndoles tomar las decisiones correctas cuando se trata de conducir, y para reducir los accidentes de tránsito relacionados con el consumo de alcohol.”

Sra. Camille de Potter, Directora de Estrategia y Prevención, Pernod Ricard HQ.

“La prevención del uso nocivo del alcohol es una tarea que requiere del esfuerzo conjunto de todos los actores de la sociedad, por lo que el programa Autosobriedad, que utiliza como principal herramienta la educación, resulta de la más alta relevancia para lograr este objetivo común.”

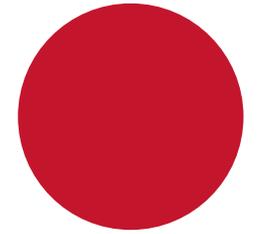
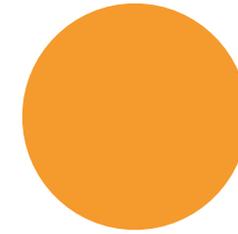
Mauricio Soriano, Vicepresidente Corporate Affairs & Alcohol in Society LATAM, Pernod Ricard México.

“De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), México ocupa el séptimo lugar a nivel mundial y el tercero en la región de Latinoamérica en muertes por siniestros viales. La formación y la educación son factores clave para mejorar la seguridad vial. A través del Programa de Entrenamiento sobre Conducción y Sobriedad, nos proponemos capacitar a un número importante de conductores en México, e inspirar a otros países a utilizar esta herramienta.”

Mr. Hector Navarrete, Director, CIFAL Mérida

Módulo

1

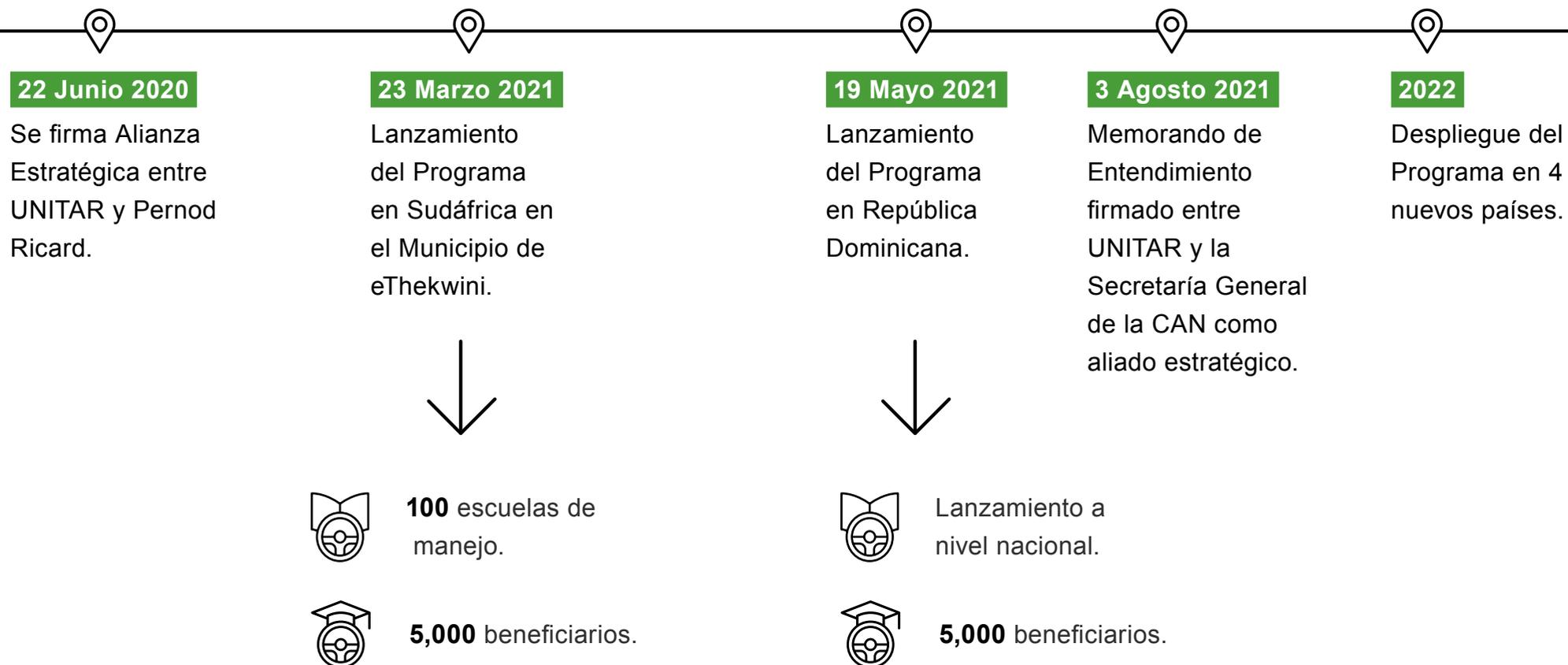


Siniestros viales

Contenido

- Antecedentes del programa.
- Estadísticas mundiales de seguridad vial.
- Siniestros viales y víctimas en México.
- Siniestros viales y víctimas en Yucatán.
- Conducción en estado de embriaguez en México.

