



Cuaderno *oste* de prevención N°6

COLISIONES DE TRÁNSITO



Estamos presentando el VI Cuaderno de Prevención de la Obra Social Ferroviaria y tomamos como tema central a las colisiones de tránsito, atento a que provocan 22 muertos por día promedio y un número muy superior de lesiones físicas y psicológicas, que tienen un altísimo costo en calidad de vida de las personas y costo económico vinculado a la rehabilitación o a las discapacidades resultantes.

Las cifras crecientes de muertos en las rutas argentinas, tienen relación con la disminución de la red ferroviaria.

A mayor cantidad de tránsito por las rutas, mayor cantidad de colisiones, que se han transformado en la principal causa de mortalidad de adultos jóvenes en nuestro país y en la principal causa de deterioro de la capacidad laboral de la población económicamente activa, además de ser causa importante de mortalidad y daño en poblaciones en edad pediátrica y en los adultos mayores.

Les ofrecemos datos y recomendaciones para cuidarse y cuidar a los seres queridos, con medidas sencillas que todos debemos aprender o recordar, para evitar ser una víctima más de una colisión de tránsito.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

COLISIONES DE TRÁNSITO

Deliberadamente **no usamos el término accidente**, creemos que es erróneamente utilizado tanto en el ámbito popular, como técnico.

Cada vez que usamos el término **accidente**, además de no estar denominando correctamente al hecho en sí, estamos sugiriendo, que es en vano trabajar en prevención, dado que **resulta improbable que podamos controlar las variables que definen al término accidente**, a saber: el azar, el error y el designio divino.

El accidente refiere a un suceso imprevisto, generalmente desgraciado, que altera la marcha normal de las cosas.

SI SE PUEDE PREVENIR, NO ES UN ACCIDENTE



La Organización Mundial de la Salud, nos informa que **diariamente mueren en el mundo, más de 1.000 menores de 25 años**, en colisiones de tránsito, que son la principal causa de muerte en este grupo.

Las colisiones de tránsito, matan en el mundo a 1.200.000 personas cada año y 400.000, son jóvenes menores de 25 años

La principal causa de muerte de jóvenes de entre 15 y 19 años, no es el SIDA, ni el cáncer, ni cualquier otra enfermedad, sino los **colisiones de tránsito**.

En países de bajos y medianos ingresos, la mayoría de los jóvenes que mueren o sufren traumatismos por colisiones de tránsito son peatones, ciclistas, motociclistas o usuarios del transporte público.

En países de ingresos elevados, la mayoría de las víctimas jóvenes, son conductores inexpertos.



PREVENCIÓN

Según la OMS hay cinco medidas que si son implementadas a nivel mundial, podemos salvar cientos de miles de vidas cada año.

Estas son:



EL USO DE CINTURONES DE SEGURIDAD



USO DE CASCOS DE CICLISTAS Y MOTOCICLISTAS



CONTROL DE LA VELOCIDAD



CONTROL DEL CONSUMO DE ALCOHOL



VISIBILIDAD DE LOS PEATONES

El **exceso de velocidad** es la infracción de tránsito que más cometen los conductores jóvenes del sexo masculino y es responsable de hasta **un tercio de la totalidad de las colisiones de tránsito**.

Los **conductores jóvenes** e inexpertos con tasas de alcoholemia superiores a 0,05 g/dl, tienen un riesgo **2,5 veces mayor de sufrir colisiones** que los conductores de más edad y con mayor experiencia.

El **uso del casco** es la medida más eficaz para reducir traumatismos de cráneo y las muertes por accidentes en moto y en los niños, cuando andan en bicicleta.

El **uso correcto del cinturón de seguridad**, puede reducir hasta en un 61% el riesgo de muerte en caso de colisión.

El uso obligatorio de **sistemas de contención para niños**, puede reducir su mortalidad hasta en un 35%, si se utilizan sistemas de contención apropiados para su edad y peso.

Hasta los 12 años deben viajar siempre en el asiento trasero del auto.

Resulta difícil ver a los **peatones y ciclistas** que circulan por las carreteras, sobre todo por la noche, por eso se recomienda el uso de **ropa de colores vivos o reflectantes**, que puede hacerlos más visibles y contribuir a evitar ser atropellados.



