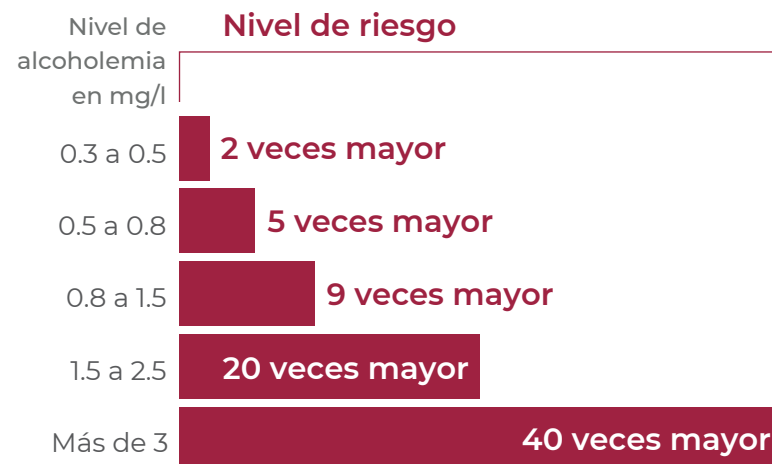


Alcohol y accidentes

Al contrario de lo que se puede pensar, el consumo de bebidas alcohólicas no estimula sino que disminuye la agilidad mental y la coordinación motora

Algunas de las alteraciones más importantes que produce el consumo de bebidas alcohólicas en el comportamiento son:

- Reduce el campo visual
- Disminuye la capacidad de reacción y provoca pérdida de reflejos
- Produce un falso estado de euforia y excesiva confianza, por lo que se asumen más riesgos
- Apreciación errónea de las distancias y de las velocidades
- Aumenta la agresividad e irritabilidad
- Reduce la percepción de señales de tránsito, luces de los semáforos o de otros vehículos
- Aumenta la sensibilidad a los deslumbramientos



Está demostrado que el alcohol altera gravemente la capacidad de conducir con seguridad y, por ello, quienes circulan bajo sus efectos tienen una gran probabilidad de sufrir o causar un accidente. Además, el riesgo de accidente aumenta más rápidamente que la alcoholemia

Recomendaciones:

- Si vas a conducir no tomes ni una gota de alcohol
- No subas a un vehículo con una conductora o un conductor que haya bebido, arriesgará tu vida porque no puede pensar claramente. Evita que conduzca un vehículo motorizado

La seguridad vial es responsabilidad de todas y todos

Informes: 5062 1600 ext. 53027
conapra.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa."

Prevención de Accidentes de Tránsito



Alcohol y conducción

1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10 11



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONAPRA
SECRETARADO TÉCNICO DEL CONSEJO NACIONAL
PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Alcohol y accidentes

El alcohol es una droga que, incluso en pequeñas dosis, influye negativamente en la conducción al perturbar las aptitudes de conductoras y conductores pues, al pasar a la sangre, se extiende por todo el organismo, afectando sobre todo al cerebro y a la vista

El consumo de bebidas alcohólicas es uno de los principales factores de riesgo que inciden en la ocurrencia de accidentes de tránsito

En México, en 2018, 5.9% de conductoras y conductores involucrados en un accidente de tránsito tenían aliento alcohólico

La alcoholemia

La alcoholemia es la cantidad total de alcohol que existe en la sangre. La proporción de alcohol en la sangre se conoce como tasa de alcoholemia que puede medirse tanto en sangre (gramos de alcohol por litro de sangre) como en aire espirado (miligramos por litro de aire)

Está prohibido conducir un vehículo con un nivel de alcoholemia superior al límite establecido en la ley

Si tienes que conducir, no bebas alcohol. Si has bebido alcohol, no conduzcas



El alcoholímetro

La invención de los equipos de alcoholimetría, en combinación con la legislación que establece los límites de alcohol permitidos para conducir un vehículo, han revolucionado la aplicación de la ley respecto a la conducción bajo los efectos de bebidas alcohólicas

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los operativos de alcoholimetría pueden contribuir a reducir los accidentes relacionados con este factor de riesgo hasta en un 18%

Actualmente, en la mayor parte del territorio nacional, el límite establecido de la concentración de alcohol en aire espirado es de 0.40 mg/L

Los límites de alcohol en aire espirado recomendados por la Organización Mundial de la Salud con base en evidencia científica son 0.25 mg/L para conductoras y conductores en general y un límite de 0.01 mg/L en personas adultas jóvenes, conductoras y conductores sin experiencia y motociclistas, ya que, de acuerdo con las estadísticas, tienen un riesgo mayor de involucrarse en un siniestro vial



Factores que influyen en la tasa de alcoholemia

El alcohol no afecta a todas las personas por igual. Son muchos los factores que influyen en el proceso de absorción y metabolización del alcohol; los principales son:

- 1.- **La cantidad de alcohol ingerida.** Cuanto más alcohol se tome, mayor será la tasa de alcoholemia
- 2.- **El peso de la persona.** Habiendo bebido la misma cantidad de alcohol, en una persona delgada, los efectos del alcohol son mayores que en una persona obesa
- 3.- **El sexo de la persona.** A igualdad de peso y bebida, es más probable que una mujer alcance niveles superiores de alcoholemia que un hombre
- 4.- **El tiempo transcurrido desde que se consumió el alcohol.** El nivel de alcoholemia puede detectarse a los cinco minutos de haber ingerido el alcohol y alcanza su máximo aproximadamente una hora después
- 5.- **El tipo de bebida y el modo de ingestión.** El alcohol de las bebidas destiladas (como el whisky o el tequila) se absorbe más rápidamente que las bebidas fermentadas (cerveza o vino)
- 6.- **Los alimentos** en el estómago retrasan el proceso de absorción. La cantidad de alcohol en la sangre es más elevada cuando se bebe en ayunas
- 7.- **Las circunstancias personales.** Hay circunstancias personales, como la fatiga o el estrés, el embarazo o algunas enfermedades que pueden potenciar los efectos negativos del alcohol