1 Antecedentes del Programa



1 Una asociación público privada estratégica

El programa es el resultado de una asociación entre UNITAR y Pernod Ricard, con la ambición de implementarlo a nivel mundial, en países donde la reducción de los accidentes de tráfico relacionados con el consumo de alcohol es una prioridad.

En cada país donde implementamos el programa recibimos apoyo y compromiso de los organismos gubernamentales locales para llegar al mayor número de conductores posible.

El programa ha demostrado un impacto positivo en el creciente conocimiento adquirido por los participantes sobre los peligros de beber y conducir, que ha repercutido en sus intenciones de no combinar alcohol y volante.

Sudáfrica

- Lanzamiento en el Municipio de eThekweni (Durban).
- Socios clave: Municipio de eThekweni, Autoridad de Transporte, y Academia Municipal.

República Dominicana

- Lanzamiento a nivel nacional.
- Memorando de Entendimiento en vigor con el Instituto Nacional de Tránsito y Transporte Terrestre (INTRANT).
- Socios clave: INTRANT, Programa Nacional para Reducir las Muertes en Accidentes de Tránsito del Ministerio de Salud, 911 y más.

1 Estadísticas mundiales de seguridad vial



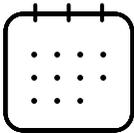
1.35 millones de personas mueren en el mundo cada año a causa de siniestros viales.



50 millones de personas resultan gravemente heridas en todo el mundo debido a siniestros viales.



Cada **24 segundos** los siniestros viales ocasionan la muerte de una persona.



Cerca de **3,700 muertos** al día.



Los siniestros viales son la principal causa de muerte en niños y jóvenes adultos de **5 a 29 años**.

1 Siniestros viales y víctimas en México



301,678 es el total de víctimas de siniestros viales en México registrados en 2020.



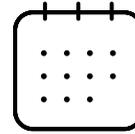
52,954 es el total de víctimas heridas, representando así el 17.6% del total de víctimas.



3,427 es el total de siniestros donde se registró al menos una persona fallecida.



México ocupa el séptimo lugar a nivel mundial y el tercero en la región de Latinoamérica con mas muertes por siniestros viales.



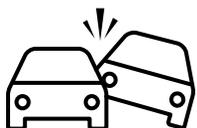
Durante el **fin de semana** se presentan la mayor cantidad de víctimas mortales. En 2019 se reportó que el 22.2% de los decesos y que el 17.4% de los lesionados ocurrieron en días domingos.



Del total de accidentes en zonas urbanas reportados en 2019, 7 de cada 10 conductores presuntos responsables eran **hombres**.

1 Siniestros viales y víctimas en Yucatán

Yucatán se ubicó en 2019 entre las 10 entidades federativas con mayor número de lesionados en accidentes de tránsito, con al menos cuatro mil casos.

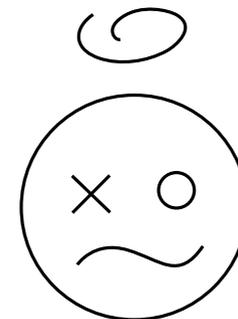


6,600 es el total de siniestros viales registrados en 2019.



150 es el registro de personas fallecidas en siniestros viales en 2019.

1 Manejo bajo la influencia del alcohol en México

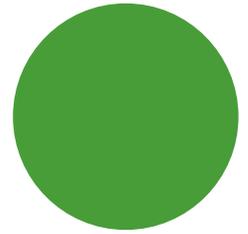
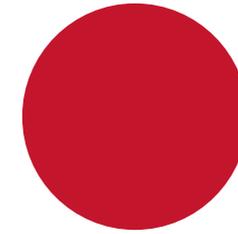


En México se estima que el **70% de los peatones** que fueron atropellados caminaban bajo los **efectos del alcohol** y alrededor del 14% del total de los choques en zonas urbanas, se relaciona con haber consumido alcohol seis horas antes del accidente.



