

## Taxa probable d'alcoholèmia dins de l'hora d'haver begut una consumició

(en color es mostren els nivells prohibits per la conducció segons la normativa actual)

Sexe	Pes (Kg)											
	90	85	80	75	70	65	60	55	50			
Home	90	85	80	75	70	65	60	55	50			
Dona						75	70	65	60	55	50	45

  

Beguda	Nivell d'alcoholèmia											
	0.09	0.09	0.10	0.11	0.11	0.12	0.13	0.14	0.16	0.17	0.18	0.20
Licor fluix de fruita	0.09	0.09	0.10	0.11	0.11	0.12	0.13	0.14	0.16	0.17	0.18	0.20
Cava o vi de taula	0.15	0.16	0.17	0.18	0.20	0.21	0.23	0.25	0.27	0.29	0.32	0.36
Cervesa	0.23	0.24	0.26	0.27	0.29	0.32	0.34	0.37	0.41	0.44	0.48	0.53
Licor fort, anís, conyac, rom, ...	0.23	0.24	0.26	0.27	0.29	0.32	0.34	0.37	0.41	0.44	0.48	0.53
Whisky	0.36	0.38	0.40	0.43	0.46	0.50	0.53	0.58	0.64	0.68	0.75	0.83
Combinat Cubata, gin-tònic, ...	0.36	0.38	0.40	0.43	0.46	0.50	0.53	0.58	0.64	0.68	0.75	0.83

### Bibliografia:

1. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat social. Consell preventiu sobre seguretat viària a l'atenció primària: recomanacions per a la seva extensió. Pla de Salut. Quadern núm. 13. Barcelona 2000
2. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Consens sobre les activitats preventives a l'edat adulta dins l'atenció primària: Llibre blanc. Barcelona, novembre 2005
3. Plasència A. Lesiones y alcohol: de la evidencia epidemiológica a la acción preventiva. Monografía alcohol. <http://www.socidrogalcohol.org>
4. Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública y Consumo. Cómo ayudar a prevenir lesiones por accidentes de tráfico. Guía PAPPs nº 5.



ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA  
FAMILIAR I COMUNITÀRIA  
DE CATALUNYA

## GUIA DE CONSELLS PREVENTIUS SOBRE SEGURETAT VIÀRIA

### Justificació

Les lesions produïdes per accidents de trànsit són un dels principals problemes de Salut Pública en la majoria de països i també a Catalunya. Entre els grups amb especial risc de lesionar-se, destaquen els vianants de més edat en zona urbana i la població més jove usuària de vehicles de dues rodes així com els adults joves ocupants de turismes en carreteres. El professional sanitari d'Atenció Primària es troba en una situació privilegiada per actuar en la prevenció per lesions de trànsit (LT). Cal integrar a les consultes, en els programes ja existents, la sistematització del consell breu adaptat a cada grup d'edat, i als factors de risc.

A la vegada, cal impulsar i participar en programes comunitaris coordinats entre diferents Institucions.

### Metodologia del consell educatiu

- a. Establir una aliança educativa amb el pacient
- b. Aconsellar tots els pacients en funció del grup diana corresponent  
El consell s'ha demostrat efectiu quan es realitza de forma personalitzada i tenint en compte els factors de risc individuals. Hem de conèixer la situació sanitària, social i individual de la persona
- c. Seleccionar la conducta de salut que cal modificar  
És aconsellable començar amb els hàbits de més fàcil modificació i/o aquells que siguin de més risc
- d. Plantejar un mètode d'avaluació

### 1.- Consell per al ús correcte dels elements de subjecció i protecció

#### Població diana

Dones gestants  
Persones que tenen cura dels nens  
Nens de 0-14 anys

### Consell:

- informació sobre:
- a. Dispositius de protecció infantil.- Ús correcte de les cadiretes/alces (homologació, situació correcta en el vehicle, punts de subjecció) segons edat, pes i alçada. (A)\*
  - b. Cinturó de seguretat.- Recordar l'obligatorietat i la correcta col·locació per a tots els ocupants del vehicle en tot tipus de trajectes, així com recomanar-lo en embarassades. (A)\*
  - c. Airbag.- No desactivar en cas de persones embarassades.
  - d. Casc.- Recordar la seva obligatorietat tant en motos com en bicicletes, correcte utilització (cordat) així com la seva homologació. (A)\*
  - e. Rol exemplar dels pares envers els nens, sobre seguretat viària

### Abordatge del consell

- Revisions sistemàtiques del control de l'embarassada
- Control de salut del nen sa, a pares i nens

### 2.- Consells davant el consum de substàncies

#### Població diana

Bevedors excessius.  
Conductors joves de 15-34 anys de motocicleta i/o automòbil  
Conductors professionals

### Consell:

- informació sobre:
- a. Sensibilització dirigida a la reducció/abstenció del consum de begudes alcohòliques. (A)\*  
Promoure entre els grups de joves la designació d'un conductor alternatiu que no begui.
  - b. Recordar la importància de no sobrepassar els nivells reglamentaris d'alcoholèmia
  - c. Altres drogues. (Cocaïna, opiacis, derivats del cànnabis, èxtasi...) Informar sobre el perill de conduir sota la seva influència. (A)\*



www.aificc.org

aificc@aificc.org



Autors: Esther Domínguez Torres, Pepi Estany Almirall, Roser Granollers Sardà, Teresa Montanuy Baró

#### Abordatge del consell

- Qualsevol contacte amb el sistema sanitari, sobretot a la població jove poc freqüentadora.
- Després d'esdeveniments traumatològics a causa d'un accident.