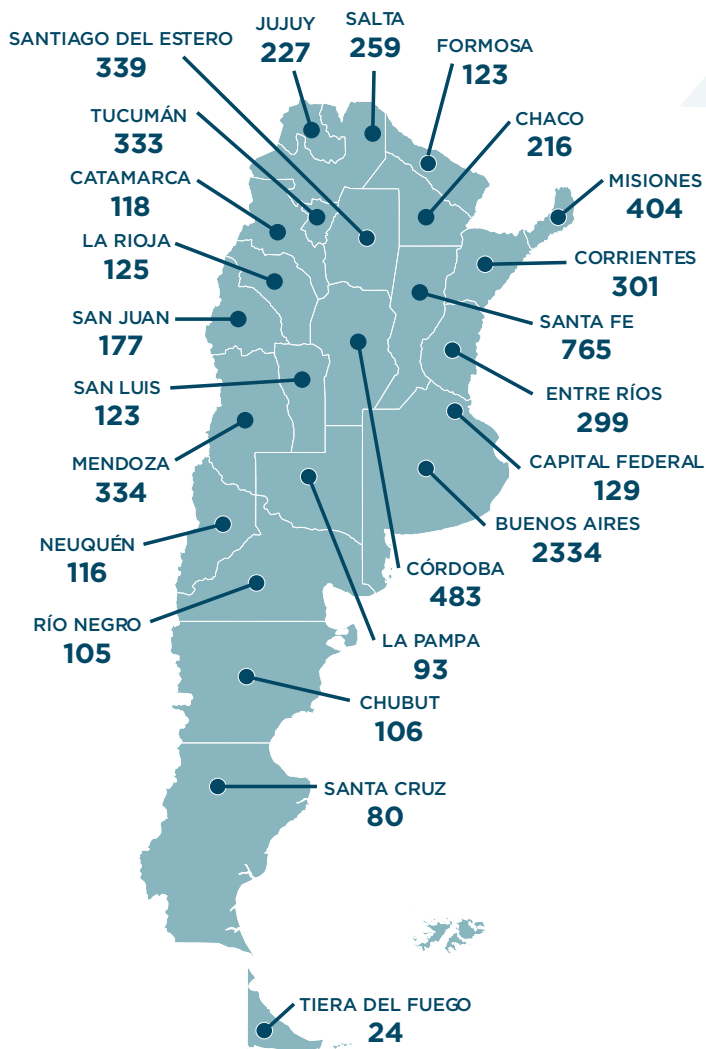
6 de cada 10 personas mayores de 65 años, que sufren algún tipo de atropello por un vehículo, que circula a mediana velocidad, fallece como consecuencia del impacto.

EL FACTOR HUMANO ES LA MAYOR CAUSA DE LA SINIESTRALIDAD DEL TRÁNSITO, POR LO CUAL LA EDUCACIÓN VIAL, DEVIENE ESTRATÉGICA PARA LA PREVENCIÓN.

ACCIDENTES DE TRÁNSITO EN ARGENTINA

Total de muertos en el 2014 en la Argentina

(Cifras provisorias al 06/01/2015): **7.613***
(Promedio diario: 21 - Promedio mensual: 634)



* Las cifras del presente incluyen fallecidos en el hecho o como consecuencia de él y hasta dentro de los 30 días posteriores y son las que proporciona "Luchemos por la Vida", en su página Web (www.luchemos.org.ar)

LOS BENEFICIOS DEL FERROCARRIL

Recordamos que los ferrocarriles, a través de su existencia, cumplieron una función geopolítica y ejercieron la asistencia social, sanitaria y cultural de los pueblos.

El ferrocarril regresó en el mundo por ser más seguro, económico, veloz y menos contaminante.

El costo por tonelada transportada, es sensiblemente menor que el vial y en transporte de larga distancia, es el medio de elección, por ser más económico, menos contaminante (por emisiones y ruidos) y el que ofrece mayor seguridad y menor tasa de colisiones.

Debemos recordar y hacer recordar, la necesidad de integrar el transporte, utilizando el costo económico, el impacto ecológico sobre el medio ambiente y la baja siniestralidad, para que el país retome su vía de crecimiento económico y social, como lo hizo cuando creció a la vera de las vías de nuestra red ferroviaria.



EL PROBLEMA ES LA DISTANCIA Y EL TIEMPO

A mayor velocidad, mayor es el tiempo y la distancia que se necesita para detener un vehículo (ver cuadro de distancias de frenado) y, por ende, más graves son las consecuencias ante un imprevisto, como la aparición de un animal en la ruta, el reventón de un neumático, una falla mecánica, etc.

