



LIPASAM premiada por tercera vez consecutiva con La Escoba de Platino

Con este galardón se reconoce la gestión que en materia de Limpieza, Recogida y Tratamiento de Residuos ha llevado a cabo la Empresa Pública de Limpieza

Salud laboral

Reconocimientos médicos preventivos anuales 2008/ 2
El tabaco y el alcohol/ 10

Actualidad

Médicos Sin Fronteras agradece a los empleados de LIPASAM su solidaridad/ 3



Nuestra empresa

Se instalan expendedores de bolsas para la recogida de excrementos caninos./ 4
Los sevillanos valoran con un 6'99 sobre 10 los servicios que presta LIPASAM/ 6

Calidad

La mejora continua de la calidad. / 8

Formación

Puesta en marcha de el curso Permiso de Conducir C+E. / 9

Seguridad laboral

Prevención de accidentes "in-itinere" (de camino al trabajo desde casa y viceversa). / 9



De izquierda a derecha: D. Enrique Villamore Vicente, Miembro de la Junta Directiva de ATEGRUS®, D. Rafael Pineda Madrazo, Director-Gerente de LIPASAM y D. Julián Uriarte Jauregutzar, Presidente-Director Ejecutivo de ATEGRUS®, durante la entrega del premio.

El Director Gerente de LIPASAM, D. Rafael Pineda Madrazo, ha recogido el Premio Escoba de Platino que la Asociación Técnica para la Gestión de Residuos y el Medio Ambiente (ATEGRUS) concede en su XI Edición a LIPASAM, la Empresa Pública de Limpieza,

reconociendo de esta forma el gran esfuerzo desarrollado desde su creación en 1.986, para poner a disposición de Sevilla y de los sevillanos los mejores medios, las más modernas tecnologías de limpieza y un amplio equipo humano de profesionales al servicio de la ciudad.

La entrega de este galardón, tuvo lugar el jueves 12 de junio durante la celebración del Salón Internacional de Técnicas y Equipamientos Municipales Tem-
Continúa en pag. 2 >>

Comienza la instalación de contenedores para la recogida selectiva de Aceites Domésticos Usados en mercados y supermercados

Su reciclaje, para transformarlo en Biodiesel, evita la contaminación de millones de litros de agua y genera importantes beneficios medioambientales



De izquierda a derecha: D^a. Encarnación Martínez Díaz, Delegada de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Sevilla, D. Rafael Pineda Madrazo, Director-Gerente de LIPASAM y D. Alfonso Lozano Pastrana, Director de Contratación de SELOSA - Bioenergía.

Comienza la instalación de contenedores para la recogida selectiva de aceite doméstico usado en mercados y supermercados

Su reciclaje, para transformarlo en Biodiesel, evita la contaminación de

Continúa en pag. 5 >>

TECMA 2008, siendo la tercera vez que LIPASAM consigue este importante galardón, que ya recibió en las pasadas ediciones de 2004 y 2006.

El concurso de las Escobas de Plata, Oro, Menciones Especiales y Platino, tiene como objetivo apoyar proyectos que contribuyan de forma eficaz a la mejora del Medio Ambiente y a la promoción del desarrollo y difusión de tecnologías limpias.

Los premios se conceden en diferentes apartados: municipios y otras entidades locales, fabricantes e instalaciones para la gestión de residuos, medios de comunicación y empresas prestatarias de servicios, categoría ésta última en la que LIPASAM ha sido distinguida.

Entre las iniciativas puestas en marcha por LIPASAM, que han desembocado en la concesión de este importante premio, cabe destacar la apuesta por las nuevas tecnologías aplicadas al

equipamiento para la Limpieza Viaria y Recogida de Residuos Urbanos, el incremento de medios humanos y materiales, y el continuo avance tanto en la instalación de mobiliario urbano, como en la Recogida Selectiva de Residuos Urbanos.

Otras de las iniciativas premiadas ha sido el esfuerzo

desarrollado en la realización de Campañas de Concienciación, para solicitar la colaboración de los ciudadanos en relación con la limpieza y la recogida de residuos, especialmente en lo que se refiere a la separación en origen de los residuos y su posterior recogida selectiva, para posibilitar su reciclaje.



Stand de LIPASAM durante el Salón Internacional de Técnicas y Equipamientos Municipales Tem-TECMA 2008

Salud laboral

Reconocimientos médicos preventivos anuales 2008

Ha dado comienzo una nueva campaña de reconocimientos médicos preventivos.

Este año se realizarán todos los reconocimientos en el Centro Médico de Preving/GTP (Vítaly), sito en C/Montecarmelo nº 71. Se atiende con ello la reiterada petición de muchos trabajadores y trabajadoras así como el interés del Dpto de Seguridad y Salud (Servicio de Prevención) y el Comité de Seguridad y Salud, garantizándose unas instalaciones expresamente preparadas para la realización de estos actos médicos en las condiciones más adecuadas.

Para una óptima organización es necesario que todos los que quieran pasarlo lo comuniquen con la mayor brevedad a sus mandos.

La vigente Ley de Prevención de Riesgos Laborales señala que estos reconocimientos se realizarán de acuerdo con los riesgos de cada puesto de trabajo, y es por ello por lo

que al igual que en años anteriores, los mismos tendrán una parte general para todos los trabajadores y las trabajadoras, con pruebas muy completas, y otra específica, que se aplicarán dependiendo de las tareas habituales que cada uno de nosotros realizamos cotidianamente.

Los/as operarios/as de los turnos de tarde y noche serán reconocidos en horario de mañana, posibilitándose con ello el poder acudir en ayunas.

Los Mandos Intermedios informarán de la fecha y hora que a cada operario/a se le asignará para su asistencia a estos reconocimientos, colocando en los tabloncillos la lista de los/las trabajadores/as con indicación de la fecha en que lo deberán pasar.

Es necesario acudir en ayunas a los reconocimientos (se entiende como tal no tomar alimentos ni líquidos –excepto agua– durante las 6 horas anteriores a la toma de muestras). Para facilitar este hecho,

como ya se ha indicado, todos los reconocimientos de este año se realizarán a primera hora de la mañana.

Aconsejamos a todos la realización de los mismos, y esperamos obtener, al igual que en anteriores campañas, vuestra colaboración.

Si te importa tu salud, “no pases” del reconocimiento





Médicos Sin Fronteras agradece a los empleados de LIPASAM su solidaridad

Quiere transmitir a los empleados de la empresa municipal de limpieza su agradecimiento, por colaborar económicamente con esta organización internacional, durante más de una década.

El Director Gerente de LIPASAM, D. Rafael Pineda Madrazo, y el Presidente del Comité de Empresa, D. Manuel Diego Sánchez, han recibido hoy un cuadro de agradecimiento de manos de la responsable de la Delegación de Médicos Sin Fronteras de Andalucía y Extremadura, D^a. Carmen Escalante González, y el miembro de la organización, D. Venancio Cermeño Irisarri.

Este acto ha tenido como objetivo hacer patente el agradecimiento que Médicos Sin Fronteras quiere transmitir a los empleados de la empresa municipal de limpieza, que durante más de una década vienen colaborando



Acto de entrega del cuadro de agradecimiento a los trabajadores de LIPASAM que colaboran con Médicos Sin Fronteras

económicamente con esta organización internacional.

Durante su intervención, Carmen Escalante ha destacado que LIPASAM es la única

empresa andaluza en la que la colaboración con esta ONG surgió como una iniciativa de los propios trabajadores.

Por otra parte, ha señalado que LIPASAM es la segunda empresa de nuestra comunidad autónoma en cuanto a aportación económica realizada por sus empleados, durante los últimos diez años, y figura en primer lugar entre las empresas públicas.

Gracias a este gesto, como el que los empleados de la Empresa Pública de Limpieza de la ciudad de Sevilla llevan a cabo, Médicos Sin Fronteras ha acumulado una valiosa experiencia a través de su trabajo continuado en conflictos armados, campos de refugiados, enfermedades olvidadas y emergencias como catástrofes naturales o grandes epidemias.



Cuadro de agradecimiento

Se instalan expendedores de bolsas para la recogida de excrementos caninos

Ya se han colocado las primeras 50 unidades en el Barrio de Triana y el Casco Histórico de la ciudad

Los excrementos caninos depositados en aceras y otros espacios públicos constituyen hoy en día un grave problema en numerosas ciudades entre las que se encuentra Sevilla. Contribuyen a ofrecer una imagen negativa de la ciudad, dificultando las tareas de limpieza, ocasionando numerosas molestias a los ciudadanos y constituyendo un riesgo de contagio de enfermedades, especialmente para los más pequeños que en sus juegos entran fácilmente en contacto con los pavimentos de calles, plazas y parques. Además, representan un riesgo importante para la integridad física de los ciudadanos, ya que pueden ocasionar deslizamientos y caídas.

Por este motivo, el Ayuntamiento de Sevilla a través de nuestra empresa, ha comenzado a instalar en las zonas de nuestra ciudad más afectadas por esta problemática, unos soportes expendedores de bolsas para la recogida de los excrementos caninos, cuya colocación se ha

iniciado con buena aceptación.

Se trata de un soporte metálico, montado sobre poste, que contiene bolsas de papel reciclado, que el usuario puede extraer de forma cómoda y rápida. Cada bolsa lleva incorporada una paleta de cartón, que facilita la recogida de los excrementos y su introducción en la misma. Una vez realizada esta operación, la bolsa debe ser depositada en un contenedor o papelera.

La adquisición de estos elementos ha supuesto una inversión de 40.600 euros, y en una primera fase está prevista la instalación de 300 unidades, en los Barrios de Triana, Los Remedios, Polígono de San Pablo y Bami, así como en distintos puntos del Casco Antiguo, para extender posteriormente esta iniciativa al resto de la ciudad.

La Ordenanza Municipal de Limpieza Pública y Gestión de Residuos urbanos establece, en su artículo 27, la obligación de los propietarios de los perros de recoger los excrementos que éstos realicen sobre elementos

de la vía pública, debiendo, igualmente, proceder a la limpieza de la zona que hubiesen ensuciado.

Para solicitar la colaboración de los ciudadanos, LIPASAM lleva a cabo, desde su creación, campañas de sensibilización que entre otras acciones contemplan la entrega gratuita de bolsas y pinzas para facilitar la recogida de los excrementos. Dicha entrega se lleva a cabo de forma gratuita en las distintas Juntas Municipales de Distrito, habiéndose distribuido hasta la fecha más de cinco millones de bolsas y 12.000 pinzas.

En Sevilla se estima que la población canina puede ser superior a los 45.000 perros, con lo que la producción semanal estaría por encima de los 30.000 Kilogramos, de los que un alto porcentaje queda depositado en las calles, plazas y jardines de nuestra ciudad.

Por otra parte, desde el pasado mes de diciembre, el Servicio de Inspección de LIPASAM está llevando a cabo una actuación especial, en la que instan a aquellos propietarios de animales que son detectados abandonando los excrementos de sus mascotas en la vía pública, a recogerlos y deshacerse de ellos de forma reglamentaria.

A partir de ahora, con la instalación de los nuevos expendedores, los propietarios de los perros tendrán más fácil la recogida de los excrementos. Con la colaboración y el esfuerzo de todos podremos seguir caminando hacia nuestro objetivo de conseguir una Sevilla más limpia y sostenible.



Acto de presentación del nuevo expendedor de bolsas para recogida de excrementos caninos

millones de litros de agua y genera importantes beneficios medioambientales

El aceite doméstico usado, que se emplea para cocinar y que se genera en grandes cantidades en la ciudad de Sevilla podrá, desde ahora, tener otro destino diferente al habitual: el desagüe de las cocinas o los inodoros.

LIPASAM, la empresa de Limpieza Pública del Ayuntamiento de Sevilla, en su esfuerzo continuo para prestar servicios de calidad sobre la base del respeto hacia el Medio Ambiente Urbano, ha iniciado una experiencia innovadora para remediar este problema.

Hasta ahora la solución para eliminar este tipo de residuo, para un ciudadano concienciado, no ha sido una opción cómoda, debe llevarlo a uno de los cuatro Puntos Limpios que LIPASAM tiene instalados en la ciudad.

Tras los excelentes resultados obtenidos en la Campaña de Recogida desarrollada durante la pasada Feria de Abril, se ha iniciado ahora la instalación de contenedores especiales para la Recogida Selectiva, del aceite que consumimos en nuestros hogares,

en los mercados de la ciudad y aquellos supermercados que quieran colaborar con esta importante iniciativa. Los ciudadanos sólo tendrán que depositar los envases, con el aceite usado, en el interior de uno de los contenedores.

La instalación de éstos contenedores se inició el pasado mes de junio, con la colocación de la primera unidad en el Mercado de Triana, al que se están uniendo el resto de los mercados. A continuación se procederá a la instalación de los contenedores en distintas cadenas de supermercados que ya han mostrado su interés en adherirse a este proyecto.

Para desarrollar esta iniciativa, que no va a suponer coste económico alguno para el ciudadano, LIPASAM cuenta con la colaboración de la empresa SELOSA BIONERGÍA, gestor y valorizador de residuos y aceites vegetales, autorizado por la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía GRU 121, que ya está retirando los contenedores llenos y trasladará el aceite a la planta de tratamiento.

Ambas empresas ya han trabajado conjuntamente durante la Feria

de Abril 2008, en la que han realizado una prueba piloto recogiendo el aceite usado en el Real, llegándose a retirar cerca de 100.000 litros de los que se han obtenido más de 83.000 de biodiesel.

Es importante destacar que un litro de aceite puede contaminar mil litros de agua, esto es lo que se pretende evitar y conseguir, por otro lado, fomentar su reciclaje. Los aceites usados son penetrantes en el medio ambiente, porque se degradan lentamente y tienden a propagarse con velocidad en grandes áreas. Las películas oleosas creadas pueden evitar la entrada de luz solar en mares y ríos, deteriorando los procesos de fotosíntesis, y afectando la vida terrestre o acuática. También cabe destacar que los aceites usados se adhieren a todo tipo de superficies, incluidas playas, buques y aves acuáticas. Además el aceite no sólo contamina, sino que erosiona las cañerías y los colectores municipales.

Reciclando, con el aceite usado se puede fabricar biodiesel, un combustible más respetuoso con el medio ambiente. Se trata de un carburante ecológico, no tiene azufre y contamina mucho menos que otros, consiguiendo degradarse en tres semanas. Está comprobado que en su proceso de combustión las emisiones contaminantes son un 55% más bajas que las del gasóleo tradicional. No emite CO₂, causante del efecto invernadero. Además, tampoco contiene elementos cancerígenos. Por otra parte, hay que añadir que reduce la dependencia energética del petróleo; al contar con la materia prima, se garantiza el suministro. Ya está disponible en algunas gasolineras, donde tiene el mismo precio que el gasóleo.

Durante el proceso de transformación, el aceite usado, una vez filtrado para eliminar las impurezas, se calienta a 61° y se mezcla con etanol. Como resultado se produce, por un lado glicerina, que se utiliza en la fabricación de productos de cosmética, y por otro biodiesel.



Los sevillanos valoran con un 6´99 sobre 10 los servicios que presta LIPASAM

Los sevillanos dan un notable a los servicios que lleva a cabo LIPASAM, según una encuesta llevada a cabo por la empresa Stiga para la Agrupación de Interés Económico de las Empresas Municipales

La consulta, realizada a lo largo del mes de abril de 2008, a través de 1.201 encuestas telefónicas pulsa la opinión de los ciudadanos sobre los distintos servicios y actividades que lleva a cabo LIPASAM: Limpieza Viaria, Servicios especiales, Puntos Limpios, Recogida de Residuos, etc, tanto a nivel global, como en cada uno de los Distritos Municipales.

Los datos obtenidos han permitido valorar aspectos como la Satisfacción Global de los ciudadanos con los servicios, la limpieza y mantenimiento de equipos, el grado de cumplimiento de los servicios, la capacidad de respuesta a los problemas, el nivel de ruidos generados, las molestias ocasionadas a los ciudadanos, la actitud frente al ciudadano, la información proporcionada, o la imagen que percibe el ciudadano de nuestra empresa.

En cuanto a la satisfacción global de los ciudadanos con LIPASAM, la puntuación alcanzada ha sido de 6´99 puntos sobre 10.

En todos los Distritos Municipales, esta puntuación ha superado el 5´08, destacando las puntuaciones obtenidas en los Distritos Este-Alcosa (7´24), Macarena (7´21), Cerro-Amate (7´19), Triana (7´16) y Palmera-Bellavista (7´04).

Distritos Municipales. Puntuaciones más altas

Distrito Municipal	Puntuación
Este-Alcosa	7,24
Macarena	7,21
Cerro-Amate	7,19

En cuanto al resto de las dimensiones valoradas, limpieza y conservación de equipos), grado de cumplimiento de los servicios, capacidad de respuesta y de reacción ante los problemas de limpieza, molestias causadas por ruidos y malos olores, nuestra actitud con el ciudadano, la información que le proporcionamos, y la imagen, todas las puntuaciones obtenidas han sido superiores a 6´20, destacando la valoración de la imagen que el ciudadano percibe de la empresa, que ha sido puntuada con 7´29, el trato a los ciudadanos, con un 7´26, y el grado de cumplimiento de los servicios, valorado con 6,91 puntos sobre 10.

Los aspectos más valorados por los ciudadanos

Atributo	Puntuación
Imagen de la empresa	7,29
Trato a los ciudadanos	7,26
Grado Cumplimiento Servicios	6,91

En cuanto a los distintos servicios y actividades que lleva a cabo LIPASAM, los más valorados por los ciudadanos son la Recogida de Muebles y Enseres (7´83), seguido de la Recogida Neumática (7´65), y los Servicios Especiales (7´55).

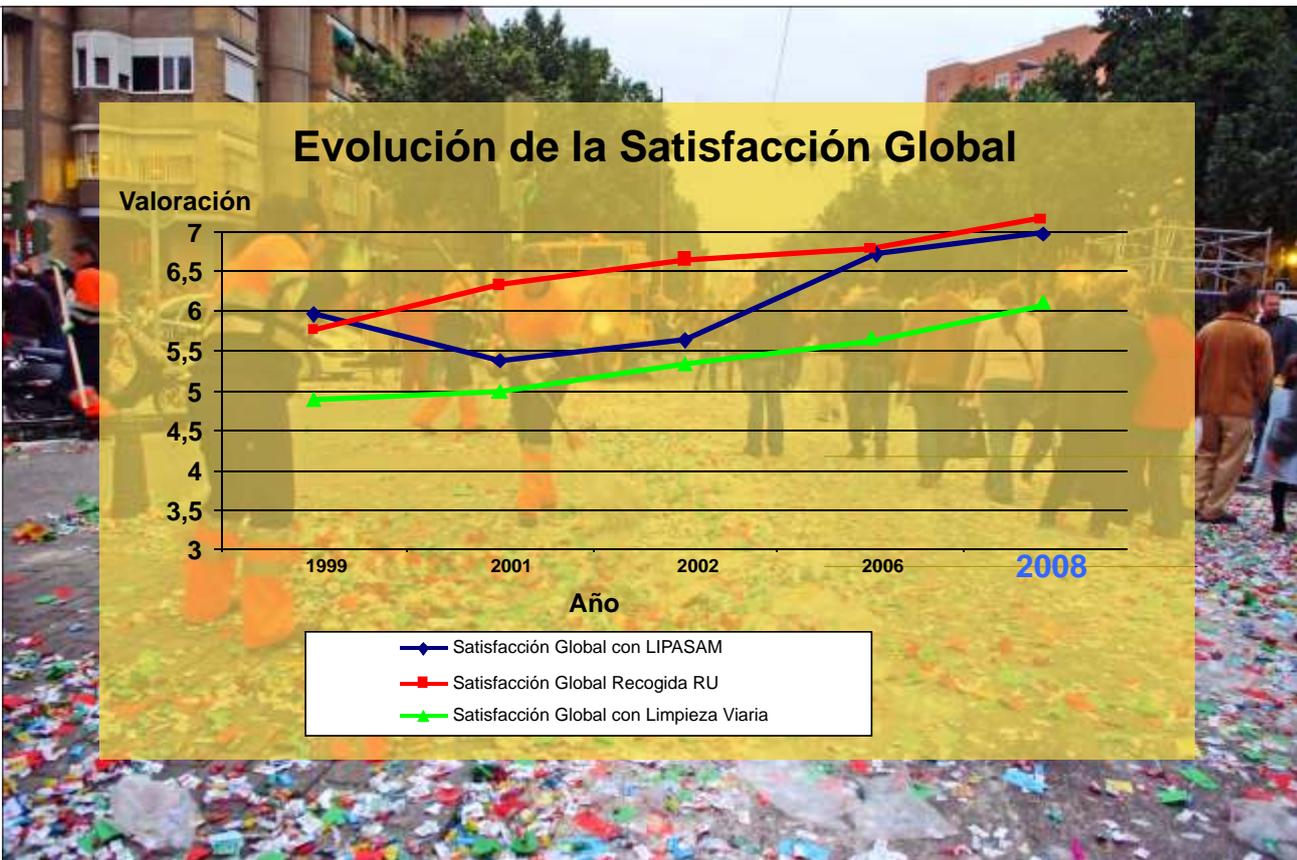
Los Servicios más valorados por los ciudadanos

Servicio	Puntuación
Recogida de Muebles y Enseres	7,83
Recogida Neumática	7,65
Servicios Especiales	7,55

Dentro de los Servicios Especiales, los ciudadanos otorgan una excelente valoración a los Servicios que se desarrollan con motivo de la Semana Santa y la Feria (7´89).

En cuanto al Servicio de Recogida de Residuos, los ciudadanos valoraron la Recogida de Residuos Orgánicos y Resto (contenedor tapa gris) con 7´11





puntos, mientras que la Recogida Selectiva obtuvo una puntuación de 6'69.

En cuanto a otros conceptos relativos a la prestación de los servicios, los más valorados por los ciudadanos han sido el trabajo de los operarios de la Recogida de Residuos Orgánicos y Resto

(7'99 puntos), y los horarios de los Puntos Limpios (7'92), por su amplitud.

Concepto	Puntuación
Presencia operarios Recogida RU	7,99
Horarios Puntos Limpios	7,92

En lo que se refiere a la satisfacción global de los ciudadanos en relación con LIPASAM, y en particular con la Limpieza Viaria y la Recogida de Residuos, en las encuestas que se han venido realizando de forma periódica desde 1999, se ha producido una evolución positiva de la valoración de los ciudadanos.

Evolución de la satisfacción de los ciudadanos con los servicios de LIPASAM

Concepto	1999	2001	2002	2006	2008
Satisfacción Global LIPASAM	5,96	5,38	5,64	6,74	6,99
Satisfacción Global Recogida RU	5,77	6,33	6,66	6,78	7,11
Satisfacción Global Limpieza Viaria	4,88	4,99	5,33	5,66	6,02

Si se comparan los resultados de las dos últimas encuestas (2006 y 2008) se observa una evolución positiva superior que en años anteriores. En este caso, el mayor

incremento en la puntuación se ha producido en lo referente a la satisfacción global con la Limpieza Viaria, que ha pasado de 5'66 puntos a 6'02 puntos.

Unos resultados que confirman el buen hacer de los profesionales de LIPASAM, que deben ser motivo de satisfacción para todos, y un estímulo para continuar prestando a los ciudadanos unos servicios de calidad.

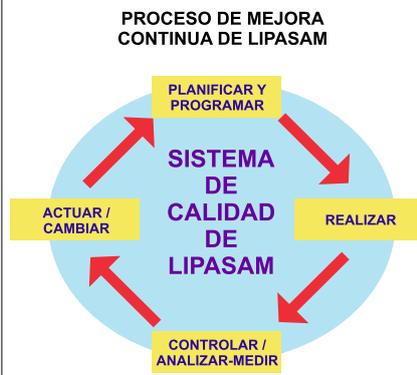


La mejora continua de la calidad

La mejora continua

La implantación, el mantenimiento y el desarrollo de las actividades de la empresa de acuerdo a la Norma de Calidad internacional ISO 9001, no finaliza nunca, ya que se basa en lo que hemos llamado la mejora continua.

Podemos representar este ciclo de la siguiente manera:



Este ciclo se basa en definir y planificar lo qué servicios se van a realizar, ejecutarlos tal como se ha previsto, analizar y comprobar los resultados, y en función de estos últimos actuar y mejorar, pasando a una fase superior. Con ello comienza un nuevo ciclo donde se va a volver a programar y planificar, pero introduciendo las mejoras y corrigiendo las desviaciones que se han detectado en el ciclo anterior, y así continuamente.

Aspectos que debemos tener presentes para mejorar

Hay una serie de aspectos que debemos tener presentes de manera permanente en materia de calidad:

- El control y revisión del sistema por parte de los responsables de los procesos.
- El establecimiento de objetivos de mejora a conseguir para las principa-

les actividades, llevando a cabo un seguimiento periódico de los mismos.

- Análisis y revisión de los requisitos e instrucciones establecidos en los distintos procedimientos, a fin de que estén siempre actualizados y sean válidos.
- Manejo de un buen sistema de indicadores para el seguimiento de las actividades (lo que no se mide no se puede mejorar), que permita conocer la situación y evolución de los mismos en cada momento.
- Formación, información y participación en aquellos procedimientos que se vayan definiendo o modificando o bien cuando se considere conveniente reforzar su conocimiento a quienes les afecte.
- Realización de un seguimiento de los cambios y mejoras introducidas, a fin de ratificarlos o modificarlos.
- Desarrollo y utilización de mecanismos de mejora, en especial las No conformidades, las Incidencias internas.
- Etc,...



Próximos hitos de importancia

Dentro de este proceso de mejora continua, debemos tener presente la importancia de las auditorías, tanto internas como externas.

Esta actividad forma parte de la fase de análisis de la actividad, que nos va a permitir extraer conclusiones sobre como se mantiene el sistema de calidad.

En esta materia, los hitos próximos más importantes a tener en cuenta son:

	AUDITORÍA	ACTIVIDAD	CONTENIDO	FECHAS	SITUACIÓN
1	Auditoría interna	Puntos Limpios	Calidad+ M.Ambiente	25 y 26/06/2008	Realizada, se han detectado algunos aspectos que deben mejorar en materia de Calidad y M. Ambiente
2	Auditoría externa	Puntos Limpios	Calidad+ M.Ambiente	23 y 24/09/2008	Se trata de la recertificación, comenzando un nuevo ciclo de tres años.
3	Reunión anual Revisión Sistema	Todas las actividades	Calidad+ M.Ambiente	16/09/2008	La dirección analiza como va el sistema, sacándose conclusiones para la mejora
4	Auditoría interna	LV+Recogida	Calidad	09/10/2008	Periódicamente se auditan las distintas actividades y tratamientos, para detectar posibles desviaciones que conviene corregir
5	Auditoría externa	LV+Recogida	Calidad	05/11/2008	Visita de seguimiento para ratificar la certificación en Calidad de las principales actividades de LIPASAM

Puesta en marcha de el curso Permiso de Conducir C+E

Como en años anteriores, se ha puesto en marcha el curso PERMISO DE CONDUCIR C+E, el cual, está incluido en nuestro Plan de Formación anual.

Al igual que, en ediciones anteriores, participarán en el mismo 25 empleados de LIPASAM, siendo estos los que se relacionan ha continuación:

Bautista Montijano, José
 Béjar Ponce, Pedro
 Blanco Carrero, Juan C.
 Borrego Ruiz, Joaquín
 Candela Sierra, Manuel
 Cruz Alvarado, José

Gálvez Romero, Ana M^a
 García Barrera, Mercedes
 García González, Manuel
 Hidalgo Caraballo, Manuela
 López Rojas, Encarnación
 Martín-Mateos Pérez, Miguel J.
 Monís Lozano, M^a del Carmen
 Muñoz Caro, Juan
 López García, Jesús
 Viñuela Pérez, David
 Muñoz Rivera, José
 Pérez Villanueva, Manuel A.
 Ramos Núñez, Juan Bautista
 Reyes Gallardo, Rafael
 Rivero Molina, Juan Diego
 Ruano Gobeia, José Antonio

Salguero Uribe, Francisco
 García Barrera, Manuel
 Rincón Rodríguez, Antonio

También queremos destacar que, durante los meses de verano, como se ha venido llevando a cabo los últimos años, se pondrán en marcha, entre otros, los cursos de:

Limpieza Viaria Recogida

Durante estos meses, también iniciaremos, una Actividad Formativa, sobre BALDEO.

Prevención de accidentes "in-itinere" (de camino al trabajo desde casa y viceversa)

Recomendaciones para la prevención de los accidentes de tráfico:

- Todos debemos respetar las normas de seguridad vial y prestar atención a las maniobras de los demás conductores.
- En el trayecto de ida al trabajo, recomendamos salir de casa con suficiente antelación.

- Durante los días de lluvia, con calzada mojada o en mal estado se deben extremar las precauciones.
- En moto o ciclomotor, se debe circular lo más cerca posible de la acera derecha y sin hacer "eses" entre los demás vehículos.
- Se debe interrumpir la conducción si se comienzan a notar

síntomas tales como los indicados a continuación, para evitar quedar-nos dormidos al volante:

- Cansancio, fatiga
- Parpadeo constante y dificultad para enfocar la vista
- Reacciones bruscas ante sonidos como el claxon
- Incapacidad para mantener la cabeza recta

• Se debe conducir con velocidad adecuada a la vía, no superando nunca los límites de velocidad.

• Es necesario conservar en buenas condiciones todos los elementos de tu vehículo (frenos, alumbrado, intermitentes, motor, etc.).

• Los móviles, y auriculares, están prohibidos al conducir. Para hacer uso de ellos con seguridad se debe detener el vehículo, apartándonos de la circulación, en zona permitida.

• El regreso al domicilio se debe realizar por el camino lógico y habitual, así como en el tiempo razonable.



El tabaco y el alcohol

El Tabaco predispone al cerebro a la adicción al alcohol. El tabaco y el alcohol son dos drogas legales que actúan con puertas de entrada a otras drogas. Fumar transforma el cerebro de un adolescente en un cerebro más propicio para engancharse a otras sustancias, el cerebro se vuelve más sensible a los efectos de otras drogas. Estos

-Efectos a largo plazo:

- Disminución de rendimiento laboral
- Aumento de la posibilidad de accidente.
- Perturbación de las relaciones sociales, agresividad, irritabilidad exhibicionismo.
- Mayor porcentajes de suicidios
- Intoxicación aguda con



hallazgos deberían ser una llamada de atención para quien disculpan el tabaco y el alcohol en los adolescentes.

Efectos del Alcohol: afecta a todo el organismo en especial al hígado y al cerebro

-Efectos a corto plazo:

- Desinhibición, euforia, posibilidad de realizar actos violentos y conducta temeraria.
- Trastornos de visión.
- Trastornos estomacales.

riesgo de muerte por parada cardiaca.

Efectos del Tabaco: Es la primera causa de enfermedad y muerte en el mundo.

-Efectos a corto plazo:

- Se inicia con un consumo ocasional y que aumenta progresivamente en frecuencia.
- Aumenta el número de situaciones en las que es “adecuado” fumar.
- Aumenta el ritmo cardia-



Doctor D. Carlos Neila Matas

co y la presión sanguínea.

- Intoxicación aguda con tos, faringitis y dolor de cabeza.

-Efectos a largo plazo:

- Pendencia psíquica y física.
- Alteraciones de comportamiento.
- Disminución de la memoria, dolores de cabeza, fatiga, Bronquitis, enfisema pulmonar y enfermedades cardiovasculares.
- Relación directa con el cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, estómago y vejiga.
- Dependencia física, con su correspondiente síndrome de abstinencia.



Edita:



C/ Virgen de la Oliva, s/n. 41011 Sevilla.

Coordinación:
Dpto. de Comunicación y Relaciones Externas

Maquetación:
Dpto. de Comunicación y Relaciones Externas

Fotografía:
Archivo de LIPASAM
Banco de imágenes del Ministerio de Educación y Ciencia