

MITOS Y FALSAS CREENCIAS

“No hay peligro si estoy por debajo del límite real”

Totalmente falso. Antes de los 0,5g/l de alcohol en sangre ya se observan alteraciones en la capacidad de conducir y hay mayor riesgo de accidente

“Dos personas que beban lo mismo tendrán la misma alcoholemia”

Totalmente falso. Aunque la cantidad de alcohol que se beba es uno de los mayores determinantes de la tasa de alcoholemia hay otros muchos factores que la modifican

“No daré positivo si bebo poco a poco a lo largo del día”

Totalmente falso. El hígado es capaz de metabolizar únicamente 0,12 g/l de alcohol en sangre cada hora. Por ello, la eliminación del alcohol en el organismo es lenta. Si consumes continuamente a lo largo del día, tu alcoholemia puede ser al final mayor de lo que piensas.

“Un café, una cabezadita y como nuevo”

Totalmente falso. Ni el café, ni el té, ni darse una ducha, ni dormir un poco son estrategias capaces de reducir los niveles de alcohol en sangre. Una persona con un nivel de alcoholemia de 1,8g/l puede necesitar entre 6 y 10 horas para que su nivel de alcoholemia baje del nivel máximo permitido

“Trucos para eludir los controles de alcoholemia... hacer ejercicio, tomar chicle, menta u otras hierbas, masticar granos de café, consumir cocaína, beber mucha agua después de tomar alcohol, tomar clara de huevo...”

Totalmente falso. Ninguna de estas estrategias ha demostrado ser eficaz para reducir la tasa de alcoholemia

www.larioja.org/prevencionderiesgos



**ESTOY ACOSTUMBRADO A BEBER
¡UN PAR DE CERVEZAS NI LAS NOTO!**



El alcohol es uno de los factores de riesgo que más frecuentemente influyen en los accidentes de tráfico. Se ha llegado a calcular que entre el 30 y 50% de los accidentes mortales está implicado el alcohol de uno u otro modo. También hay encuestas que dicen que un 42% de los conductores españoles beben y conducen alguna vez. ¿Eres tú uno de ellos?

LA ÚNICA TASA REALMENTE SEGURA ES 0,0 g/l



ALCOHOL Y LEGISLACIÓN ACTUAL

| TIPO DE CONDUCTOR | EN SANGRE | EN AIRE ESPIRADO |
|---|-----------|------------------|
| CONDUCTORES EN GENERAL | 0,50 g/l | 0,25 mg/l |
| NOVELES (2 primeros años) Y PROFESIONALES | 0,30 g/l | 0,15 mg/l |

Recuerda que en el trabajo está prohibido consumir alcohol (Ley 5/2001, de 17 de octubre)

¿COMO AFECTA EL ALCOHOL A LA CAPACIDAD DE CONDUCCIÓN?

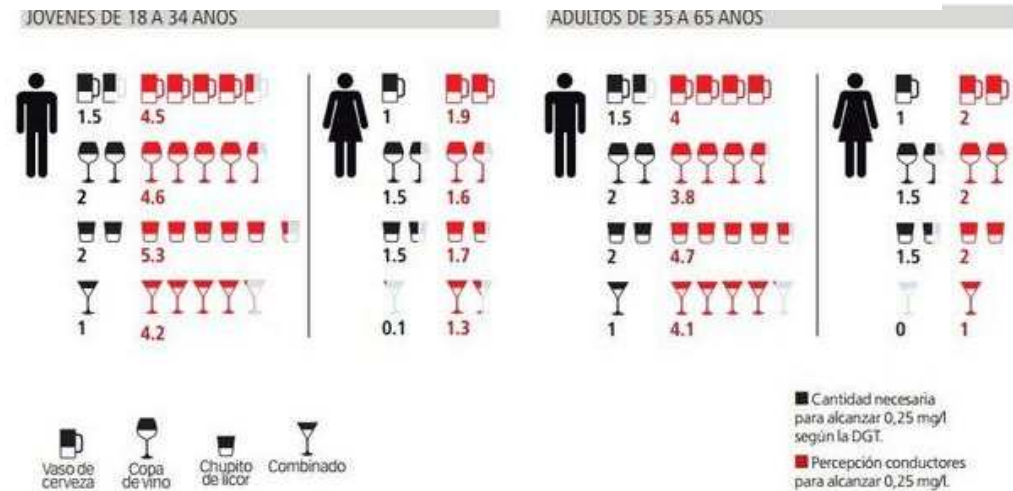
A partir de una alcoholemia de 0,5 g/l los efectos del alcohol son evidentes para la gran mayoría de las personas. Sin embargo, por debajo de ese nivel ya hay un mayor riesgo de accidente. Además por debajo de la tasa legal, el conductor no suele ser consciente del riesgo al que se expone y no toma las precauciones adecuadas, por lo que aumenta su tolerancia al riesgo. Un conductor bajo los efectos del alcohol....

- Infravalora el efecto de la sustancia
- Asume mayores riesgos
- Es menos prudente
- Es más irresponsable
- Comete más infracciones
- Percibe peor las luces, las señales, las distancias y velocidades
- Es más sensible a los deslumbramientos
- Puede experimentar visión de túnel
- Sus ojos se fatigan con mayor facilidad
- Descoordinación motora y psicomotora
- Movimientos menos precisos
- Alteraciones del equilibrio

¿YO CONTROLO?

¿Realmente pensamos que un par de copas no nos afectan y que no pasa nada si conducimos? El RACC constató que la mayoría de los conductores tiene una percepción errónea **de la cantidad de alcohol necesaria para dar positivo**. En el gráfico inferior podemos ver en color rojo lo que la gente piensa que puede llegar a beber versus los límites reales, en negro (de manera general, teniendo en cuenta que también influyen las características físicas de cada persona). Las diferencias saltan a la vista.

¿Cuántas copas crees que debes beber para alcanzar 0,25 mg/l?



ALCOHOL Y DROGAS

Es importante no combinar alcohol con medicamentos u otras drogas. Esto puede potenciar los efectos del alcohol, de las drogas o de los efectos secundarios de los medicamentos, multiplicando la probabilidad de accidente.