A más de 90 Km, un vehículo es cada vez menos gobernable, aumentando el peligro de muerte de sus ocupantes. Por otra parte, no necesariamente la velocidad máxima permitida es “segura”. Se debe adecuar (léase disminuir) la velocidad según las circunstancias del camino, en especial durante la noche, cuando llueve, hay niebla o hielo.

Pero aún en la autopista más perfecta y vacía no debe olvidarse que los imprevistos siempre pueden ocurrir.

Por ello es tan importante mantener una velocidad segura, tanto en ruta como en ciudad. Puede ser una cuestión de vida o muerte.

LA VELOCIDAD ES ENGAÑOSA

Es fácil. Al cabo de un tiempo de conducir a alta velocidad, percibirá a ésta como más baja de lo que realmente es. Esta percepción errónea es perfectamente detectable, por ejemplo, cuando alguien ha estado conduciendo durante una hora o más, por una vía rápida a 100 Km/h y de pronto debe disminuir la velocidad a 50 Km/h porque debe ingresar a una vía lenta o por disposición de las señales. Su primera sensación será que está casi parado. A esta distorsión perceptiva se la llama “Ceguera o acostumbramiento a la velocidad”.

El problema es, que al perderse la noción real, se pueden tomar decisiones erróneas que provocarán accidentes; así, por ejemplo, se tomará un curva cerrada a exceso de velocidad o se frenará tardíamente frente a un obstáculo en el camino. El único antídoto para este problema es procurar variar la velocidad de a ratos, en otras palabras sacar el pie del acelerador, y no dejar de mirar cada tanto el velocímetro, que rara vez se equivoca.

DISTANCIAS DE FRENADO

Velocidad	Dist. recorrida en la reacción (metros)	Dist. recorrida en el frenado (metros)	Dist. total del frenado (metros)
20 km/h	6	2	8
30 km/h	9	4	13
40 km/h	11	8	19
50 km/h	14	12	26
60 km/h	17	18	35
70 km/h	19	24	43
80 km/h	22	31	53
90 km/h	25	40	65
110 km/h	31	59	90



DISMINUIR LA VELOCIDAD SALVA VIDAS



EL ALCOHOL AL VOLANTE MATA

EFFECTOS SOBRE EL COMPORTAMIENTO Y TIEMPOS DE ELIMINACIÓN (VARÓN ADULTO DE 73KG)

⌚ 2-4hs	⌚ 5hs	⌚ 9hs	⌚ 15hs
 1-2 tragos	 3 tragos	 5 tragos	 8 tragos
- No inhibiciones - Piel rojiza - Más pulsos - Alegría	- Mente lenta - Mareos - Menor Coordinación	- Visión borrosa - Habla torpe - Reacción lenta	- Tambaleante - Sin Equilibrio - Ve doble

MÁXIMOS TOLERADOS POR LA LEY



**AUTOMÓVIL
PARTICULAR**



**MOTOCICLETA
PARTICULAR**



PROFESIONALES

EQUIVALENCIA POR MEDIDA

CERVEZA:
400CM³

VINO:
350CM³

WHISKY:
4,2CM³

TRES POSIBLES MANERAS DE MORIR SIN CINTURÓN

- 1 Al chocar con otros ocupantes
 - 2 Al chocar contra partes del vehículo
 - 3 Al ser expulsado del auto
-
- 50

 - Chocar a 50 km/h equivale, por la fuerza del impacto, a caer de un cuarto piso.
 - En un choque frontal a 50 km/h, una persona de 75 kg sale despedida con una fuerza equivalente a 40 veces su peso (como un elefante de 3000 kg).



**MÁS DE 1000 VIDAS POR AÑO SE SALVARÍAN EN
LA ARGENTINA USANDO SIEMPRE EN TODOS LOS
ASIENTOS EL CINTURÓN DE SEGURIDAD**

RECORDATORIO

A 100 Kms. por hora



- Encender un cigarrillo:
implica conducir 80 metros distraído.
- Beber de una botella:
equivalen a conducir 100 metros distraído.
- Marcar un número en el celular:
implica conducir 140 metros distraído.

Distancia entre autos

En ruta o ciudad, mantener dos segundos de distancia con el vehículo de adelante.

