



INFO LINE: 902 253 600
www.energycontrol.org

¿
bebes
conduces?

Realizado por...



Gestionado por...



Financiado por...



El por qué de este folleto

Para algunos, llevar el coche o la moto habiendo tomado unas copas es habitual al salir de fiesta. El no depender de nadie, el poder largarte a casa cuando quieras, no dejar el coche o la moto tirada por ahí, el preferir dormir en cama propia que en la de un colega, pueden ser razones para coger el coche o la moto habiendo tomado algunas copas. Pero haciéndolo también aumentan los riesgos, sobre todo de tener un accidente (a veces mortal, otras veces con lesiones, y como mínimo con movidas), de ser sancionado si te pillan o de dar el cante.

Este folleto va dirigido a jóvenes que beben y llevan el coche o la moto, para que dispongan de la información y recursos necesarios para valorar y gestionar los riesgos derivados de conducir habiendo bebido alcohol.

Texto y promoción:

Energy Control

Diseño y maquetación:

Neus Figols www.neusfigols.com

Qué es la alcoholemia

La alcoholemia es la cantidad de alcohol que hay en la sangre después de haber bebido. Puede medirse a través de un análisis de sangre o de un análisis en aire espirado, ya que una parte del alcohol se elimina por la respiración y es a través de ella que puede ser detectado. La alcoholemia depende en gran medida de la cantidad de alcohol que se haya tomado. Así, a más alcohol, mayor alcoholemia. Pero, además de la cantidad, hay otros factores que influyen en el nivel de alcoholemia al que se llega. >>

>> **Cuanto más tiempo permanezca el alcohol en el estómago** (sobre todo porque haya alimentos en él), menor será la cantidad del mismo que pase a la sangre.

>> **Las chicas necesitan más tiempo para metabolizar que los chicos**, por lo que, a igual cantidad bebida, mayor será su alcoholemia.

>> **Cuanto menor sea nuestro peso**, mayor será la alcoholemia. Una vez dentro del cuerpo, el alcohol se metaboliza en su mayor parte en el hígado a un ritmo constante que no puede ser alterado. Por término medio, se elimina a un ritmo de 0,15 gr por hora. Así, una cerveza tardará en eliminarse aproximadamente una hora mientras que un cubata tardará algo más de dos horas.

Una de las cosas más importantes que hay que tener en cuenta es que el alcohol es un depresor del sistema nervioso (enlentece las funciones vitales), y que este efecto depresor es mayor cuanto mayor es la cantidad de alcohol consumida y que pasa a la sangre.

A dosis bajas y/o moderadas, el alcohol actúa como un desinhibidor, con efectos positivos sobre el estado de ánimo, facilitando las relaciones sociales y, para la mayoría, el pasar un buen rato.

Por qué beber y conducir es arriesgado

A medida que se bebe más cantidad, comienzan a aparecer otro tipo de efectos que tienen que ver con ese efecto depresor. Cada vez cuesta más llevar a cabo movimientos precisos, se altera el nivel de conciencia, aparece una forma de hablar característica, la visión se vuelve borrosa y se es más lento a la hora de moverse y de reaccionar ante imprevistos.

Es en este punto donde llevar el coche o la moto se vuelven más arriesgados porque las capacidades para conducir se ven afectadas.

Vale, pero yo con mi cuerpo hago lo que quiero

Cierto. Cada uno hace con su cuerpo lo que quiere. Pero hay veces en las que hay terceros que pueden salir afectados también.

Los pasajeros que uno pueda llevar en el coche, gente que iba por la calle, otro coche... pueden sufrir las consecuencias de un accidente.

Es tu cuerpo y el de ellos.

Pensándolo un poco

1. El poder largarse a casa cuando uno quiera, no depender de nadie para desplazarse, no tener que ir a buscar el coche o la moto al día siguiente, no gastar la pasta en un taxi, etc., todos son motivos para coger el coche después de haber bebido. Si tú lo haces o lo has hecho, ¿cuales han sido tus motivos? (Piensa y, si quieres, escríbelos aquí abajo)

2. Pero el hacerlo también supone exponerse a unos riesgos: el de tener un accidente mortal o con lesiones, el de dar el canto delante de la Peña, que tus colegas se mosqueen, que te pare la poli y te sancione, perder puntos del carné... En tu caso, ¿a qué riesgos te expones o te has expuesto al beber y conducir al mismo tiempo?

(Piensa y, si quieres, escríbelos aquí abajo)

3. Compara las dos respuestas y piensa: las ventajas que puede tener para ti el conducir habiendo bebido alcohol, ¿compensan los riesgos que asumes por ello?

Ser joven, beber y conducir

Uno de los principales riesgos relacionados con la conducción de vehículos en jóvenes está en su falta de experiencia a la hora de conducir. Pero este riesgo se ve compensado con unas mejores aptitudes (con p) para poder hacerlo. El alcohol hace que esa única ventaja que se podía tener desaparezca, con lo que aumenta el riesgo de tener un accidente o alguna multa.

Beber, conducir y perder puntos

Según la nueva reglamentación, conducir con una alcoholemia en aire de entre 0,25 y 0,50 mg/l (0,15 a 0,30 mg/l en conductores profesionales y noveles) supone perder 4 puntos.

Si la alcoholemia supera los 0,50 mg/l (o los 0,30 mg/l en profesionales y noveles) se pierden 6 puntos.

¿Y qué hago ?

Hay peña que sabe lo difícil que va a ser para ellos tomar una o dos birras y parar ahí. Por eso, prefieren no beber nada si tienen que coger el coche o la moto. También hay peña que decide que uno del grupo no beberá esa noche. Otros prefieren dejar las llaves del coche o moto en casa y utilizar otro tipo de transporte. Así, se puede beber sin tener que preocuparse de tener que conducir. Finalmente, otros beben de forma que su alcoholemia no rebase los límites permitidos.

No son cosas excluyentes: un día se puede decidir no beber, otro sí hacerlo y otro ir de franki con las copas.

El objetivo es no jugársela conduciendo con alcohol y decidir por uno mismo qué se va a hacer al respecto.

¿Y cómo lo hago ?

1. HOY NO BEBO

- "Hoy me toca llevar a los colegas"

"Prefiero no beber para que no se me caliente el pico"

2. HOY NO CONDUZCO

- "Iré en taxi u otro transporte público" (y no gastándome el dinero que tenía para ello)

- "Hoy conduce un o una colega" (pero que no vaya pasado@, claro)

- "Me quedo a dormir en casa de un colega"

- "Ya iré mañana a buscar el coche o la moto"

3. HOY VOY DE FRANKI CON LAS COPAS QUE TENGO QUE CONducIR

- Me pongo un límite. Recuerda que bebiendo una cerveza cada hora o 1 cubata cada dos horas hará que la alcoholemia no suba demasiado.

- Procuro tener comida en el estómago para que no pase mucho alcohol a la sangre.

- Alterno bebidas con/sin alcohol.

- Ese día tomo bebidas de mayor graduación. Cerveza mejor que cubata.