



# Programa formativo internacional para prevenir sobre los peligros del alcohol durante la conducción

**España**

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



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.

Objetivo y limitación de responsabilidad: La información proporcionada en este cuadernillo sintetiza los datos existentes en relación al tema de conducción bajo la influencia del alcohol. La información en este cuadernillo no representa necesariamente las opiniones del Instituto de las Naciones Unidas para la Formación Profesional e Investigaciones.



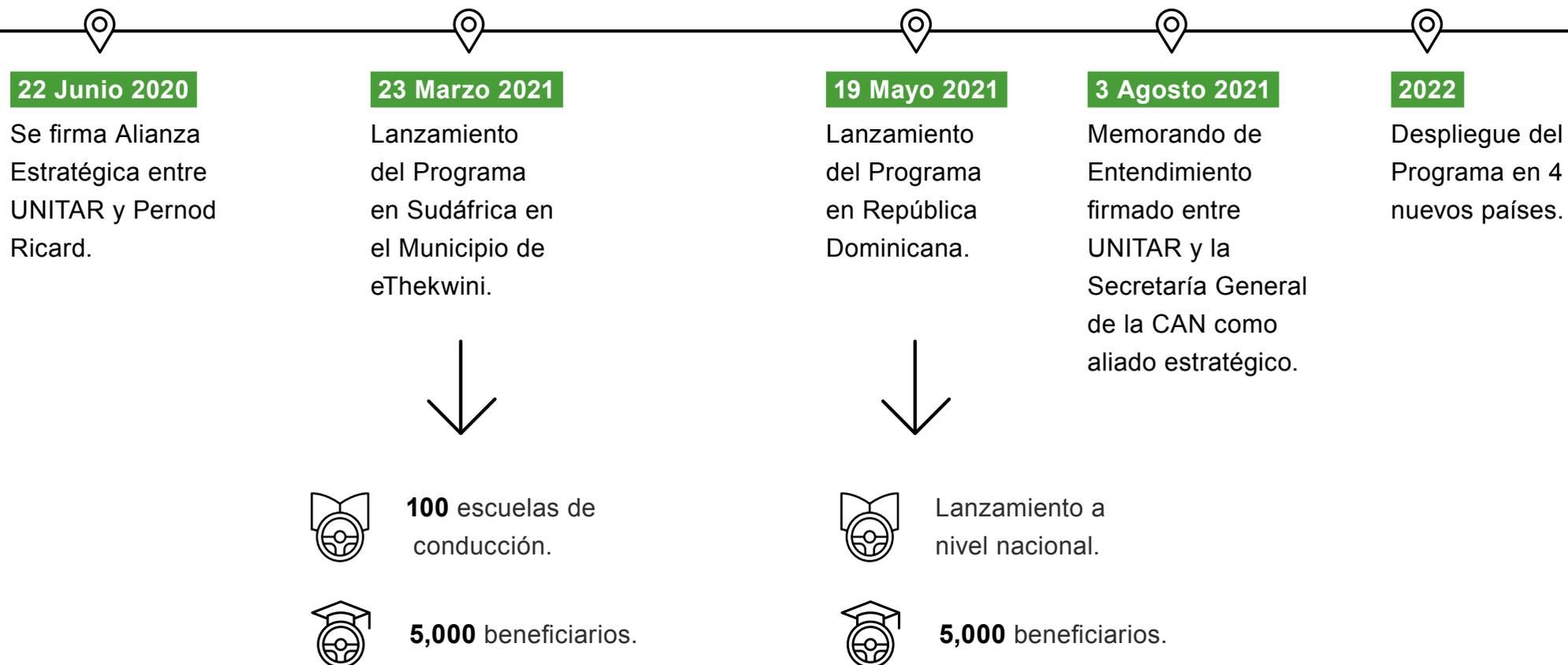
*“Creemos que mejorar la educación sobre los riesgos de conducir bajo los efectos del alcohol es esencial para capacitar a los conductores permitiéndoles tomar las decisiones correctas cuando se trata de conducir, y para reducir los accidentes de tránsito relacionados con el consumo de alcohol.”*

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

*“Las cifras de siniestros de tráfico en España en los que el alcohol ha estado implicado siguen siendo inasumible, el alcohol estuvo implicado en el 14% de los accidentes con víctimas y en un 27% en los accidentes mortales. Pensamos que la formación y la educación son los factores claves para mejorar la seguridad vial. A través del Programa de formación sobre los efectos adversos del alcohol en la conducción, nos proponemos formar a un número importante de conductores en España y además, inspirar a otros países a utilizar esta herramienta.”*