Módulo

2

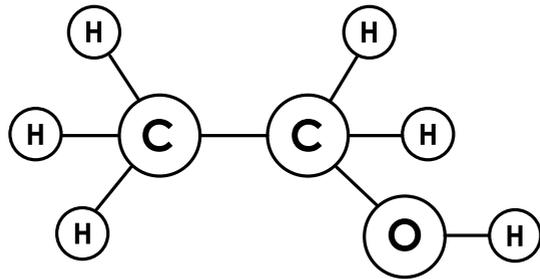


Conducir bajo la influencia del alcohol

Contenido

- ¿Qué es el alcohol?.
- ¿Cómo nuestro cuerpo absorbe el alcohol?.
- Efectos del alcohol en el cuerpo humano.
- ¿Cuánto tiempo tarda el cuerpo en asimilar el alcohol?.
- ¿Cómo se elimina el alcohol del cuerpo?.
- Mitos sobre los métodos para ocultar la presencia de alcohol la sangre o sobre cómo acelerar su eliminación.
- Efectos del alcohol en la conducción vial.

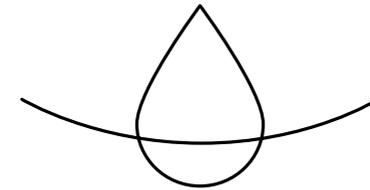
2 ¿Qué es el alcohol?



- El principal componente del alcohol es el etanol.
- El grado de una bebida alcohólica se define por la cantidad de alcohol (etanol) que contiene como porcentaje de su volumen total.
- Esta medida se llama alcohol por volumen o ABV por sus siglas en inglés.
- En algunos países, este porcentaje también se denomina “grados” de alcohol.
- Esta definición es la misma para todas las bebidas: cerveza, vino y bebidas espirituosas.

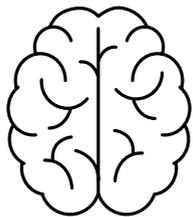
2 ¿Cómo nuestro cuerpo absorbe el alcohol?

Absorción



- La primera etapa durante la cual el alcohol ingresa al torrente sanguíneo se llama absorción.
- Una vez que se ingiere el alcohol, comienza a descomponerse en la boca antes de ingresar al sistema digestivo y se absorbe en el torrente sanguíneo.
- La mayor parte del alcohol se absorbe a través del estómago y el intestino delgado.

Alcohol en el cerebro



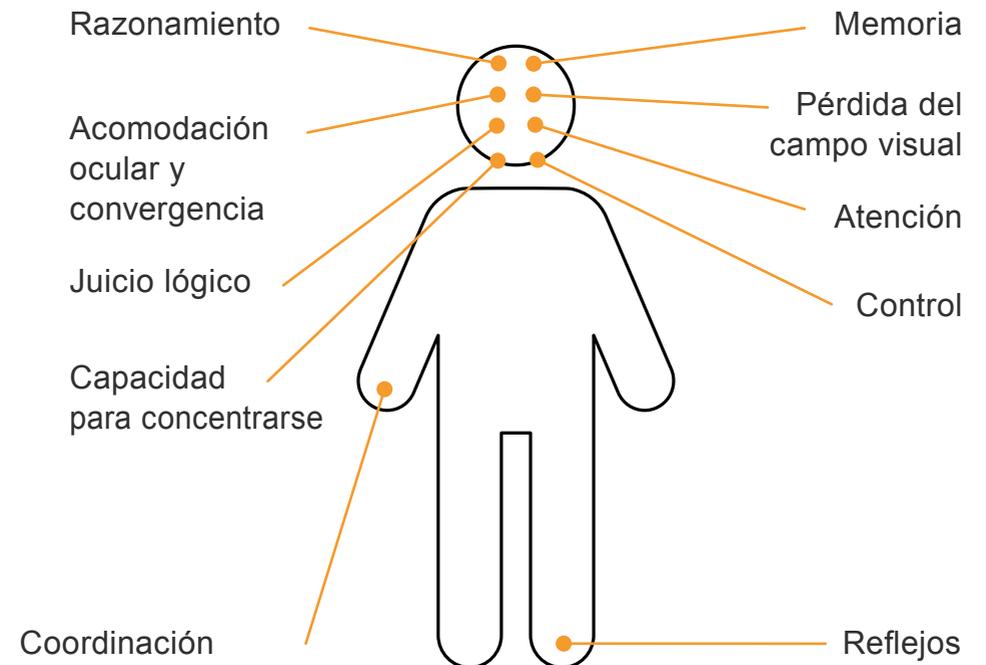
A través de la sangre, el alcohol se esparce por todos los órganos, y principalmente al **cerebro** y los **músculos**.

Cuando el alcohol ingresa al cerebro junto con la sangre, comenzamos a experimentar intoxicación por alcohol.

2 Efectos del alcohol en el cuerpo humano

El alcohol es un **depressor del sistema nervioso central (SNC)** y afecta las funciones relacionadas con el juicio, el control y la cognición.

