

ESPECIAL JÓVENES

Parroquia Ntra. Sra. Reina del Cielo – Nº 30 3 DE MAYO DE 2015

LAS ADICCIONES.- EL ALCOHOL. (3) CÓMO AFECTA A LA CONDUCCIÓN

La conducción de un vehículo puede realizarse de una forma bastante automática –con movimientos que se realizan sin conciencia aparente. Sin embargo, el manejo de un coche, de una moto o cualquier medio de transporte, implica un esfuerzo de coordinación muy importante –especialmente cuando se presentan situaciones imprevistas.

El alcohol altera la capacidad de conducir vehículos, ya que repercute en la percepción visual, en el tiempo de reacción y en la coordinación motriz. Así, altera la capacidad para juzgar la velocidad, la distancia y la situación relativa del vehículo. Estas consecuencias aparecen incluso antes de que el conductor o la conductora tengan la sensación de encontrarse bajos sus efectos. Esto –junto a la falsa sensación de control que puede provocar el alcohol– contribuye a hacer que la persona se exponga (*y a menudo exponga a otros*) a situaciones altamente peligrosas.

Por otra parte, y aunque no se conduzca, un consumo elevado de alcohol – en la medida en que distorsiona la percepción de la realidad– puede provocar que una persona:

1.- No procure evitar que un amigo o una amiga conduzca después de haber bebido.

2.- Se suba a un vehículo conducido por una persona intoxicada.

La alteración de la capacidad de conducir como consecuencia del consumo de bebidas alcohólicas está directamente relacionada con la concentración de alcohol en la sangre (índice de alcoholemia). Conducir un vehículo con una tasa de alcoholemia superior a **0,5 g/l** triplica el riesgo de sufrir o provocar un accidente. De hecho, la primera causa de muerte entre las personas jóvenes en los países desarrollados–en la mayoría de casos asociada al consumo de alcohol– **son los accidentes de tráfico.**

A los riesgos de sufrir un accidente se les debe añadir los problemas administrativos y penales por incumplimiento de la ley. Los conductores de turismos y motocicletas tienen prohibido conducir con un índice de alcoholemia superior a **0,5 g/l** (límite en sangre) o su equivalencia **0,25 mg/l** (límite en aire expirado). La cantidad permitida disminuye a **0,3 g/l** (límite en sangre) o su equivalencia **0,15 mg/l** (límite en aire expirado) si se trata de un conductor o conductora novel –que hace menos de dos años que tiene el permiso de conducir.

Si un grupo de amigos y/o amigas beben alcohol y salen en coche, pueden turnarse los días de abstinencia entre las diferentes personas que tienen carné de conducir.

Otra posibilidad es usar el transporte público, y si no se dispone de él, llamar a un taxi, o avisar a un familiar o a un amigo para que nos lleve. **PERO NUNCA CONducir.**

Has de saber que se considera **consumo de riesgo** para la salud la ingesta de más de 3 unidades diarias para el hombre y más de 2 para la mujer. ¿Cuándo se alcanza la tasa

de alcoholemia. Para conocer en función del peso y el sexo la tasa que corresponde a cada uno, consultar: <https://sociales.gijon.es/page/10501-calculador-de-alcoholemia>

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL?

Las sugerencias que más abajo se exponen pueden ser útiles para una persona que desee beber menos cantidad de alcohol:

1.- Se pueden escribir o simplemente reflexionar sobre algunas razones que nos pueden empujar a usar menos la bebida: **a).-ponerse en forma, b).- dormir mejor, c).-volver a hacer cosas que gustaban y se han abandonado, d).-disfrutar de mejor salud, e).-evitar problemas relacionados (gasto excesivo de dinero, relaciones mediatizadas por la bebida, agresiones, etc.).**

2.- Marcarse un límite: se puede elegir entre no beber alcohol o reducirlo a una cantidad que no provoque efectos indeseables. Conviene planificarse antes de salir, ya que en entornos festivos –y bajo sus efectos– es más difícil tomar decisiones y mantenerlas.

3.- Evitar el consumo diario.

4.- Si se bebe, asegurarse de no superar una o dos consumiciones al día, en el caso de las de mujeres, o de dos o tres, en el de los hombres. Sustituir bebidas de alta graduación –destiladas– por otras de menor concentración –cerveza o vino.

5.- Disminuir el número de consumiciones en cada ocasión –tanto si se bebe de manera habitual como si sólo se usa de vez en cuando (en celebraciones o cuando se sale)–. Conviene dejar pasar un período mínimo de una hora entre dos bebidas alcohólicas.

6.- Evitar tener bebidas alcohólicas a mano y frecuentar los locales asociados a su consumo (ciertos bares o discotecas, etc.). Beber despacio.

7.- Alternar el consumo con bebidas sin alcohol (agua, zumos, refrescos, cerveza 0%, etc.).

Si se bebe alcohol, conviene ser capaz de estar alerta sobre cómo va afectando la bebida al propio control y claridad de mente, renunciando a más bebida si detectamos en nosotros un efecto negativo de cualquier tipo. Es preciso en esto tener coraje, fuerza, valor y personalidad. Quien abusa, lo hace porque busca ciertos efectos, o simplemente por seguir la corriente del grupo que está bebiendo; cuando se bebe demasiado o mal, el resultado suele ser muy negativo en todos los aspectos.

Informar a amigas y amigos de la decisión de usar mejor el alcohol o de dejar de beber; suele ayudar. Si algunas personas de nuestro entorno favorecen un consumo problemático, conviene plantearse seriamente **si no se estará más a gusto con otras.**