**Sr. Ignacio Fernández, Director, CIFAL Madrid RACE**

# 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.**

# 1 Implementaciones previas

## Sudáfrica



Lanzamiento en la municipalidad de eThekweni

## Polonia



Lanzamiento en la ciudad de Plock

## México



Lanzamiento en el Estado de Yucatán y en la ciudad de Mérida

## República Dominicana



Lanzamiento a nivel nacional

## Ecuador



Lanzamiento a nivel nacional

## Cambodia



Lanzamiento a nivel nacional

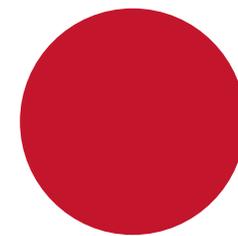
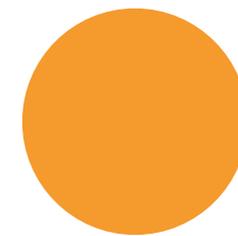
## España



Lanzamiento a nivel nacional

# Módulo

# 1



## Muertes y lesiones en siniestros viales

### Contenido

- Comprender las estadísticas y el impacto de la conducción bajo la influencia de alcohol en España.
- Comparar la situación de seguridad vial de una región con el resto del país y globalmente.
- Comprender las recientes tendencias sobre muertes y lesiones a causa de siniestros viales por conducción bajo la influencia de alcohol en España.

# 1 Estadísticas mundiales de seguridad vial



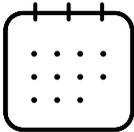
**1.35 millones** de personas mueren en el mundo cada año a causa de siniestros viales.



**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**.

Fuente: Organización Mundial para la Salud. Reporte del Estado Global de Seguridad Vial 2018. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565684>

# 1 Siniestros viales y víctimas en España para 2022



**129,603** es el total de víctimas a causa de siniestros viales en España registrados en 2022.



**8,503** es el total de víctimas heridas hospitalizadas por siniestros viales.



**1,746** es el total de personas fallecidas por siniestros viales.

Fuente: Dirección General de Tráfico (2022). Balance de las cifras de siniestralidad vial. Disponible en: <https://www.dgt.es/menusecundario/dgt-en-cifras/dgt-en-cifras-resultados/dgt-en-cifras-detalle/?id=00872>



Para el año 2022, la tasa de mortalidad en España se situó en 37 personas fallecidas por millón de habitantes, la sexta más baja de la Unión Europea.

La tasa media de los países de la Unión Europea fue de 46.

Fuente: Dirección General de Tráfico (2022). Balance de las cifras de siniestralidad vial. Disponible en: <https://www.dgt.es/menusecundario/dgt-en-cifras/dgt-en-cifras-resultados/dgt-en-cifras-detalle/?id=00872>

## En 2022:



Los usuarios vulnerables representan el **50% de las personas fallecidas** por siniestros viales (348 peatones fallecidos, 81 ciclistas, 437 motoristas, y 8 usuarios de vehículos de movilidad personal).

