

El **alcohol** produce una serie de síntomas (disminución de reflejos, trastornos motores, subestimación de la velocidad, aumento del tiempo de respuesta, incoordinación, pérdida de la agudeza visual, etc.), que hacen que su consumo sea **incompatible con la conducción**.

El Código Penal y la Ley de Circulación de Vehículos a Motor imponen unos **límites máximos**:

- **0,5 gr/l** de alcohol en sangre o **0,25 mg/l** en aire espirado.

- **0,3 gr/l** de alcohol en sangre o **0,15 mg/l**, si no se han cumplido los dos años de antigüedad del permiso o se conducen vehículos de mayor tamaño.

Las sanciones pueden ser económicas, retirada de 4 a 6 puntos del carné y prisión (estas sanciones pueden ser acumulables).

Conducir superando **0,60 mg/l** o con una tasa de alcohol en sangre superior a **1,2 g/l** se considera un **delito contra la seguridad vial**.

Para asegurar una movilidad nocturna segura, al salir de marcha, se puede elegir de común acuerdo un **Conductor Alternativo**: el amigo que esa noche no bebe nada de alcohol y conduce el vehículo en el que todos se desplazan. Y recordad, lo adecuado es rotar, cada fin de semana le toca a uno.



RECUERDA:
Si vas a conducir la única
tasa segura es 0,0

Fórmulas de interés

La **alcoholemia** (gramos de alcohol por litro de sangre) aumenta en relación con el volumen de alcohol ingerido y según la graduación de la bebida.

La **graduación** de una bebida es el porcentaje de alcohol puro que contiene ésta, es decir, su concentración por 100 ml.

$$\text{Gramos de alcohol puro} = \frac{\text{Graduación} \times \text{cantidad ingerida en cc o ml} \times 0,80}{100}$$



¿A QUÉ EQUIVALE CADA COPA?
U.B.E. = Unidad de bebida estándar.



hombres	Límites del consumo de riesgo por día en adultos	mujeres
3 ó 4 copas	x 3-4	2 ó 3 copas
2 ó 3 copas	x 2	1 ó 2 copas

Mitos y realidades sobre el alcohol

Mito 1: El alcohol te da energía.

Realidad: El alcohol es un **depresor del sistema nervioso**. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse, etc.

Mito 2: Una ducha o un café te despejan.

Realidad: Nada quita la borrachera de golpe. Se podrá estar más despejado pero se sigue estando ebrio, porque ni la ducha ni el café disminuyen el nivel de alcohol en la sangre.

Mito 3: Quien está más acostumbrado a beber se emborracha menos.

Realidad: Quien ha desarrollado **tolerancia** al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos los efectos.

Mito 4: El alcohol ayuda a ligar y mejora las relaciones sexuales.

Realidad: El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo pero interfiere en la capacidad sexual y se tienen menos en cuenta las consecuencias.

Mito 5: Manteniendo en la boca un chicle, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña al alcoholímetro.

Realidad: Estos métodos no funcionan porque el **alcoholímetro** mide igualmente el alcohol, aunque haya otras sustancias.

Mito 6: Se puede eliminar alcohol haciendo ejercicio o vomitando.

Realidad: Por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera.

Mito 7: Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más.

Realidad: La cantidad de alcohol que circula por la sangre es lo que determina lo borracho que se está. Mezclar diferentes bebidas no emborracha más pero puede provocar más malestar.

Hablemos del alcoh**o**

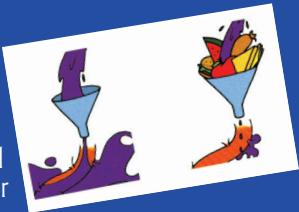


El circuito del Alcohol en el cuerpo

Absorción

Cuando se consume una bebida alcohólica, ésta pasa a lo largo del **esófago**, atraviesa el **estómago** y entra al **intestino delgado**. La mayor parte del alcohol pasa a la circulación sanguínea a través de las paredes del intestino delgado. La absorción es rápida, entrando en el riego sanguíneo en tan sólo 5 minutos y alcanzando las máximas concentraciones en sangre en un tiempo de 30 a 90 minutos.

