

Riesgoso para la salud y la seguridad

# NADA DE ALCOHOL AL CONDUCIR

**E**l alcohol afecta a cada uno de los que beben. Cuanto más alcohol se consume, mayores son sus efectos sobre el comportamiento. La intensidad de los efectos puede diferir mucho de una persona a otra. Aún la gente que siempre bebe la misma cantidad de alcohol, puede sentir -muchas veces- efectos más fuertes.

Lo que cada persona siente después de beber, depende de su humor, sus condiciones físicas, qué está haciendo, en qué condiciones y dónde. Por ejemplo, si una

Además, la reacción al alcohol dependerá de la demanda social alrededor de dicho individuo. Así, unos pocos tragos con amigos en una fiesta, pueden producir un mayor efecto que beber en una cena familiar.

## *Eufórico o depresivo*

Aunque los efectos del alcohol varían según la persona, y según las circunstancias, hay un patrón standard correspondiente a los diferentes grados de intoxicación. El cuadro muestra los

sentimientos y comportamientos de un hombre promedio que bebe, cuyo peso es 73 kilos.

Los efectos del alcohol tienen relación directa con la cantidad que una persona bebe en un tiempo determinado, de una hora, aproximadamente. Cuanto más rápido se ingiere alcohol, más rápido se experimentarán las consecuencias limitantes del mismo.

Primero, el individuo notará cómo se complican aquellas tareas en que se necesitan realizar elecciones rápidas o reacciones precisas. Con un poco más de alcohol, se comienza a procesar la información más lentamente. Decrece la capacidad de mantener concentrada la atención. Y un poco más que beba, la persona perderá la habilidad para realizar tareas que requieren poca atención o habilidad. El bebedor pronto dejará caer objetos, no podrá seguir una conversación, etc. Deberá hacer un esfuerzo especial, simplemente, para moverse entre un grupo de gente -por ejemplo, en una fiesta-, sin toparse con los otros.

Si esa persona continúa bebiendo alcohol, la con-

persona está cansada, o se está recuperando de un estado gripal, los efectos del alcohol pueden ser mucho mayores. La bebida puede incrementar sentimientos de ansiedad, conducir a la agresividad, comportamiento hostil, o producir depresión.

probables efectos del alcohol sobre los

centración de alcohol en la sangre (BAC) continuará subiendo, y los efectos serán más evidentes. La falta de coordinación muscular no tardará en





## Efectos en el comportamiento \*

Desaparecen inhibiciones.  
Piel enrojecida  
Acelera ritmo Cardíaco  
Alegria

Razonamiento más lento  
Fallas de coordinación  
Mareos

Visión borrosa  
Habla torpe  
Disminuye velocidad de reacción

Persona tambaleante  
Pérdida del equilibrio  
Visión doble

### Eliminación del alcohol



\* En varón adulto de 73 kg.

(Equivalencia: 1 trago = 43 ml)

aparecer, y el bebedor comenzará a tragarse las sílabas, perder el equilibrio, y reaccionar más lentamente, con estallidos emocionales de tristeza u hostilidad.

Pero, más allá de este cuadro, la persona corre el riesgo de caer en un estado de atontamiento, incluso en coma, que de persistir por más de 10 horas puede producir la muerte.

Cuando la gente bebe experimenta "sentirse bien", siendo frecuente, entonces, que el que bebe lo atribuya a sus propias cualidades. Esta es una de las razones por las que beber es tan común.

Quien toma una bebida alcohólica en la barra de un bar, no duda en sentirse afable, inteligente, un gran amigo de todos y el mejor de los amantes. Un amigo sobrio podría apreciar, sin embargo, el balbuceo y la falta de sentido de la conversación.

Y después de haber tomado, este individuo tiene que conducir hasta su casa...

### Mejor será no conducir.

Conducir un automóvil con seguridad implica llevar una compleja maquinaria desde el punto A a un punto B sin chocar en el camino. La tarea de conducir involucra todas las capaci-

dades básicas de cada persona: percepción, atención, juicio o cálculo, toma de decisiones, reacciones físicas, y la capacidad para coordinarlas. Dado que el alcohol influye sobre cada una de estas áreas, también tiene muchos efectos negativos sobre la manera de conducir.

Quizás, la capacidad más importante para conducir es la simple posibilidad de ver o percibir. Aún antes de salir a recorrer la calle, un conductor que ha bebido puede tener problemas para sacar su coche de entre dos autos estacionados. Cuando la concentración del alcohol en la sangre es mayor a 80 miligramos por ciento (mg%), se reduce la capacidad para calcular las distancias entre objetos estacionados. Lo cual también se ve afectado si la concentración está entre 50 y 80 mg%.

Ya en camino, la capacidad de estimación de las distancias entre objetos en movimiento, también se reduce. En algunas personas, esto sucede con una concentración baja de alcohol en la sangre (20 mg%). Pero cualquier persona tiene problemas de visión si la BAC se encuentra alrededor de los 100 mg%.