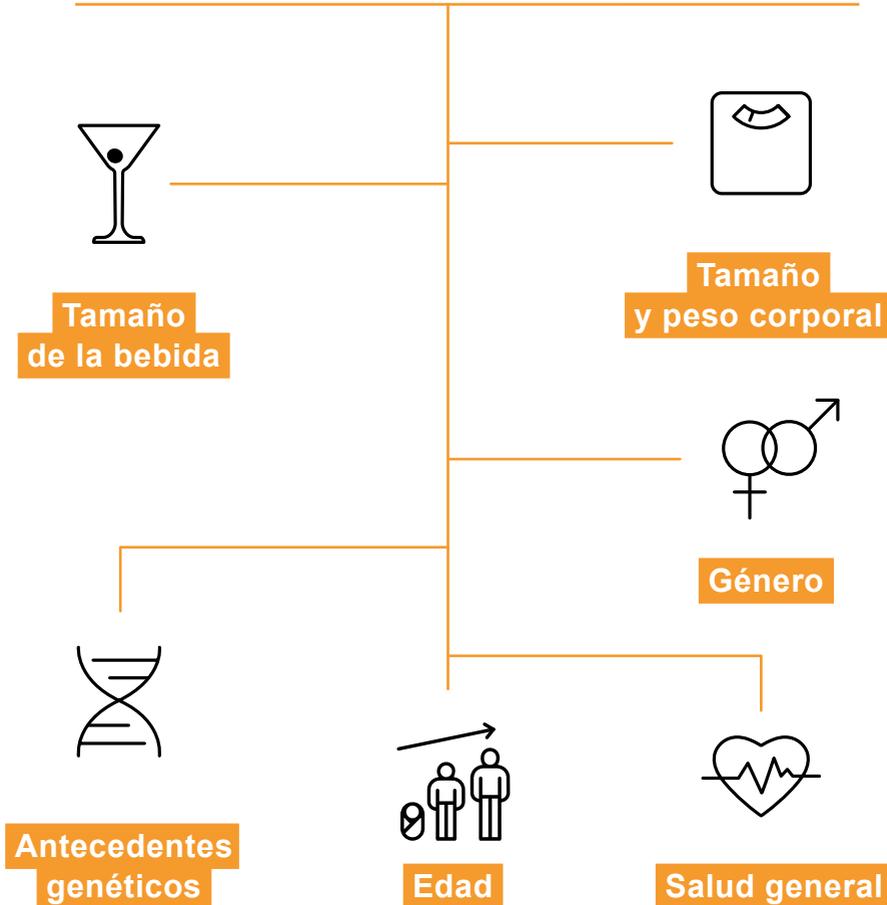
Cuando se suprime el sistema nervioso central (SNC), se **desaceleran** las siguientes funciones:



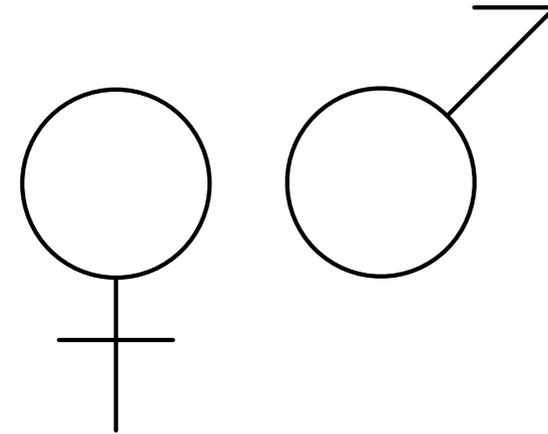
2 ¿Cuánto tiempo tarda el cuerpo en asimilar el alcohol?

Un adulto promedio tarda aproximadamente 1 hora en procesar una unidad de alcohol.

La duración exacta depende de



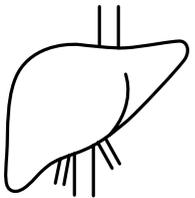
Cuando beben la misma cantidad de alcohol, las mujeres suelen tener una **mayor concentración de alcohol en la sangre** que los hombres, porque:



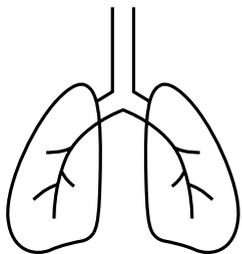
- Las mujeres suelen pesar menos que los hombres.
- Las mujeres tienen menos agua en el cuerpo para diluir el alcohol.
- Los cuerpos de las mujeres contienen menos enzimas que descomponen el etanol.

2 ¿Cómo se elimina el alcohol del cuerpo?

Aquí es donde el alcohol sufre un proceso metabólico.