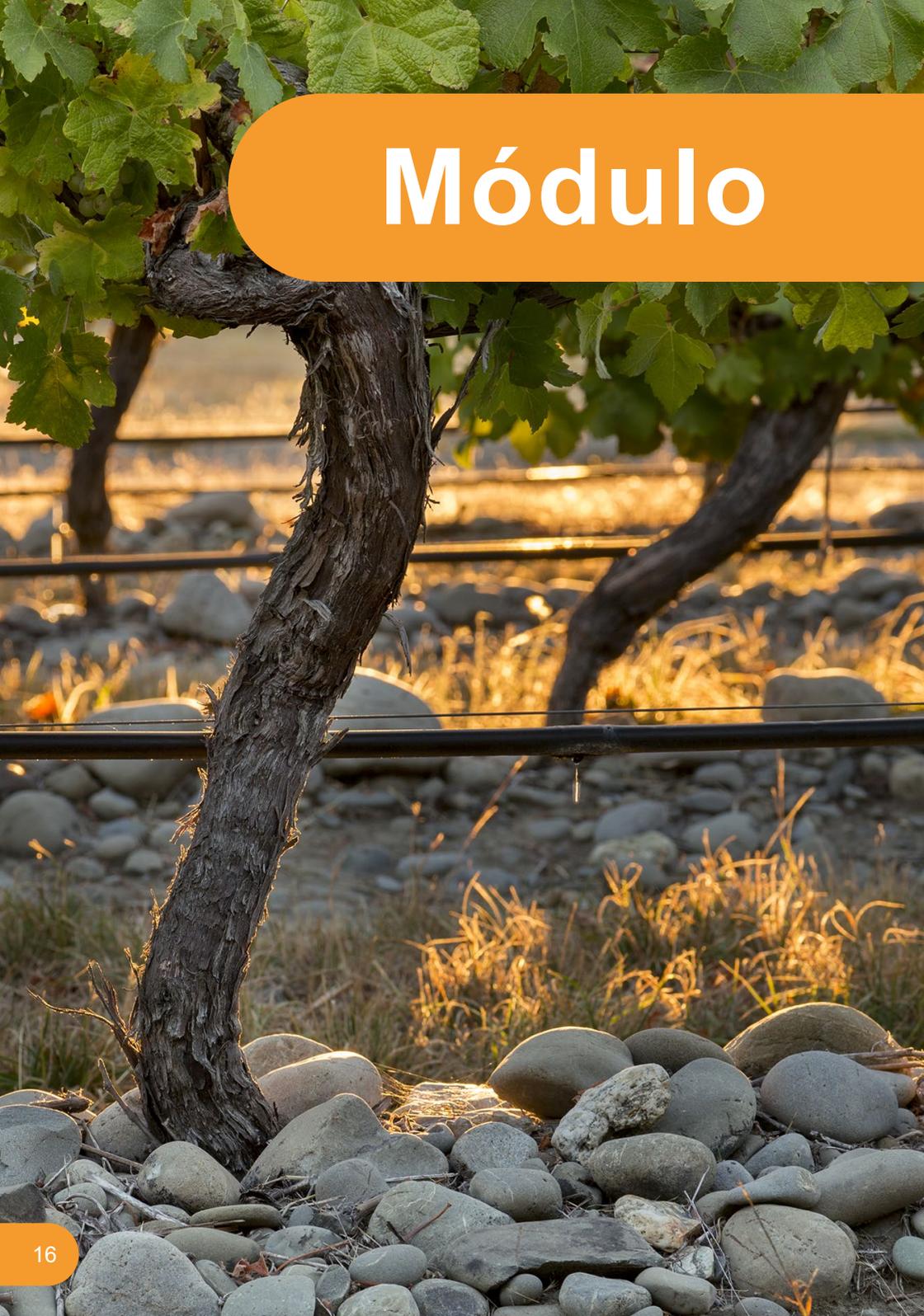


En vías interurbanas se registraron **1.270** fallecidos.



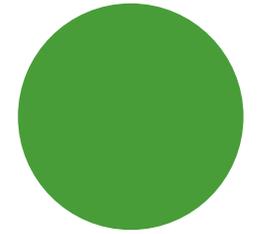
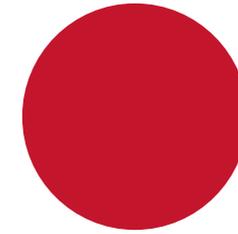
En España, el **alcohol estuvo implicado** en el 14% de los siniestros viales con víctimas, y en un 29% en los siniestros mortales.

Fuente: Dirección General de Tráfico (2022). Balance de las cifras de siniestralidad vial. Disponible en: <https://www.dgt.es/menusecundario/dgt-en-cifras/dgt-en-cifras-resultados/dgt-en-cifras-detalle/?id=00872>



# Módulo

# 2

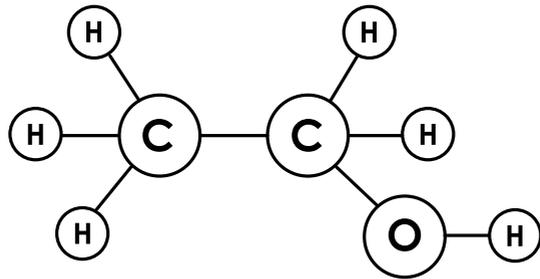


## Conducción bajo la influencia del alcohol

### Contenido

- Identificar la conducción bajo la influencia del alcohol como un factor de riesgo que ocasiona siniestros viales
- Explicar qué es el alcohol y los efectos en el cuerpo humano y cómo es medido
- Determinar y diferenciar las unidades de alcohol para diferentes bebidas.
- Identificar cómo la conducción bajo la influencia de alcohol juega un rol en la habilidad de conducción.

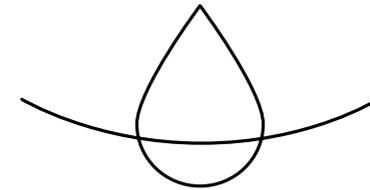
## 2 ¿Qué es el alcohol?



- 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.

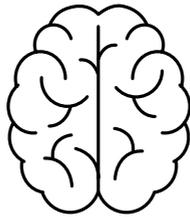
## 2 ¿Cómo nuestro cuerpo absorbe el alcohol?

