

Aquí te podemos ayudar

FSC SECTOR ESTATAL DE CARRETERA

Plaza de Cristino Martos, 4 - 6ª planta
28015 MADRID
Tlf: 91 540 92 95 - Fax: 91 548 16 13
fct@fct.ccoo.es | www.fct.ccoo.es

FSC CCOO (CARRETERA) - ANDALUCÍA

Avda. Muelle de Heredia nº 26 5ª planta
29001 MÁLAGA

FSC CCOO (CARRETERA) - ARAGÓN

Paseo de la Constitución, 12-4ª planta.
50008 ZARAGOZA

FSC CCOO (CARRETERA) - ASTURIAS

Calle Santa Teresa, 15 - 2º
33005 OVIEDO

FSC CCOO (CARRETERA) - CANARIAS

Calle Primero de Mayo, 21-3ª planta
35002 LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

FSC CCOO (CARRETERA) - CANTABRIA

Calle Santa Clara, 5-1ª planta
39001 SANTANDER

FSC CCOO (CARRETERA) - CASTILLA Y LEÓN

Plaza de Madrid, 4 - 8ª planta
47001 VALLADOLID

FSC CCOO (CARRETERA) - EUSKADI

Calle Uribitarte, 4-1ª planta
48001 BILBAO

FSC CCOO (CARRETERA) - GALICIA

C/ Miguel Ferro Caaveiro, 8
Edificio Sindicatos
15707 SANTIAGO DE COMPOSTELA

FSC CCOO (CARRETERA) - LA RIOJA

Calle Milicias, 1-3ª planta
26003 LOGROÑO

FSC CCOO (CARRETERA) - LES ILLES BALEARS

Calle Francesc de Borja i Moll, 3-2ª planta
07003 PALMA DE MALLORCA

FSC CCOO (CARRETERA) - C. A. DE MADRID

Calle Lope de Vega, 38-4ª planta
28014 Madrid

FSC CCOO (CARRETERA) - NAVARRA

Avda. de Zaragoza, 12 - 5ª planta
31003 PAMPLONA

FSC CCOO (CARRETERA) - PAÍS VALENCIÀ

Plaza Nápoles y Sicilia, 5 - 1ª planta
46003 VALENCIA

FSC CCOO (CARRETERA) - CATALUNYA

Vía Layetana, 16 - 2ª planta
08003 BARCELONA

FSC CCOO (CARRETERA) - EXTREMADURA

Avda. Ramón y Cajal, 4
06005 BADAJOZ

FSC CCOO CASTILLA LA MANCHA (CARRETERA)

c/ Cuesta Carlos V, nº 12 - 3ª
45001 TOLEDO

FSC CCOO (CARRETERA)

Sindicato Provincial Ceuta
Calle Alcalde Fructuoso Miaja, 1-2ª planta
51001 CEUTA

FSC CCOO (CARRETERA) - MURCIA

Calle Corbalán, 4-1ª planta
30002 MURCIA

Elige el mejor camino.

PREVENCIÓN DE DROGAS Y ALCOHOL EN CARRETERA



Colabora con:



¿El alcohol y otras drogas son un problema en nuestro trabajo?

En la última encuesta oficial de consumo de alcohol y otras drogas el sector del transporte mantiene porcentajes significativos de consumo, aunque por detrás de otros sectores. Hay que tener en cuenta que la carretera es un trabajo sensible en lo que respecta a la seguridad. En dicha encuesta el consumo de alcohol y drogas está relacionado con la penosidad, el rendimiento muy alto y la sensación de agotamiento, situaciones éstas que existen en el sector de carretera.

¿Por qué consumimos alcohol y/o drogas?

El uso de alcohol y otras drogas responde a diferentes causas: relajarnos, desinhibirnos, “triunfar” en nuestras relaciones, entretener las esperas, amortiguar la fatiga, combatir el frío, olvidarnos de las ausencias, sentirnos más seguros, dormir o estar despierto cuando lo requiera la tarea laboral, rendir más y más deprisa.

Cuando las causas que nos llevan a usar sustancias son externas y lo que pretendemos es aliviar sensaciones desagradables, superar dificultades personales o responder a exigencias laborales, podemos empezar a pasar del uso al abuso pues la cantidad y el tipo de sustancia están muy influenciadas por las condiciones a las que estamos sometidos, se crea entonces la costumbre y vamos pasando del uso esporádico al uso funcional para adaptarnos a las exigencias externas.

Además de las condiciones externas existe nuestra propia creencia de los efectos que causan. Estas creencias no siempre son reales, responden a “mitos” que se han ido construyendo.

Alcohol: Mitos y realidades

Marca las siguientes afirmaciones como verdaderas o falsas, según consideres:

- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. El consumo de alcohol ayuda a superar el cansancio y a estar en forma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tomando unas copas te relacionas mejor. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. El consumo de alcohol te hace entrar en calor y combatir el frío. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. El alcohol es un alimento. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. El alcohol ayuda a salir de las horas bajas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. El alcohol es bueno para el corazón. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Facilita las relaciones sexuales si consumes alcohol previamente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. El alcohol es una droga. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Si sólo se bebe los fines de semana hay peligro de depender del alcohol. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1. FALSO Tras una primera y breve sensación de bienestar, produce mayor fatiga, sueño, y se pierde fuerza.