El hígado procesa el **90% del alcohol consumido**.



El 10% restante de alcohol se elimina del cuerpo directamente a través del sudor, las lágrimas, la orina y a través de los pulmones.

En promedio, el hígado es capaz de procesar aproximadamente 8-10 gramos de alcohol puro por hora, lo que equivale a una unidad de alcohol. En México, de acuerdo a la NOM-047-SSA2-2015 apéndice D, D.2.1 el trago estándar es de 13 grs.

Aproximadamente:



2,1 unidades

Copa de vino estándar



2 unidades

Vaso de barril de cerveza de baja graduación



3 unidades

Vaso de barril de cerveza de alta graduación



1,7 unidades

Botella de cerveza rubia



1,5 unidades

Sidra



1 unidad

Alcohol único con mezcla

2 ¿Es posible ocultar la presencia de alcohol en la sangre o acelerar su eliminación del organismo?



Comiendo

Si el estómago está lleno, el alcohol se mezcla con la comida, lo que ralentiza su absorción.

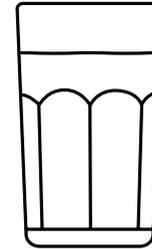
Por lo tanto, comer puede reducir el ritmo al que aumenta la concentración de alcohol en la sangre. Además, también tendemos a beber más lentamente mientras comemos.

Sin embargo, comer no evitará embriagarse ni acelerará la eliminación del alcohol.



Beber café fuerte o una bebida energética

Esto no reducirá el alcohol en la sangre. Puede que ayude a mantenerse despierto, pero no cambiará el nivel de alcohol en la sangre.



Tomando agua

Esto no acelerará el procesamiento del alcohol, pero el cuerpo necesita agua para descomponer el alcohol y eliminarlo en la orina.

Mantenerse hidratado ayudará al cuerpo a procesar el alcohol que se consume.

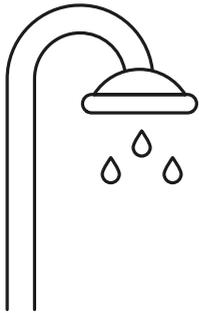


Induciendo el vómito

Hacer esto después de tomar una bebida alcohólica puede reducir una parte en el cuerpo, pero el alcohol seguirá estando en la sangre, no en el estómago.

Cuanto más tiempo ha pasado desde que se ingirió la bebida, más alcohol se habrá transferido del sistema digestivo al torrente sanguíneo.

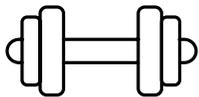
2 ¿Es posible ocultar la presencia de alcohol en la sangre o acelerar su eliminación del organismo?



Tomando una ducha fría

Esto puede crear una falsa sensación de mayor alerta, como si el alcohol hubiera dejado de afectar el cuerpo, pero en realidad no lo hizo.

Además, cambiar drásticamente la temperatura corporal, puede ser peligroso.



Haciendo deporte

Esto puede ayudar a eliminar una pequeña cantidad de alcohol de la sangre a través de la transpiración.

Sin embargo, esta cantidad no es significativa para reducir la embriaguez.

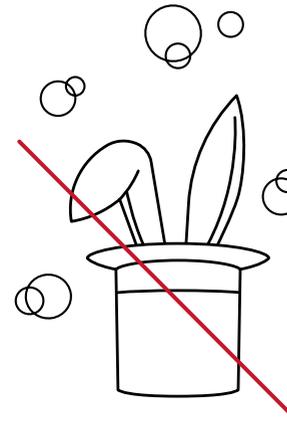


Durmiendo

Un adulto promedio tarda una hora en procesar una unidad de alcohol.

Durante el sueño, el proceso de metabolismo en el cuerpo se ralentiza.

Naturalmente, aumenta el tiempo para procesar el alcohol.



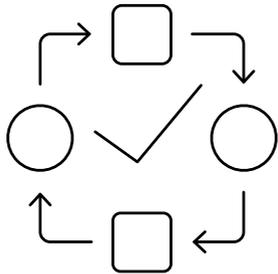
Atención!

Incluso cuando el alcohol se ha eliminado por completo del cuerpo, el cerebro y los músculos no “regresan” completamente al estado normal.

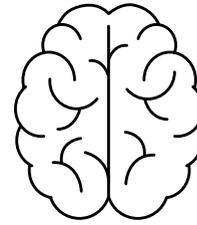
No hay un método eficaz para volver a estar sobrio más rápido.

En promedio, el hígado puede procesar alrededor de 8 gramos de alcohol puro en una hora. Se necesita tiempo para eliminar el alcohol del cuerpo.