### 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



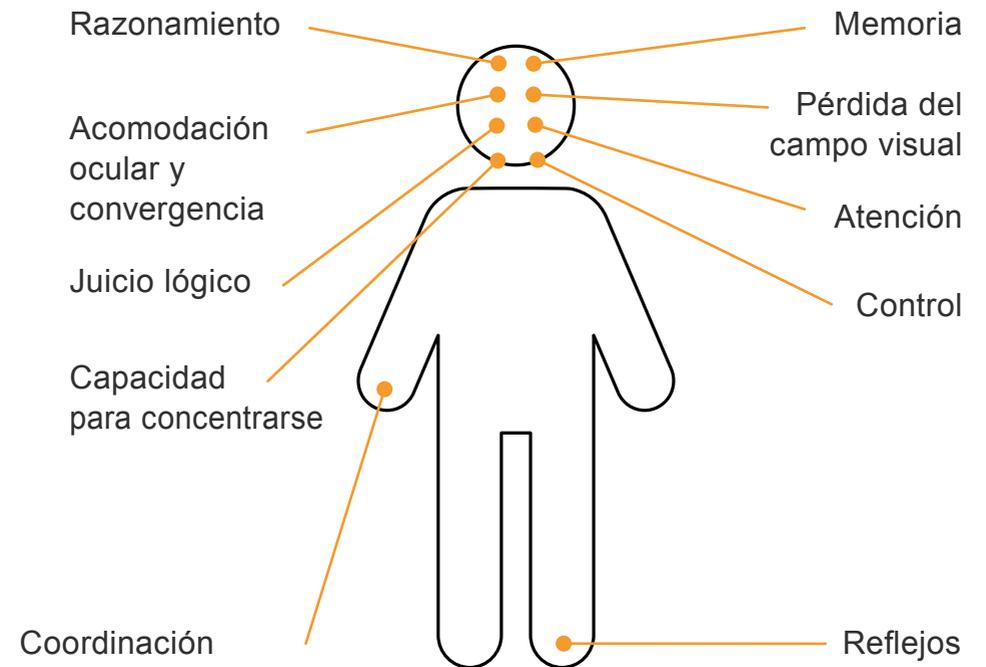
A través de la sangre, el alcohol se esparce por todos los órganos, como principalmente al **cerebro** y los **músculos**.

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

## 2 Efectos del alcohol en el cuerpo humano

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

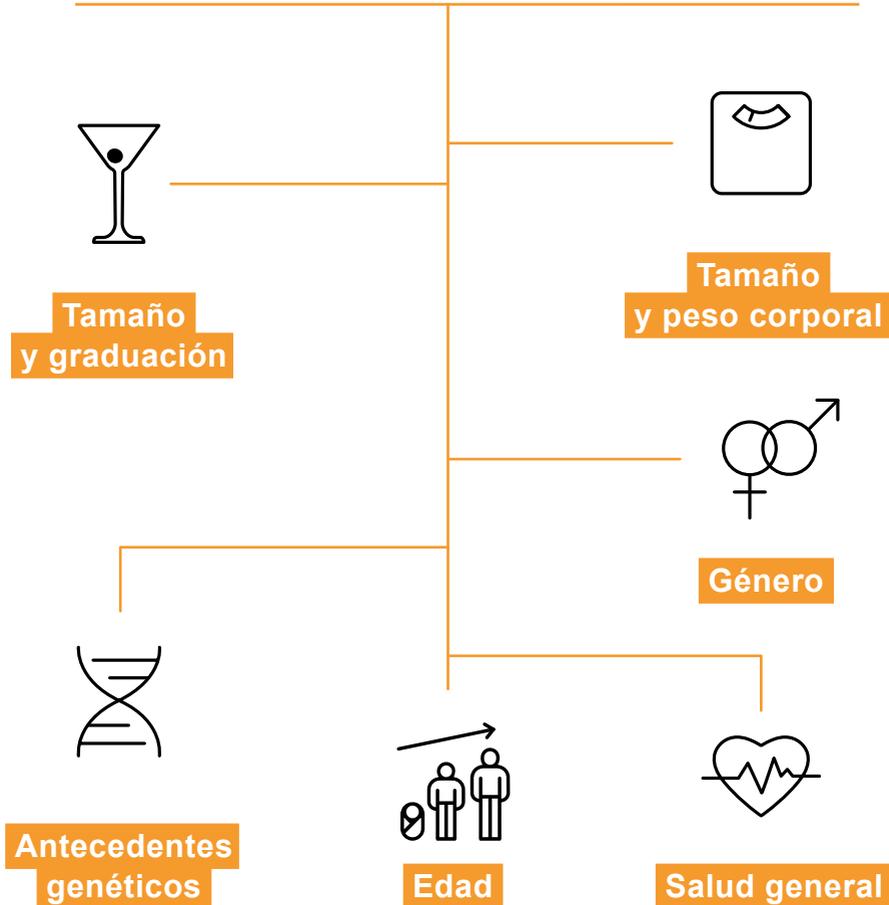
Cuando se afecta al sistema nervioso central (SNC), se **desaceleran** las siguientes funciones:



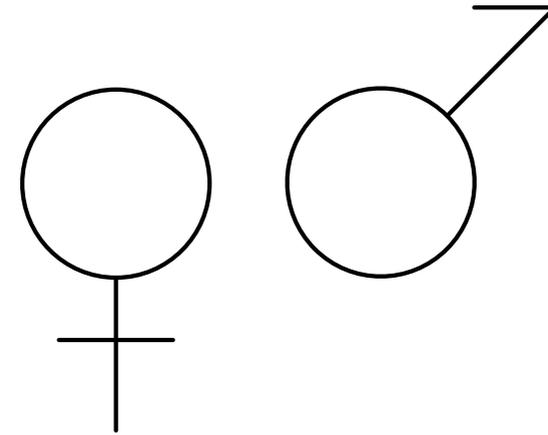
## 2 ¿Cuánto tiempo tarda el cuerpo en asimilar el alcohol?

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

### La duración exacta depende de



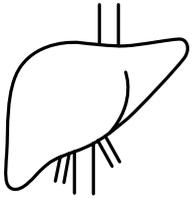
Cuando beben la misma cantidad de alcohol, las mujeres suelen tener una **mayor concentración de alcohol en la sangre** que los hombres, porque:



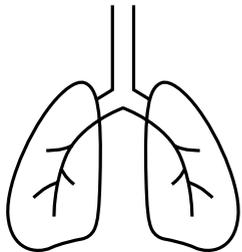
- Las mujeres suelen pesar menos que los hombres.
- Las mujeres tienen menos agua en el cuerpo para diluir el alcohol.
- Los cuerpos de las mujeres contienen menos enzimas que descomponen el etanol.

## 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 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.

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

Fuente: <https://aware.org.za/a-unit-of-alcohol>

## 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.

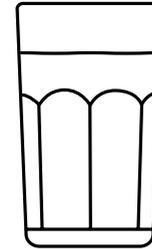
Por lo tanto, comer puede reducir el ritmo al que aumenta la concentración de alcohol en la sangre. Además, también tendemos a beber más lentamente mientras comemos.

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.

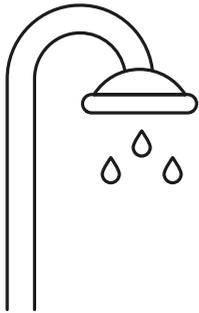


### Induciendo el vómito

Hacer esto después de tomar una bebida alcohólica puede reducir su presencia 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.

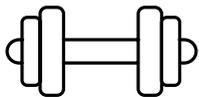
## 2 ¿Es posible ocultar la presencia de alcohol en la sangre o acelerar su eliminación del organismo?



### Tomando una ducha fría

Esto puede crear una falsa sensación de mayor alerta, como si el alcohol hubiera dejado de afectar al 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.

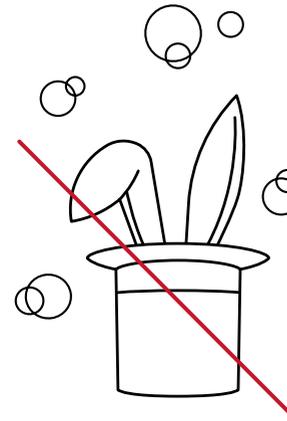


### Durmiendo

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.



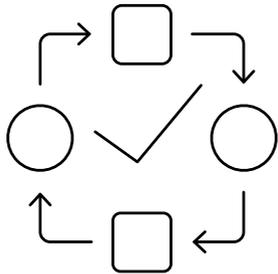
### Atención!

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

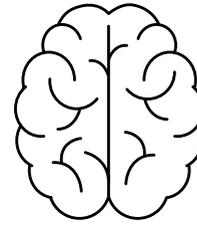
No hay un método eficaz para volver a estar sobrio más rápido.

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

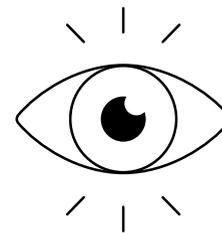


- Exceso de velocidad o, por el contrario, conducción muy lenta.
- Acciones injustificadas e inesperadas (frenar, girar, cambiar de carril o velocidad, etc).
- Serpenteo y girar inesperadamente en la carretera.
- Confundir los pedales del acelerador y del freno, semáforos rojos y verdes.
- Acciones imprudentes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