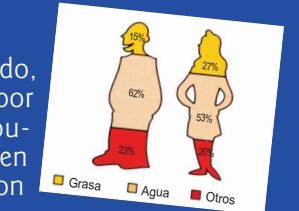
EL ALIMENTO: La cantidad de alimento presente en el estómago es un factor que influye en la velocidad de absorción del alcohol.



Distribución

El alcohol, una vez absorbido, viaja a través de la sangre por todo el organismo, distribuyéndose con más facilidad en aquellos órganos y tejidos con mayor **proporción de agua**.

Al contener el cuerpo de las mujeres una menor **proporción de agua** y mayor de **grasa** que el de los hombres, el alcohol en su cuerpo queda más concentrado.



Metabolización

La metabolización es un proceso de transformación de las sustancias ingeridas en otros compuestos asimilables por el organismo. Alrededor del 90% del alcohol absorbido es metabolizado en el **hígado** a través de la oxidación. La **velocidad** de metabolización del alcohol en el hígado es de unos **8-10 g** de alcohol **por hora** en hombres y algo menos en mujeres.

Eliminación

El **10%** del alcohol restante es eliminado directamente sin transformación, a través del aire espirado y la orina. Cantidadas pequeñas son excretadas también por la transpiración (piel), las lágrimas y la leche materna.

Razones por las que los adolescentes NO deben beber ALCOHOL

EN LOS MENORES DE EDAD CUALQUIER CONSUMO DE ALCOHOL SE CONSIDERA INDEBIDO

Cuanto a más temprana edad se empiece a consumir alcohol, más probable es que aparezcan algunos **problemas** y es más probable desarrollar **alcoholismo**.

El cuerpo de un menor de edad **no está físicamente tan preparado** para asimilar el alcohol como el de un adulto.

La **ley** no permite que consuman, ni se les vendan bebidas alcohólicas a los menores de **18 años**.

El consumo de alcohol interfiere en la capacidad para conducir.

Además, interfiere con el crecimiento, la nutrición y el desarrollo de la personalidad; reduce las capacidades de aprendizaje, las habilidades sociales e intelectuales, la sexualidad, etc. También afecta a la autonomía de criterios y a la independencia.



Consecuencias del ABUSO del Alcohol a largo plazo

1. El síndrome de abstinencia

Es el conjunto de síntomas (vómitos, taquicardia, temblores, alucinaciones, etc.), que aparecen cuando una persona que está acostumbrada a ingerir grandes cantidades de alcohol deja de hacerlo de forma brusca.

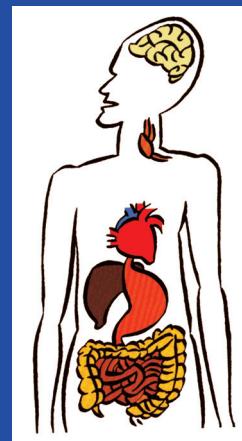


2. ¿Qué es la tolerancia?

Es la adaptación del organismo a una sustancia, en este caso el alcohol, de manera que cada vez necesita consumir más cantidad de ella para sentir los mismos efectos que antes alcanzaba con una cantidad menor.

3. Además...

- Puede originar problemas hepáticos.
- Deterioro del Sistema Nervioso Central.
- Insuficiencia cardiaca.
- Úlceras en el estómago, inflamación del páncreas y producir desnutrición.
- Trastornos de ansiedad, de personalidad, etc.
- Provoca problemas familiares, laborales y sociales.



Consecuencias del ABUSO del Alcohol a corto plazo

La intoxicación Alcohólica:

Se trata de un **consumo abusivo** de alcohol en un **intervalo corto de tiempo** que hace llegar a cierta concentración de alcohol en sangre (aproximadamente 1,10-1,50 gr/l).

Algunos de los síntomas de la intoxicación alcohólica o borrachera son:

- Dificultad de coordinación.
- Dificultad para mantener el equilibrio.
- Riesgo de Coma Etílico.
- Familiaridad excesiva.
- Visión doble o borrosa.
- Mareos/vómitos.
- Lenguaje alterado.
- Comportamientos desadaptativos.
- Irritabilidad.