2 Efectos del alcohol sobre el comportamiento al conducir

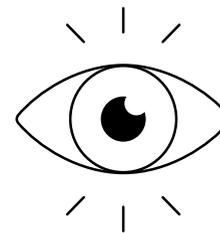


- Exceso de velocidad o, por el contrario, conducción muy lenta.
- Acciones injustificadas e inesperadas (frenar, girar, cambiar de carril o velocidad, etc).
- Serpenteo y girar inesperadamente en la carretera.
- Confundir los pedales del acelerador y del freno, semáforos rojos y verdes.
- Acciones imprudentes e irracionales.



Efectos del alcohol en tu cerebro y cuerpo

- Menor velocidad de reacción y reflejos.
- Pérdida de control y coordinación muscular.
- Deterioro del pensamiento lógico y la toma de decisiones.
- Pérdida de atención, capacidad de concentración y memoria.
- Orientación espacial retorcida y percepción de las condiciones de la carretera.
- Emocionalidad espontánea y descontrolada.



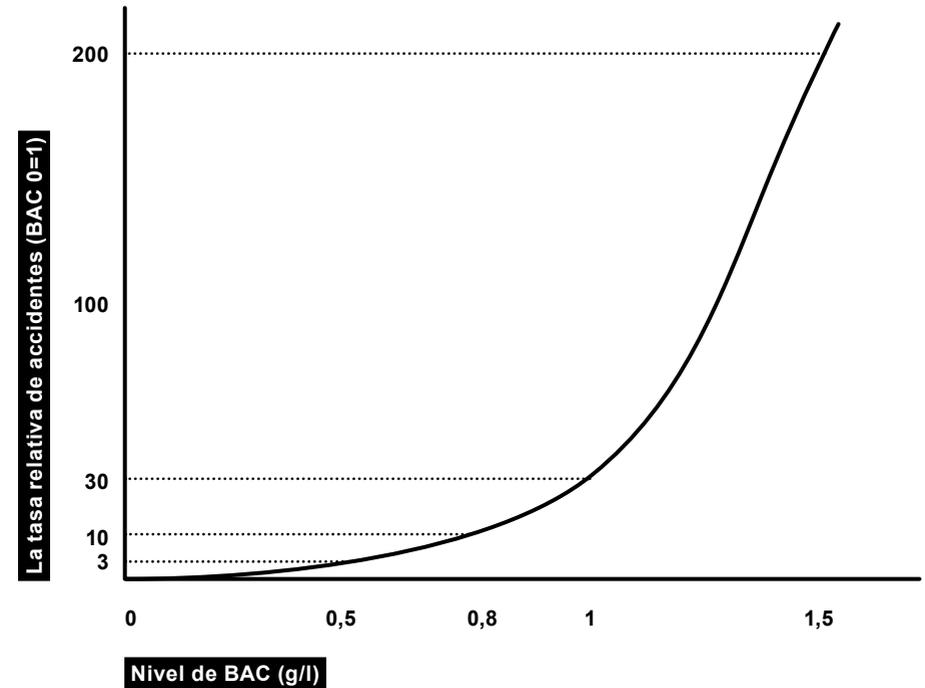
Efectos del alcohol en la vista

- Sensibilidad a la luz.
- Contorno brumoso de objetos.
- Distorsión de colores.
- Percepción errónea de la distancia.
- Visión de túnel.

2 ¿Cómo se mide el nivel de alcohol en el cuerpo?



- La cantidad de alcohol en sangre se puede medir a través de la concentración de alcohol en sangre (BAC) por sus siglas en inglés.
- BAC se refiere al porcentaje de alcohol (alcohol etílico o etanol) en el torrente sanguíneo de una persona.
- El riesgo relativo de accidente considerando la edad y el sexo para los conductores con un BAC de 0,5 g/l es aproximadamente 3 veces mayor que para los conductores con cero BAC.

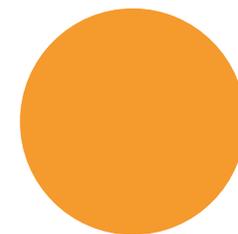
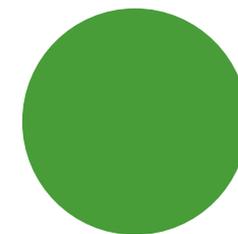


- A 0,8 g/l BAC, el riesgo relativo de colisión es aproximadamente diez veces mayor que el de los conductores a cero. Con un BAC de 1,0 g/l, el riesgo aumenta a 30 veces y con un BAC de 1,5 g/l, el riesgo aumenta a 200 veces.
- Menos de la mitad de los países del mundo (88 países) tienen leyes sobre la conducción bajo los efectos del alcohol basadas en límites de alcoholemia igual o inferior a 0,5 g/l (0,5 gramos por litro de sangre).
- Los estudios muestran que la relación entre la tasa relativa de accidentes y el nivel de BAC es exponencial*.