### Efectos del alcohol en tu cerebro y tu 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.



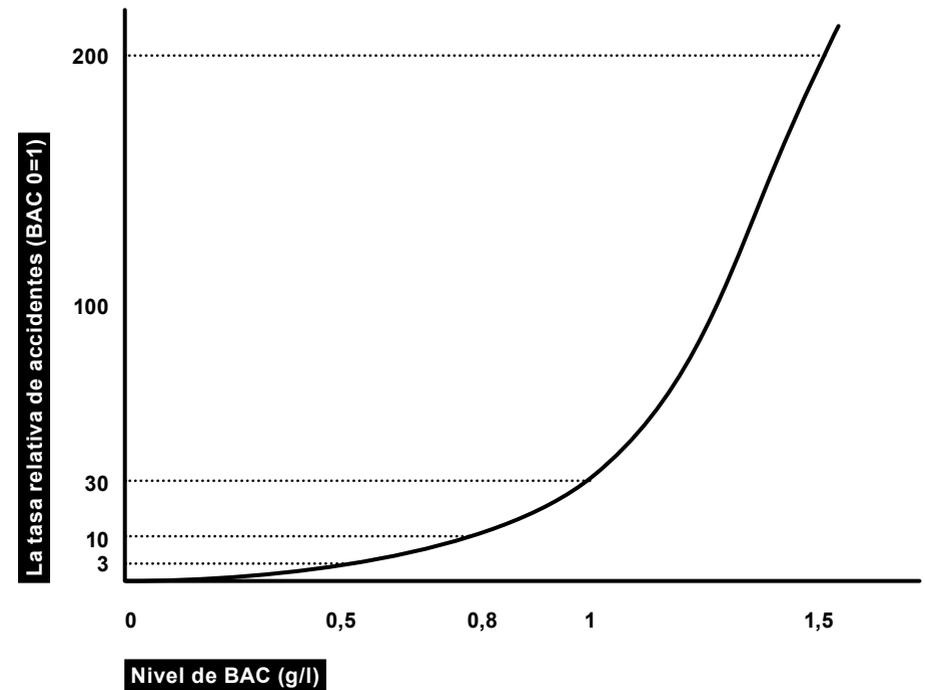
### Efectos del alcohol en la vista

- 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?

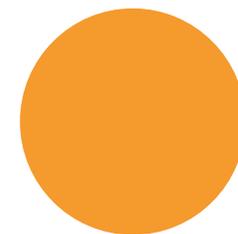
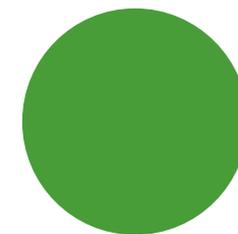


- La cantidad de alcohol en sangre se puede medir a través de la concentración de alcohol en sangre (BAC) por sus siglas en inglés.
- BAC se refiere al porcentaje de alcohol (alcohol etílico o etanol) en el torrente sanguíneo de una persona.
- El riesgo relativo de accidente considerando la edad y el 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)



## Legislación sobre alcohol y conducción en España

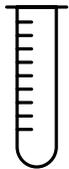
### Contenido

- Conocer más sobre los marcos legales en relación a conducir bajo la influencia del alcohol en España.
- Reconocer y diferenciar la legislación en relación a los diferentes niveles de alcohol permitidos en España para conductores profesionales, comerciales e individuales.

### 3 Conducción en estado de embriaguez en España



En España la conducción de vehículos y las drogas son objeto de regulación tanto a nivel administrativo (sanciones económicas y pérdida de puntos) como a nivel penal (pérdida del carnet, prisión, trabajos en beneficio de la comunidad...)



La tasa de alcohol en sangre máxima permitida para conducir es de 0,50 gramos por litro (0,25 mg/l en aire espirado). Para conductores profesionales es de 0,3 gramos por litro.

### 3 Conducción en estado de embriaguez en España

#### Ley de Seguridad Vial:

**Art. 14** No puede circular por las vías objeto de esta Ley el conductor de cualquier vehículo con tasas de alcohol superiores a las que reglamentariamente se determine. En ningún caso el conductor menor de edad podrá circular por las vías con una tasa de alcohol en sangre superior a 0 gramos por litro o de alcohol en aire espirado superior a 0 miligramos por litro.

#### Reglamento General de Conducción:

**Art. 20** No podrán circular por las vías objeto de la legislación sobre tráfico, circulación de vehículos a motor y seguridad vial los conductores de vehículos ni los conductores de bicicletas con una tasa de alcohol en sangre superior a 0,5 gramos por litro, o de alcohol en aire espirado superior a 0,25 miligramos por litro. [ ]

Los conductores de cualquier vehículo no podrán superar la tasa de alcohol en sangre de 0,3 gramos por litro ni de alcohol en aire espirado de 0,15 miligramos por litro durante los dos años siguientes a la obtención del permiso o licencia que les habilita para conducir. [ ]

### 3 La prueba de alcoholemia

#### Ley de Seguridad Vial:

**Art. 14** El conductor de un vehículo está obligado a someterse a las pruebas para la detección de alcohol o de la presencia de drogas en el organismo, que se practicarán por los agentes de la autoridad encargados de la vigilancia del tráfico en el ejercicio de las funciones que tienen encomendadas. Igualmente quedan obligados los demás usuarios de la vía cuando se hallen implicados en un accidente de tráfico o hayan cometido una infracción conforme a lo tipificado en esta ley.

