

EL ALCOHOL Y LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS-----NO SON BUENOS COMPAÑEROS

Mitos Acerca del Alcohol:

Mito: El café le devuelve la sobriedad al embriagado.

Verdad: El café sólo convierte al embriagado somnoliento en un embriagado bien despierto.

Mito: El ejercicio vigoroso le devuelve la sobriedad a las personas embriagadas.

Verdad: El ejercicio solo las convierte en personas embriagadas sudorosas y pegajosas.

Mito: Una ducha fría le devuelve sobriedad al embriagado.

Verdad: Una ducha fría sólo lo convierte en un embriagado frío y remojado.

Mito: Una zambullida en agua fría le devuelve sobriedad al embriagado.

Verdad: Una zambullida en agua fría puede convertirlo en un embriagado muerto.

Alguien que ha estado bebiendo, se normalizará tan solo después de que el hígado ha procesado todo el alcohol y eso lleva tiempo

Un estudio llevado a cabo en los Estados Unidos por la General Motors, publicado en su revista de seguridad "Auto Safety in America" dio a conocer entre otras las siguientes comprobaciones:

- Los hombres tienen una tendencia dos veces mayor a conducir embriagados que las mujeres.
- La gente comprendida entre los 30 y 39 años de edad es más proclive a conducir embriagada que la que tiene más de 65 años.
- Entre mayor educación tiene la gente y mayores son sus ingresos familiares, mayor es su propensión a conducir embriagada.

¿Qué es el alcohol?

El alcohol es una droga que ejerce efectos calmantes, los cuales afectan a todo el sistema nervioso central. Independientemente de la clase de bebida (cerveza, vino, licores) los principales componentes de ésta son alcohol y agua.

- Una bebida típica contiene aproximadamente 22 centilitros de alcohol puro:
- Una lata o botella de cerveza de 0,350 litros suele contener 5% de alcohol.
- Un vaso de vino de mesa de 0,150 litros contiene aproximadamente 12% de alcohol.
- El promedio de alcohol de una bebida de licor de 80 grados es de 0,045 por litro.
- Todas estas bebidas tienen la misma cantidad de alcohol.

El proceso:

Cuando se ingiere alcohol, aproximadamente el 5% entra directamente al torrente sanguíneo a través de la boca, los tejidos y la garganta. El mayor porcentaje, aproximadamente el 80%, es absorbido por el intestino delgado tras pasar por el estómago. El alcohol se distribuye por todos los órganos y los tejidos de acuerdo con la

concentración que tenga el líquido y se concentra más rápidamente en los órganos que tienen suministros grandes de sangre, por ejemplo en el cerebro y el hígado.

El alcohol no puede almacenarse en los tejidos, y menos del 10% es eliminado por los riñones, los pulmones y la piel.

Aproximadamente entre el 2 y el 5% sale del organismo sin transformarse a través de la orina, el aliento y la transpiración. El hígado elimina el otro 90% a través del proceso de la oxidación. el hígado puede eliminar aproximadamente una copa por hora.

Si Ud. es el anfitrión de una reunión social...

- Si ofrece alcohol, sirva también alimentos.
- Ponga bebidas sin alcohol a disposición de sus invitados.
- No obligue a beber alcohol a sus invitados, y menos antes de partir.
- Deje de servir bebidas alcohólicas aproximadamente una hora antes de finalizar la reunión.
- Si alguno de sus invitados ha bebido demasiado, ofrézcase a llevarle a su casa, consígale un taxi o reténgale la llave de su automóvil e invítele a pernoctar en su hogar. No le permita regresar manejando su automóvil...

Pero Ud. quizá no tiene claro aún en qué relación afecta el alcohol su tiempo de reacción... aquí tenemos una breve explicación, que puede ayudarle a conocer las consecuencias de conducir en estado de ebriedad.

Significa que si a Ud. le toma 15 segundos para evitar un accidente en forma lúcida, bajo los efectos del alcohol le hubiera demandado 30 segundos.

Es decir, que bajo los efectos del alcohol, Ud. demoraría mucho más en reaccionar y controlar su vehículo, sólo que precisamente por estar alcoholizado, no lo sabe. Por lo tanto, es un accidente seguro, y muy probablemente fatal.

SI BEBIÓ, NO CONDUZCA. Y SI VA A CONDUCIR... NO BEBA.

Respete su vida, y la de los demás