

Alcoholímetro

Está comprobado que reduce los accidentes en aproximadamente 20%. Es una medida que da resultados favorables.

Muchas personas a través de las redes sociales tratan de evitar el alcoholímetro creyendo erróneamente que es un acto inteligente el engañar a la autoridad, en realidad el alcoholímetro es una medida para promover tu propia seguridad y la de los demás.

Mitos para engañar al alcoholímetro:

Masticar chicle, tomar café, comer cebolla, vomitar, chupar monedas de cobre, comer pasto o pasta de dientes, hacer ejercicio, tomar productos para “metabolizar más rápidamente el alcohol”, son falsas creencias porque en realidad, una persona sana y de complejión media, necesita aproximadamente una hora para metabolizar cada copa de alcohol consumida.

¡Además del alcohol etílico o etanol, existen otros tipos de alcoholes (como el metanol), cuyo consumo puede producir la muerte instantánea!

Cuando bebes en exceso te expones a otros tipos de accidentes.

Está comprobado que el consumo de alcohol en menores de edad, ocasiona cambios importantes en el cerebro, porque no ha terminado de madurar.

¡Evita ponerte en riesgo!

Si eres mayor de edad y decides consumir bebidas alcohólicas, te sugerimos lo siguiente:



Hombres
No más de cinco copas por ocasión



Mujeres
No más de cuatro copas por ocasión

Si tienes algún problema con tu manera de beber o si alguna vez te has puesto en riesgo, llama:

¡Infórmate!

 **En la Línea de la Vida**
#QueremosEscucharte

800 911 2000



GOBIERNO DE
MÉXICO


Juntos por la Paz

GOBIERNO DE MÉXICO

Los accidentes se pueden evitar

En México, cada año mueren 24 mil personas en accidentes automovilísticos relacionados con el consumo de alcohol. México ocupa el 7° lugar mundial en muertes por esta causa.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

¿Qué es el uso nocivo de alcohol?

- Consumir grandes cantidades de alcohol durante varios años o un consumo excesivo ocasional.
- Tomar alcohol en horas laborales.
- El uso nocivo de alcohol, está asociado a diferentes problemáticas como: enfermedades, violencia, delincuencia, bajo desempeño, ausentismo laboral y escolar, entre otras. (Organización Mundial de la Salud, 2008)

¡Si eres mayor de edad y decides consumir, hazlo de manera moderada y responsable!

- Cuando consumes bebidas alcohólicas, puedes sentir una falsa confianza en tus capacidades físicas y mentales; en realidad, éstas se disminuyen desde la primera copa.
- Ésto provoca que cuando enfrentas una situación de riesgo tu reacción no sea lo suficientemente precisa y rápida para afrontar el peligro.
- Desde la primera copa que consumes ya hay una intoxicación en tu cuerpo.
- Evita correr riesgos y realizar actividades que necesiten de tus cinco sentidos.

¿Sabías que?

- Cualquier persona que consuma alcohol antes o durante su jornada de trabajo es más propensa a sufrir accidentes.
- No sólo las personas que padecen de alcoholismo son las que están expuestas a los riesgos.
- Los efectos del alcohol generan lentitud y torpeza en el desarrollo de cualquier tarea.
- Es más difícil mantener la atención para lograr un buen desempeño en el trabajo.
- Es muy fácil que por la falsa auto confianza que te produce el alcohol, puedas ignorar las normas de seguridad y cometer errores graves o fatales.
- Eres más propensa(o) a tener problemas laborales.
- Tu productividad disminuye.

Alcohol + lugares de Trabajo = riesgo

- Los empleados con problemas relacionados con el consumo de drogas y alcohol requieren tres veces más prestaciones por enfermedades y presentan cinco veces más solicitudes de indemnización.

Los accidentes laborales o de tránsito

- Son la primera causa de muerte en niñas(os) y jóvenes.
- Provocan miles de muertes al año.
- Producen millones de lesionados.
- Generan discapacidad permanente.
- Tienen un costo de millones de pesos directos e indirectos.
- Son la primera causa de muerte y orfandad en niñas(os) entre los cinco y 14 años.
- Son la primera causa de muerte entre los jóvenes de nuestro país.
- La mayoría de las personas que mueren son hombres; sin embargo, la mortalidad femenina relacionada a los accidentes de tránsito involucrados con alcohol, esta creciendo de forma alarmante.

¡Los accidentes se pueden evitar!

- Recuerda que: pocos segundos o pocos metros hacen la gran diferencia entre la vida y la muerte.

Importante:

- Ten a la mano el teléfono de un taxi seguro o de alguna persona de toda tu confianza a la que puedas llamar.
- Nunca conduzcas si has bebido, ni te subas al auto de alguien que ha tomado.