Las pruebas para la detección de alcohol consistirán en la verificación del aire espirado mediante dispositivos autorizados, y para la detección de la presencia de drogas en el organismo, en una prueba salival mediante un dispositivo autorizado y en un posterior análisis de una muestra salival en cantidad suficiente.

No obstante, cuando existan razones justificadas que impidan realizar estas pruebas, se podrá ordenar el reconocimiento médico del sujeto o la realización de los análisis clínicos que los facultativos del centro sanitario al que sea trasladado estimen más adecuados.

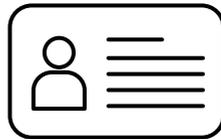
### 3 Pruebas de detección alcohólica mediante el aire espirado

**Art. 22** Las pruebas para detectar la posible intoxicación por alcohol se practicarán por los agentes encargados de la vigilancia de tráfico y consistirán, normalmente, en la verificación del aire espirado mediante etilómetros que, oficialmente autorizados, determinarán de forma cuantitativa el grado de impregnación alcohólica de los interesados.

A petición del interesado o por orden de la autoridad judicial, se podrán repetir las pruebas a efectos de contraste, que podrán consistir en análisis de sangre, orina u otros análogos (artículo 12.2, párrafo segundo, in fine, del texto articulado).

Cuando las personas obligadas sufrieran lesiones, dolencias o enfermedades cuya gravedad impida la práctica de las pruebas, el personal facultativo del centro médico al que fuesen evacuados decidirá las que se hayan de realizar.

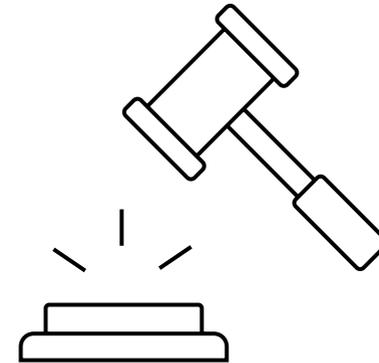
### 3 Sanciones



Conducir con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,25 mg/l y **hasta 0,50 mg/l** supone una multa de **500 euros y la retirada de 4 puntos del carné de conducir.**

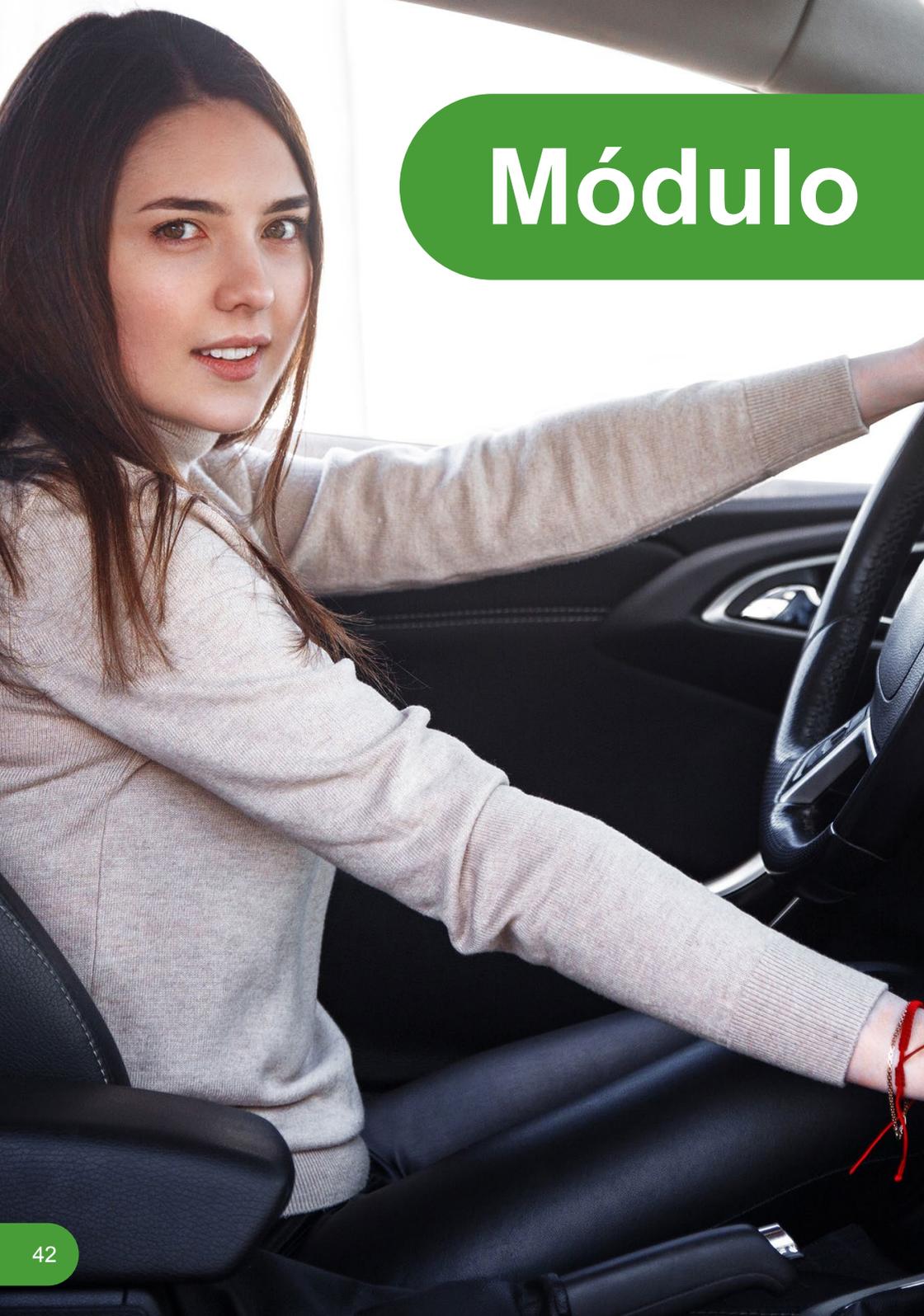
En caso de registrar una cifra superior a **0,50 mg/l y hasta 0,60 mg/l, la multa asciende a 1.000 euros y la pérdida de puntos es de un total de seis.**