Si la conducción es nocturna, originará otros problemas, especialmente para los individuos de edad avanzada, que ya no ven tan bien como antes. La capacidad de adaptarse a una oscuridad repentina, llamada "adaptación oscu-

ra", se ve afectada cuando la BAC es de 80 mg% o más. Cuanto mayor es la concentración de alcohol en la sangre, mayor es el tiempo de "recuperación del brillo". Este es el nombre que se le da al período durante el cual una persona se encuentra momentáneamente cegada, luego de ser expuesta a luces muy brillantes seguidas de oscuridad. Lo cual sucede cada vez que pasa un vehículo de frente con las luces delanteras altas.

Al conducir, generalmente, hacemos un esfuerzo conciente por recorrer la calle con la mirada buscando señales, el tránsito o los peatones. Cuando la persona que conduce ha bebido, tiende a no controlar tanto visualmente la calle. Además, es muy posible que mire a una sola cosa, como por ejemplo, la línea divisoria de carriles o una señal de tránsito, durante más tiempo. Por consiguiente, su velocidad al recorrer todo el ambiente que lo rodea con la vista es mucho más lenta.

Por otro lado, el alcohol, también afecta a los pequeños movimientos rápidos de nuestros ojos, llamados "movimientos sacádicos", sobre los cuales no tenemos control voluntario. Estos movimientos nos permiten identificar la presencia de objetos en la periferia de nuestro campo visual. Al ingerir alcohol, se reducen los movimientos sacádicos.





## **"No hay un tope seguro que indique cuanto se debe beber antes de conducir. Lo único seguro es no beber si se debe conducir"**

Otra consecuencia de tomar alcohol antes de conducir es la llamada "visión de túnel", es decir, un estrechamiento del campo visual. Como resultado de esto, el conductor ve menos a cada lado y presta menos atención de la que debería, a lo que ve. El peligro es obvio: los peligros y las situaciones peligrosas pasan inadvertidas. Un conductor en estas condiciones puede no notar a un peatón que baja del cordón de la vereda, o no ver un coche que se acerca en una esquina.

### **Los reflejos embotados**

El alcohol también afecta otras capacidades que son vitales para una manejo seguro. En algunas pruebas hechas con simuladores, aquellos conductores que tenían aproximadamente 90 mg% de BAC, manejaron el volante y frenaron más lentamente, y usaron el freno con mayor brusquedad. Inclusive aquellos conductores que tenían una BAC de 42 mg% (bastante por debajo del límite legal), realizaron maniobras evasivas o frenadas de emergencia con menor habilidad que los conductores que no habían bebido en absoluto.

Como depresivo, el alcohol afecta nuestra capacidad de tomar las decisiones correctas en el momento adecuado. En condiciones normales, estamos constantemente tomando decisiones para corregir el rumbo y cambiar la velocidad, generalmente, sin pensarlo. El efecto del alcohol puede hacer, sin

embargo, que estas simples decisiones se vuelvan muy difíciles de tomar. El conductor que ha bebido suele pensar demasiado antes de decidir o -igualmente riesgoso- tomar la decisión equivocada. Ambas situaciones pueden tener consecuencias trágicas. El alcohol puede hacer que un conductor experimentado maneje al mismo nivel que un principiante.

Cuando conducimos, debemos hacer varias cosas al mismo tiempo: mantener la vista en el camino, vigilar las situaciones peligrosas, mantener el vehículo en el carril correspondiente, y seguir en una velocidad constante. El alcohol afecta nuestra capacidad de coordinar todas estas acciones.

Cualquiera puede hacer esta prueba: se trata de contar desde 99 hacia atrás, mientras ordena las cartas de la baraja, en los 4 palos correspondientes. No se pueden hacer las dos cosas simultáneamente tan bien como se hacen por separado. Esto demuestra que, aún cuando no se haya bebido, hay un límite en cuanto a lo que se puede hacer al mismo tiempo. Los efectos del alcohol pueden reducir drásticamente ese límite.

### **Si bebió, ¡bájese del coche!**

El alcohol, también afecta la capacidad de cálculo y puede motivarnos a correr riesgos innecesarios. Quizás, no afecte notoriamente nuestra capacidad básica para conducir, pero la forma en que se siente una persona luego de

beber puede llevarla a conducir de manera muy arriesgada.

Después de haber bebido demasiado, se comienza a conducir como esas personas de las que cualquiera se queja cuando sale a la calle:

- \* se olvida de prender las luces delanteras, o no las baja cuando se acerca un automóvil.
- \* cambia frecuentemente de velocidad o de carril.
- \* pasa por alto las señales de tránsito e ignora las luces amarillas y aun las rojas, en las esquinas.
- \* se va hacia los costados, o por la línea del medio, cuando gira el dial de la radio.
- \* presta cada vez menos atención a su alrededor.
- \* cada vez es menos capaz de prever los peligros que se le acercan.

En definitiva, trata de hacer lo más fácil, prestando atención a una tarea y, por consiguiente, descuida y comete más errores en la otra. Tratará, con mucho empeño, de no cometerlos, pero no lo logrará, ya que el cerebro y el sistema nervioso están bajo la influencia del alcohol.

Es importante recordar, que **no hay un tope seguro que indique cuánto se puede beber antes de conducir**. Lo cierto es que beber, aunque sea poco, siempre afecta la capacidad de conducción. Por eso, **lo único seguro es no beber si se debe conducir, o no conducir si se ha bebido** ♦

*Traffic Injury Research  
Foundation of Canada*