#### [3.- Consells davant la població usuària de fàrmacs i/o trastorns que poden afectar la capacitat de conducció/ deambulació](#)

##### Població diana

Població usuària de fàrmacs\*\*

Persones amb malalties cròniques: HTA , diabetis, epilèpsia, malalties mentals.

Persones amb alteracions cognitives, i/o amb dèficits visuals, auditiu,...

Conductors professionals

**Consell;** informació sobre:

- a. No conduir si es prenen fàrmacs que poden alterar la capacitat de conducció
- b. Revisió periòdica de l'estat de salut, especialment dels aspectes neurològics i sensorials
- c. Extremar les precaucions quan sigui vianant

#### Abordatge del consell

- Qualsevol contacte amb el sistema sanitari, sobretot en les consultes de seguiment de les patologies cròniques
- En el moment de la prescripció un fàrmac que pugui afectar la capacitat de conducció
- Després d'esdeveniments traumatològics a causa d'un accident.

#### [4.- Promoció de conductes segures a la població general](#)

Consell per al ús correcte dels elements de subjecció i protecció (veure punt 1)

- a. Reposacaps.- No retirar-lo i portar-lo a l'alçada correcta.
- b. Armilles reflectants i triangles.- Guardar les armilles a l'interior de l'habitacle. En cas d'aturada d'emergència, cap ocupant del vehicle pot sortir d'aquest sense portar-les posades.

Altres consells a tenir en compte: distraccions al volant, conductes de risc, factors externs (vehicle, meteorologia, carreteres,...)

- a. Telèfon mòbil. Informar sobre l'elevat risc de distracció pel fet d'utilitzar el mòbil (marcar, enviar SMS, contestar...). Recomanar no utilitzar-lo i/o promoure l'ús dels telèfons de mans lliures.
- b. Tabac. Recordar que fumar és la causa de distracció més freqüent.
- c. Música. Fer saber que està prohibida la utilització d'auriculars per escoltar música. El fet de canviar el cassette o CD, és un motiu de distracció.
- d. Conducció irresponsable.- Superar els límits de velocitat, conduir sense permís i/o sense assegurança
- e. Actitud agressiva.- Factor exemplar pels fills
- f. Altres: Cansament, falta d'atenció, menjars copiosos, consultar un mapa, l'excess de calefacció, portar nens plorant o jugant que distreguin al conductor
- g. Fer revisions periòdiques de l'estat del vehicle
- h. Davant de fenòmens meteorològics adversos, conducció nocturna, carreteres en mal estat i punts conflictius de circulació, cal que el conductor augmenti les precaucions i adopti mesures de seguretat específiques

Consell als vianants

- a. Caminar sempre per les voreres i en carretera, circular per l'esquerra
- b. Travessar sempre en línia recta i pels llocs senyalitzats
- c. Respectar les barreres i la senyalització dels passos a nivell
- d. Respectar les normes de seguretat viària

#### Abordatge del consell

Consultes d'activitats preventives (PAPPS)

\*Grau d'evidència de la recomanació

\*\*Fàrmacs: neurolèptics o antipsicòtics, ansiolítics, sedants i hipnòtics, antidepressius, liti, narcòtics, antimigranyosos, anestèsics, antiepilèptics, miorelaxants, antiparkinsonians, antihistamínics, anticolinèrgics

## PROCÉS D'ATENCIÓ D'INFERMERIA EN PREVENCIÓ ACCIDENTS DE TRÀNSIT

DIAGNÒSTIC	DEFINICIÓ	FACTORS RELACIONATS	INTERVENCIÓ/ PLA D'ACTUACIÓ (NIC)	RESULTATS (NOC)
00035 RISC DE LESIÓ	Estat en què la persona està en risc de patir una lesió com a resultat de la interacció de condicions ambientals amb els seus recursos adaptatius	Factors interns: Manca coneixements: Dispositius de seguretat: Airbag Reposacaps Casc Cinturó Conducció nocturna Seguretat infantil Posada a punt del vehicle Triangles Roba reflectant  Distracció. Estrès, son , fatiga  Malalties i fàrmacs que puguin incapacitar  Alcohol Drogues Tabac Telefonia mòbil Factors externs: ambientals Meteorologia Velocitat	9050 Fomentar la seguretat en el vehicle  4500 prevenció consum de substàncies nocives  5632 Educació sanitària: seguretat del nen petit  6486 Actuació ambiental: seguretat  6610 Identificació de riscos  4360 Modificació de la conducta  5380 Potenciació de la seguretat	1092 Control del risc  1911 Conducta de seguretat personal  1908 Detecció del risc  1809 Coneixement: seguretat personal.  1801 Coneixement: seguretat infantil.  1904 Control del risc: consum de drogues.  1906: Consum de tabac.  1903: Control del risc: consum d'alcohol.