*(Compton y Berning 2015)

Módulo

3



El alcohol y la legislación en México

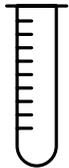
Contenido

- Legislación para controlar los niveles de alcohol en México.
- Consecuencias legales de conducir bajo los efectos del alcohol en Yucatán.
- ¿De qué depende la gravedad de las sanciones?.

3 Conducción en estado de embriaguez en México



En México las consecuencias por conducir bajo estado de embriaguez varían en distintos estados y ciudades del país.



En algunos estados, el costo se encarece dependiendo del **nivel de embriaguez** del conductor, si es la primera vez que las autoridades lo detectan o si por el contrario es recurrente.

3 Conducción en estado de embriaguez en Yucatán

La Ley de Tránsito y Vialidad del Estado de Yucatán:

Art. 42 Los conductores no deberán conducir bajo los efectos de bebidas alcohólicas, drogas, psicotrópicos, estupefacientes o cualquier otra sustancia que menoscabe sus capacidades para conducir, en términos de lo dispuesto en el Reglamento de esta Ley.

Art. 448 Las personas que contravengan las disposiciones del reglamento son acreedoras de las siguientes sanciones:

- Multa.
- Arresto por 36 horas.
- Suspensión de licencia o permiso de conducir.
- Revocación de licencia o permiso de conducir.
- Retención de vehículos.

3 Conducción en estado de embriaguez en Yucatán

La Ley de Tránsito y Vialidad del Estado de Yucatán:

Art. 449 Entre los criterios para la aplicación de las sanciones los agentes consideraran factores como la clasificación de la infracción, la reiteración de la infracción, el peligro creado para consigo y los demás usuarios de la vía pública, entre otros.

Art. 34 Si el conductor del vehículo presenta una tasa de alcohol en la sangre (BAC) superior a 0.080 miligramos por 100 mililitros o de alcohol en aire espirado (BrAC) superior a 0.40 miligramos/litro.

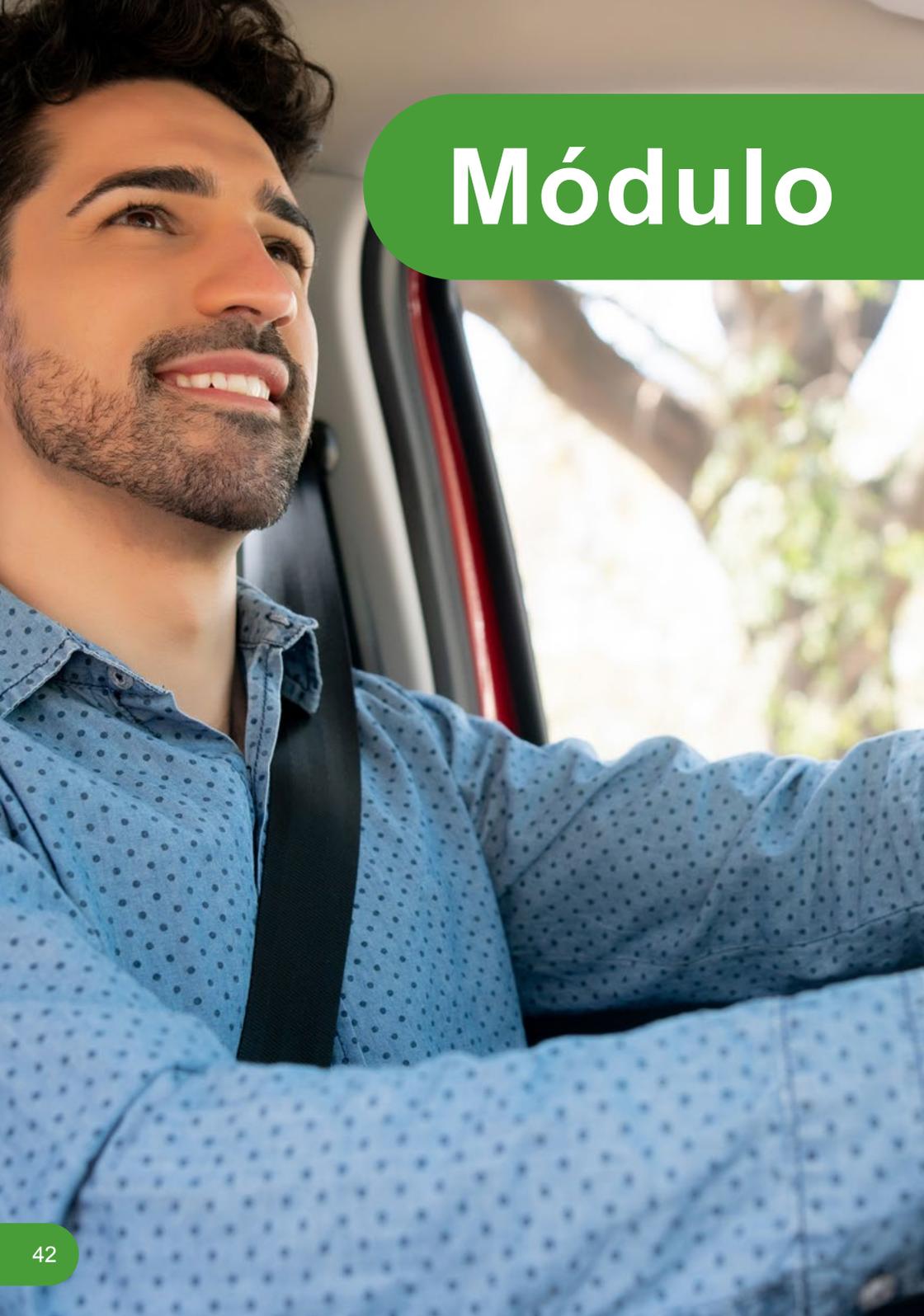
3 ¿De que depende la gravedad de las sanciones?