### 3 Sanciones

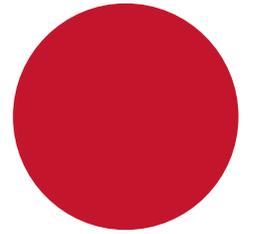
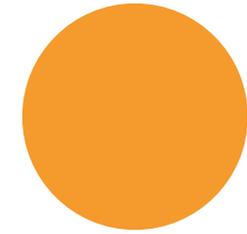


En el caso de conducir con una tasa de alcohol **superior a 0,60 mg/l** en aire espirado o conducir con tasas inferiores si se acredita que se circula bajo la influencia del alcohol, la pena será de **prisión de 3 a 6 meses o multa de 360 a 144.000 euros o trabajo en beneficio de la comunidad de 31 a 90 días**. Además, se puede retirar el carné por un periodo de un año y un día a 4 años.

\*Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal.  
<https://www.boe.es/eli/es/lo/1995/11/23/10/con>



# Módulo 4



## Prevención de la conducción bajo la influencia del alcohol

### Contenido

- Identificar las diferentes formas de prevenir la conducción bajo la influencia del alcohol
- Reconocer las diferentes responsabilidades del usuario de la carretera para evadir la conducción bajo la influencia del alcohol.

## 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 obligatoria para infractores.



### Controles

- Controles de la policía.



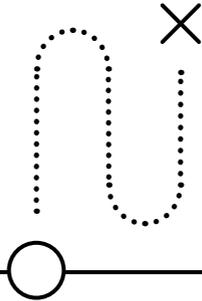
### Tecnología

- Mejorar los procedimientos para las pruebas de alcohol.

## 4 Nuestra responsabilidad como usuarios de la carretera



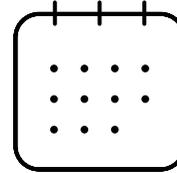
Sepa cuánto es suficiente: conozca el contenido de alcohol de su bebida y cuánto es suficiente.



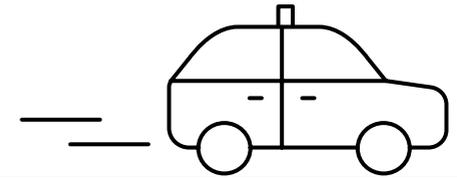
Planifique con anticipación su viaje de regreso a casa antes de salir.



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



Nunca se sienta presionado a beber alcohol y no conduzca nunca tras haber consumido alcohol por mínimo que le parezca.



Donde esté disponible, tome un taxi o use el transporte público si ya ha consumido alcohol.

## 4 Lo mejor es no beber nunca si vas a conducir

Hay formas de prevenir muertes y lesiones por siniestros viales.

**¡ÚSALAS!**

# Contactos

## UNITAR

[roadsafety@unitar.org](mailto:roadsafety@unitar.org)

## CIFAL MADRID RACE

**Nuria Alonso**

**Responsable Divulgación y  
Cooperación Institucional**

[nuria.alonso@cifalmadrid.org](mailto:nuria.alonso@cifalmadrid.org)