2. FALSO En pequeñas cantidades, te puedes sentir más relajado. Su consumo abusivo produce descontrol que puede llevar a estar agresivo, pasivo o melancólico.

3. FALSO El alcohol produce sensación momentánea de calor, al ir más sangre a la piel, pero al estar más cantidad de sangre en contacto con una temperatura ambiente baja, se enfriará con mayor rapidez.

4. FALSO Efectivamente el alcohol no sirve como sustituto de la comida. Al contrario aumenta la producción de grasa, engorda pero no alimenta.

5. FALSO El consumo abusivo te hace perder el control de tus emociones; por tanto si estás triste, deprimido, esta sensación se hará más intensa.

6. VERDADERO No está demostrado que el alcohol sirva para evitar enfermedades del corazón, pero si está demostrado, que el consumo abusivo puede alterar su buen funcionamiento.

7. FALSO El alcohol no facilita las relaciones sexuales. El consumo abusivo dificulta o incluso impide relaciones sexuales plenas.

8. VERDADERO El alcohol es una droga que produce lentitud en las funciones cerebrales y altera la conducta incluso con pequeñas cantidades. Consumido habitualmente y en cierta cantidad produce alteraciones en distintos órganos de nuestro cuerpo.

9. FALSO Si aguantas mucho puede ser que tu organismo se haya acostumbrado. Has desarrollado tolerancia y eso no significa que haga menos daño, sino que tienes más riesgo de convertirte en dependiente.

10. VERDADERO Hay distintas formas de usar el alcohol: esporádicamente, fin de semana, cada día... Es la cantidad de alcohol consumida y el no controlar esta conducta lo que aumenta el riesgo.

¿Cuántas respuestas correctas has obtenido?

Si son:

De 0 a 4 respuestas correctas:

Tus conocimientos sobre los efectos del alcohol son escasos. Tendrías que informarte más.

De 5 a 8 respuestas correctas:

Estás algo informado pero deberías profundizar más.

Más de 8 respuestas correctas:

Felicitaciones, sabes bastante sobre los efectos del alcohol. Estar bien informado es fundamental para tomar buenas decisiones.

¿Cuanto dura la presencia de alcohol, hachis y cocaína en nuestro organismo? (En un hombre de aprox. 80 kg)

Alcohol: si tomamos un litro de cerveza cuando pasen 4 horas y media aproximadamente el cuerpo habrá eliminado el alcohol (el organismo habrá dedicado 1,5 h, para la absorción + 3 horas de eliminación). Si bebemos más rápido de lo que el metabolismo elimina el alcohol se acumulará en la sangre.

Hachis: detectable en el organismo durante una media de 4 a 6 semanas.

Cocaína: se puede detectar en la orina de 2 a 4 días después si el uso es ocasional y hasta tres o más semanas si el uso es crónico.

Recuerda que:

LAS TASAS MÁXIMAS DE ALCOHOLEMIA PERMITIDAS POR TRÁFICO SON:

CONDUCTOR	TASA EN AIRE	TASA EN SANGRE
General	0,25 mg/l	0,50 g/l
Novel	0,15 mg/l	0,30 g/l
Profesional	0,15 mg/l	0,30 mg/l

En un hombre de aproximadamente 80 Kg de peso.

CANTIDAD DE ALCOHOL TOMADO	0,30 g/l de sangre	0,50 g/l de sangre
Cerveza	1 lata (330 cc.)	2 latas
Vino	1,5 vasos (100 cc)	2,5 vasos
Whisky	1 vaso (45 cc)	2 vasos

Sanciones

En alcohol:

La conducción de vehículos habiendo ingerido tasas superiores a estas se tipifica como infracción muy grave. Las infracciones muy graves pueden suponer multas desde 300 a 1.500€ y suspensión, de uno a tres meses, del permiso de conducir. Si es superior a 1,2g/l en la sangre (0,60 mg/l en aire espirado) conlleva pena de prisión de 3 a 6 meses y retirada del permiso de conducir de 1 a 3 años.

En otras drogas:

En la actualidad se controlan también las drogas, en este control no se establece medida solo se determina si es **positivo o negativo**. También supone falta muy grave.



VALORA TU CONSUMO.

Sigue estos pasos: convierte lo que bebes en unidades de bebida. Para ello observa esta tabla.

Tabla de registro

Registra tu consumo semanal en este cuadro

	Tipo y números de bebida	Unidades de alcohol
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
TOTAL		

Se considera que el límite de riesgo en el consumo semanal de alcohol está en el siguiente gráfico.

Clasificación de las bebidas alcohólicas

Un copa de vino, un botellín de cerveza y una caña	1 UB
Un tercio de cerveza	1,5 UB
Un botella de vino	7 UB
Un copa de coñac, ron, whisky, un carajillo u otros destilados	2 UB
Una botella de coñac, ron, whisky o otros destilados	30 UB