Conduzca con las luces bajas encendidas durante el día

Esta acción hace que los vehículos sean visibles a mayores distancias y más aún en días nublados o con lluvia.

Uso de espejos retrovisores

La forma de regular los espejos laterales correcta, es cuando en ambos se pueda ver los laterales del auto. Bien colocados son más confiables que el espejo interior, que posee muchos espacios ciegos. En ruta, lo ideal es mirarlos cada 10 segundos.

Siempre frenar

Ante cualquier anomalía, la primera reacción debe ser bajar la velocidad. Si se conduce a 120 kilómetros por hora, el auto necesitará 120 metros para detenerse.

RECORDATORIO

Matafuegos

Lo ideal es controlarlo una vez al año.

Si sale humo del capó, no hay que levantarlo, porque el contacto con el aire puede generar combustión.

Lo indicado, es rociar el auto por delante y debajo, con el capó cerrado.

Shampoo

Un pequeño truco que puede ser muy útil, es mezclar el agua para limpiar el parabrisas con un chorrito de Shampoo. Agua y suciedad sólo empeoran la visibilidad.

Cinturón de Seguridad

Las mujeres embarazadas, son un grupo de riesgo en el tránsito automotor, en la cuales los cinturones de seguridad, si se los usa apropiadamente, protegen no sólo a la madre, sino también al feto. La banda vertical debe ubicarse entre los senos y la banda abdominal debe estar ajustada lo más posible a la región pélvica, para evitar toda presión sobre el abdomen.



Para poder proteger adecuadamente a los niños, se han desarrollado varios tipos de asientos de seguridad para ser usados en el asiento trasero del automóvil, de acuerdo a la edad del ocupante:

En niños de menos de un año de edad o con peso menor a 10 kilos, debe usarse un asiento especial porta-bebés, ubicado en sentido contrario al de marcha.

Para niños pesan entre 10 y 25 kilos (1 a 4 años), se debe colocar la butaca porta-niños de forma tal que el menor vaya mirando hacia adelante.

Luego de los 5 años, se utilizan elevadores de altura, hasta que el niño desarrolle una contextura física que le permita quedar correctamente sujeto con el cinturón de seguridad, sin la utilización de estos aditamentos.

Los niños menores de 10 años, por reglamentación de la Ley de Tránsito, deben viajar en el asiento trasero, con el cinturón de seguridad colocado.



Nada de alcohol, drogas, ni sedantes al conducir

El consumo de estas sustancias disminuye la capacidad de reacción, los reflejos y la visión. Una copa de vino o una botella de tres cuartos de cerveza, tardan una hora en eliminarse del organismo. Si se consume sedantes por la noche, puede tener efecto residual, por lo que lo mejor será no conducir a la mañana.

El alcohol se metaboliza distinto en cada persona, pero como orientación, podemos decir que según el nivel de alcoholemia y de disminución de las habilidades, el riesgo de colisión se multiplica:

ALCOHOLEMIA	EFFECTO	MULTIPLICA RIESGO POR
0.15	Disminuye reflejos	1.2
0.20	Dificulta apreciar distancias y subestima la velocidad	1.5
0.30	Euforia. Alteraciones motrices	2
0.50	Aumenta el tiempo de respuesta	3
0.80	Alteración de comportamiento	4.5
1.20	Cansancio, fatiga, disminución de la agudeza visual	9
1.50	Alteración motriz compleja	16

Evite el Celular

Su uso al conducir, genera un importante incremento de colisiones de tránsito por la falta de atención de los conductores.

Respete las Velocidades Máximas

Calles: 40 Kilómetros por hora.

Avenidas: 60 Kilómetros por hora

Rutas (en zona rural)*: 110 Kilómetros por hora, para autos y camionetas, 90 Kilómetros por hora, para ómnibus y 80 Kilómetros por hora, para camiones.

Autopistas: Varía de 110 a 130 KM/H para autos y camionetas, 90 KM/H para ómnibus, y 80 KM/H para camiones, dependiendo en los distintos tramos de cada autopista.

*Salvo señalización específica en contrario.



Fuentes:



Organización Mundial de la Salud.
www.who.int/es/



Asociación Civil "Luchemos por la Vida".
www.luchemos.org.ar



oste Obra Social
FERROVIARIA



GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

 *Obra Social*
FERROVIARIA

www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa