

# Alcohol y conducción

## ¿CUÁNTO SE TOMA Y QUÉ SE SABE SOBRE EL ALCOHOL? \*\*

Luchemos por la Vida, investigó acerca de la cantidad de conductores que manejan alcoholizados y también creencias y conocimientos sobre el tema.



### De los datos recogidos surge que:

- ▶ El 67% de los conductores encuestados consume habitualmente bebidas alcohólicas.
- ▶ De estos, un 69% reconoce que los fines de semana conduce después de comer y beber alcohol.
- ▶ De esto se deduce que, el 46% del total de los conductores conduce alcoholizado durante el fin de semana.

## ¿QUÉ SABEN LOS CONDUCTORES SOBRE ALCOHOL Y CONDUCCIÓN?

- ▶ El **47%** de los encuestados no conoce el límite legal de alcohol tolerado en sangre en conductores particulares (0,5g/l).
- ▶ El **65%** cree que 1 sólo vaso de alcohol no afecta la capacidad para conducir.
- ▶ El **58%** cree que el tiempo para que se pasen los efectos del alcohol es menor al necesario.
- ▶ El **29%** de los encuestados no conoce el límite legal de alcohol tolerado en sangre para conductores profesionales (0g/l).
- ▶ El **22%** de los encuestados piensa que hay que tomar 3 o más vasos de vino para que la capacidad de conducir se vea afectada.
- ▶ El **50%** de los encuestados calcula 2 botellas o más de cerveza para cada invitado si organiza una fiesta. El **32%**, una botella por persona.

(\*\*ENCUESTA REALIZADA ENTRE 496 CONDUCTORES DE CAPITAL FEDERAL EN SEPTIEMBRE 2007 EN EL CENTRO DE OTORGAMIENTO DE LICENCIAS DE LA CIUDAD)

## LOS EFECTOS DEL ALCOHOL EN LA CONDUCCIÓN

Aunque no es percibido por el que bebe, un sólo vaso de vino, cerveza, whisky, etc., disminuye su capacidad de conducción, ya que:

- **Embota los sentidos**
- **Altera la percepción**
- **Disminuye la capacidad de atención**

- Se alargan los tiempos de reacción, por lo que las respuestas y maniobras se hacen más lentas y torpes.

- La visión se ve afectada, en especial, empeora la visión periférica (a los lados), se hace más lenta la adaptación a los cambios de luz (por ej. en caso de encandilamiento), y se perciben con

dificultad los tonos rojos (tardan en reconocerse las luces rojas del semáforo, las luces de posición y las de freno).

- Genera una falsa sensación de seguridad, con errores de juicio e interpretación, que predispone a excesos de velocidad y a todo tipo de violaciones a las normas de seguridad en el tránsito.

## LOS EFECTOS PSICOFÍSICOS DEL ALCOHOL

El alcohol o etanol es una droga tóxica depresora del sistema nervioso.

El alcohol, a los pocos minutos de haberse ingerido, se absorbe en el estómago y, la mayor parte, en el intestino delgado y pasa al torrente sanguíneo.

Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todos los órganos del cuerpo humano, afectando en forma especial al cerebro, y por lo tanto al comportamiento de las personas, y

al hígado, encargado principal de su metabolismo.

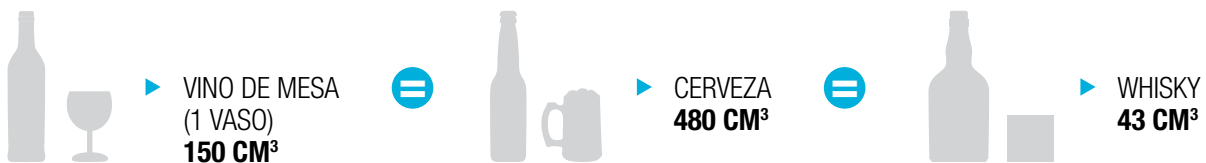
La rapidez de la absorción depende de cuán rápido el alcohol llegue hasta el intestino delgado; por ejemplo, si hay presencia de alimentos en el estómago, la absorción se hace más lenta; también importa la cantidad de alcohol ingerida y las características de la bebida consumida.

Entre el 2 y el 10% del etanol ingerido, se elimina sin metabolizar, principalmente por

la orina, por el sudor, y por el aire espirado, constituyendo, este último, la base de la utilización de los alcoholímetros, instrumentos de cuantificación de la intoxicación alcohólica.

El nivel máximo de alcohol en sangre se alcanza entre los 30 y 90 minutos desde que se ingiere la bebida. Su eliminación lleva más tiempo, dependiendo de la cantidad de alcohol que se ha ingerido, pudiendo mantenerse hasta 18 horas después de haber sido bebido.

## EQUIVALENCIAS APROXIMADAS DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS



## EFFECTOS EN EL COMPORTAMIENTO





## FALSAS CREENCIAS

- Ni el café, ni otros estimulantes, anulan sus nocivos efectos, aunque así pareciera.

- Aunque uno sienta que está atento y trate de no cometer errores, se corre

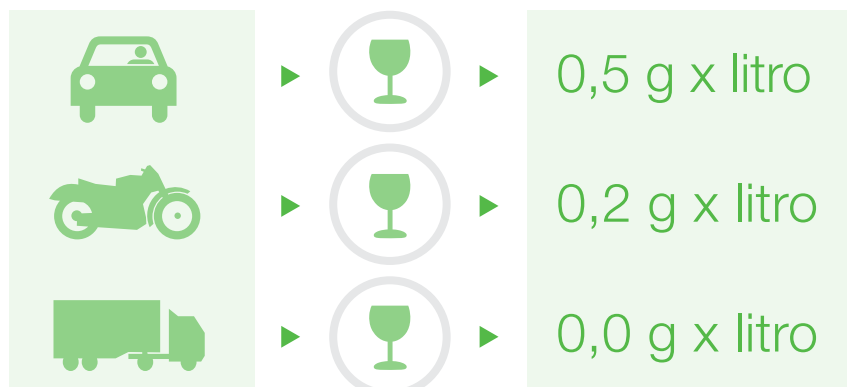
un gran riesgo, el cerebro está bajo los efectos del alcohol.

- No es necesario estar ebrio, para sufrir los efectos del alcohol en la conducción.

Sólo el paso del tiempo elimina los efectos del alcohol

## EL LÍMITE LEGAL

La ley Nacional de Tránsito y su reglamentación establecen un límite de **tolerancia máximo de alcohol en sangre de 0,5 g por litro**, y la ley nacional de lucha contra el alcoholismo N° 24788, la modifica parcialmente al disponer **límites de 0,2 g por litro de sangre para motociclistas y ciclomotoristas, y 0 g para conductores profesionales** (transporte de pasajeros, carga o menores).



## ¿QUÉ SIGNIFICA UN LÍMITE MÁXIMO DEL 0,5? ¿CUÁNTO SE TOLERA BEBER, SEGÚN ESTE LÍMITE?

Primeramente, es un límite cuantitativo que VARÍA EN CADA PERSONA, según diversas circunstancias personales y, en especial, según el peso y el sexo.

Una misma cantidad de alcohol puede que no haga superar el límite legal en una persona y en otra sí.

En ambos casos el resultado en el momento de máxima intoxicación alcohólica dará diferente, dadas las diferencias de peso y sexo (que determinan diferentes cantidades de líquido corporal).

**Por ejemplo:** un hombre que pesa 70 kg bebe un vaso de vino (200 cm<sup>3</sup>), al igual que una mujer de 55 kg de peso.

### EJEMPLO 1

1 VASO DE VINO: (200 CM<sup>3</sup>)



HOMBRE ▶ 70 kg ▶ **0,4**

MUJER ▶ 55 kg ▶ **0,6**

### EJEMPLO 2

2 LATAS DE CERVEZA: (700 CM<sup>3</sup>)



HOMBRE ▶ 70 kg ▶ **0,55**

MUJER ▶ 55 kg ▶ **0,80**

Como se ve, en el primer ejemplo el hombre está casi en el límite tolerado, para un conductor particular, mientras que la mujer ha superado el mismo con igual cantidad de alcohol ingerido. En el segundo ejemplo, 2 latas de cerveza bastaron para excederlo, pero la intoxicación en la mujer, que a la vez pesa menos, es mucho mayor aún.

Estos son cálculos aproximados, ya que inciden también otros factores, tales como el cansancio, la ingestión de ciertos

medicamentos, enfermedades, etc., que pueden potenciar los efectos tóxicos, por lo cual en realidad resulta muy difícil decir, con exactitud, si un vaso de bebida alcohólica, en un determinado ser humano y en un momento preciso, lo hará superar o no el límite legalmente tolerado, dejando bien en claro que **el que no lo supere no garantiza que se esté en reales condiciones de conducir con seguridad**, ya que aún por debajo del límite legal la capacidad psicofísica se ve afectada. (Ver gráfico de efectos en el comportamiento)

Por eso, lo único seguro, es no beber si se debe conducir o no conducir si se ha bebido.

## ALGUNAS IDEAS PARA NO MEZCLAR ALCOHOL Y CONDUCCIÓN



### PLANIFICAR LAS SALIDAS, Y SI SE PIENSA BEBER ALCOHOL, CONSIDERAR LAS SIGUIENTES ALTERNATIVAS:

- Ir sin el auto.
- **Ir con alguien que no beba para que pueda conducir.**
- Si la reunión es en la casa de alguien de su confianza, ver la posibilidad de quedarse a dormir allí.
- Dejar el vehículo correctamente estacionado y tomar otro medio de

transporte (si se debe caminar, tampoco es recomendable beber en exceso, ya que podría tener dificultades con la atención y coordinación).

- Si ninguna de estas alternativas son posibles, resignarse, y disfrutar de las bebidas sin alcohol.
- No subir a un vehículo cuyo conductor ha bebido, y tratar de disuadirlo de conducir.