Además de las sanciones y/o infracciones a las que sea acreedor el referido conductor, se procederá a la **suspensión** de su licencia o permiso de conducir por un lapso de tiempo de **18 meses**.

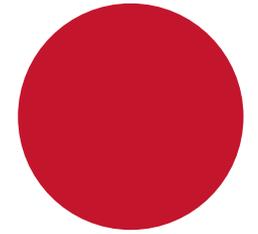
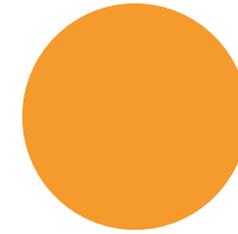
Si el conductor del vehículo reincide **por segunda ocasión** y se encontrare conduciendo con licencia o sin ella, además de las sanciones y/o infracciones a las que sea acreedor el referido conductor, se procederá a la suspensión de su licencia o permiso de conducir por **un lapso de 3 años**.

Si el conductor del vehículo reincide **por tercera ocasión** en los supuestos estipulados y se encontrare conduciendo con licencia o sin ella, además de las sanciones y/o infracciones a las que sea acreedor el referido conductor, se procederá a la suspensión de su licencia o permiso de conducir **de manera definitiva**.



Módulo

4



¿Cómo evitar conducir bajo los efectos del alcohol?

Contenido

- Opciones para prevenir conducir bajo los efectos del alcohol.
- Nuestra responsabilidad como usuarios de la carretera.

4 Opciones para prevenir conducir bajo los efectos del alcohol



Legislación y su aplicación

- Hacer cumplir las leyes sobre los niveles máximos de alcohol en sangre.
- Aumentar las multas y sanciones.
- Implementar acciones específicas para infractores graves.



Educación

- Información y educación de la población.
- Educación forzosa para infractores.



Controles

- Controles de la policía.



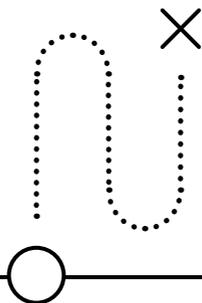
Tecnología

- Mejorar los procedimientos para las pruebas de alcohol.

4 Nuestra responsabilidad como usuarios de la carretera



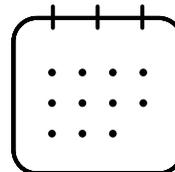
Sepa cuánto es suficiente: conozca el contenido de alcohol de su bebida y cuánto es suficiente.



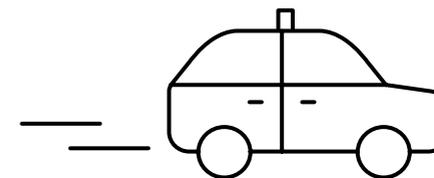
Planifique con anticipación su viaje de regreso a casa antes de salir.



Asigne un conductor responsable y asegúrese que esa persona no beba alcohol.



En algunas zonas, algunos bancos locales también ofrecen la posibilidad de reservar con antelación un traslado/viaje gratuito a casa.



Cuando sea posible, tome un taxi o utilice el transporte público.

Hay formas de prevenir muertes y lesiones por siniestros viales.

¡ÚSALAS!

Contactos

UNITAR

roadsafety@unitar.org

PERNOD RICARD

Rocío Melendrez Ramírez

Directora Políticas Globales y Alcohol
en Sociedad LATAM

rocio.melendrez1@pernod-ricard.com