

*beber **o** conducir*

Efectos y peligros del alcohol y las drogas en el tráfico vehicular



¿Qué ocurre cuando se bebe alcohol?

¿Qué pasa en el organismo?

Un pequeño porcentaje del alcohol se absorbe por la boca y el estómago. El 95% llega al organismo a través del intestino. Cuando llega al intestino en pequeñas cantidades, por ejemplo en combinación con la comida, la reacción en el cuerpo (sobre todo en el cerebro) es bastante más baja que cuando llega en grandes cantidades y en un periodo de tiempo corto a esa parte del intestino. La velocidad de la absorción depende también de la clase de bebidas alcohólicas de que se trate. Bebidas alcohólicas con gas son absorbidas bastante más rápido (cerveza, vinos espumantes, alcopops...).

¿Cómo se neutraliza el alcohol en el organismo?

¿Se puede acelerar la neutralización?

El alcohol se absorbe aproximadamente después de veinte minutos. A partir de ahí empieza la neutralización en el hígado. Un hígado sano puede neutralizar en una hora de 0,1 a 0,15 grados de alcoholemia. Este proceso no se puede acelerar, El café, una ducha fría o el deporte pueden cambiar el estado del organismo, pero los grados de alcoholemia siguen siendo los mismos. El beber agua es bueno para el organismo pero tampoco cambia los grados de alcoholemia (no se «diluye»).



Con una tasa de alcoholemia de 1,3 por mil a las 2 de la madrugada, a las 7 de la mañana aún será de 0,8 por mil.

Alcohol al volante



Ya a partir de 0,2 grados de alcoholemia se reduce la capacidad para conducir. Hay que observar que factores como el cansancio, el estrés, el consumo de medicamentos, la euforia de una fiesta o el estado de rabia aumentan la reducción de la capacidad para conducir, o sea que aumentan el efecto del alcohol.



0,2 – 0,3 grados de alcoholemia

La forma de conducir se hace más arriesgada y la velocidad más rápida. En situaciones complejas se pueden cometer fallos. La motricidad fina está perturbada.



0,4 – 0,5 grados de alcoholemia

Las impresiones sensoriales se interpretan mal. La visibilidad lateral se ve perjudicada. (Las señales de tráfico no se ven.) Los semáforos rojos no se aprecian con claridad.



0,6 – 0,8 grados de alcoholemia

Se cometen graves fallos al conducir. El tiempo de reacción se alarga mucho.



A partir de 0,8 grados de alcoholemia

La armonía entre la propia situación, la velocidad, y los movimientos del volante está muy afectada. Los objetos no se pueden apreciar por separado (se reconoce demasiado tarde a un peatón, a un ciclista, los coches aparcados etc.)

¿Cómo se pueden medir los grados de alcoholemia?

Cada uno puede calcular de forma fácil el grado de alcoholemia en su cuerpo. Esto es más fiable que el test del soplar en los aparatos poco exactos que se encuentran en el mercado.

El grado de alcoholemia depende del sexo y del peso de la persona. El más alto lo tendrá una mujer delgada y el más bajo un hombre grueso.

Una regla segura es la regla de 3 a 1: después de la llamada copa estándar nadie tiene más de 0,3 grados de alcoholemia en la sangre. Y por hora se neutraliza por lo menos 0,1 grado de alcoholemia.

Cálculo fácil de los grados de alcoholemia

Un ejemplo: Una mujer que pesa 50 kg bebe 3 vasos de vino.

$$\frac{36 \text{ (gramos de alcohol)}}{50 \text{ (kg de peso)} \times 0,6^*} = 1,2 \text{ grados de alcoholemia}$$

* Para un hombre hay que poner 0,7 en vez de 0,6.



Cerveza/
alcopops

1 litro

aprox. 40 g

1 vaso (3 dl)

aprox. 12 g



Aguardiente

1 litro

aprox. 350 g

1 vaso (0,2 dl)

aprox. 7 g



Vino

1 litro

aprox. 80 – 100 g

1 vaso (1,5 dl)

aprox. 12 – 15 g

Es más fácil todavía con el alcoholímetro:

www.fachstelle-asn.ch

Cannabis al volante

El consumo de cannabis disminuye la capacidad de rendimiento. En experimentos se pudo comprobar que el cannabis empeora, por lo menos durante tres horas, la capacidad para conducir, reduce la concentración, la coordinación, la función de la visión y la capacidad de reacción.

Comparado con el alcohol se ve que algunas personas – aunque no todas – se sobrevaloran menos después del consumo de cannabis y por ello conducen, por regla general, con más cuidado. A menudo se consume alcohol junto con el cannabis, lo que multiplica el efecto negativo del alcohol y del cannabis. Esta combinación es, por lo tanto, especialmente peligrosa en la carretera.

Otras drogas y medicamentos al volante

Incluso a los conductores versados les suelen faltar las reservas físicas y síquicas para decidir bien y rápido en situaciones críticas, después de haber tomado medicamentos. Otro efecto de muchos medicamentos, a menudo subestimado, es la somnolencia. Lo que es cierto para los medicamentos y el alcohol, vale en un grado aún mayor para las drogas.

Las personas que toman drogas no deben conducir un vehículo bajo ningún concepto. Las drogas alteran y reducen el rendimiento mental y físico. Cuando se combinan con el alcohol, los efectos adversos de los medicamentos y las drogas se multiplican. Por ello, después de tomar drogas o medicamentos, uno debe abstenerse completamente del alcohol.

¿Cuáles son las consecuencias jurídicas en un accidente con drogas o alcohol?

¿Qué dice la ley?

Quien conduce un vehículo en estado de embriaguez, será castigado con cárcel o con una multa (Art. 91, párrafo 1 ley de tráfico, SVG). Lo mismo se aplica a las personas que no son aptas para conducir debido a drogas o medicamentos (art. 90, ley federal sobre la circulación en carretera).

Tasas de alcoholemia de 0,5 a 0,79 por mil son consideradas «embriaguez de menor gravedad». Es sancionada con una multa, pero no conduce necesariamente a la retirada del permiso de conducir. Tasas de alcoholemia a partir de 0,8 por mil son consideradas «embriaguez con circunstancias agravantes» y conllevan la retirada del permiso de conducir por un tiempo mínimo de tres meses, en caso de reincidencia, por un tiempo mínimo de doce meses.

Desde enero de 2014, se aplica la regla del «cero por mil» a los nuevos conductores y los conductores profesionales. Las infracciones hasta el 0,79 por mil son sancionadas con multa. Tasas de alcoholemia a partir de 0,8 por mil conllevan además la retirada del permiso de conducir (asociada a una extensión del período de prueba de un año para los nuevos conductores).

En caso de reincidencia, el permiso de conducir provisorio será anulado. Quién es controlado con una tasa superior a 1,6 por mil, pierde el permiso de conducir por tiempo indefinido y deberá someterse a una prueba de aptitud a la conducción.

Los controles de alcohol pueden realizarse sin indicios previos, es decir, sin ninguna razón específica, como conducción sospechosa u olor a alcohol.

¿Cómo trata el seguro los accidentes con alcohol y drogas?

En caso de accidente debido a negligencia grave – que incluye, entre otras causas, las drogas y el alcohol al volante – las aseguradoras tienen la obligación legal de reducir las prestaciones. Por ejemplo: el seguro a todo riesgo pagará los daños del vehículo sólo en parte o no los pagará. El seguro obligatorio, que tiene que pagar los daños a terceras personas, reclama una parte de los costes. En caso de daños personales pueden ser recortadas las indemnizaciones y rentas. ¡Los gastos de un accidente con heridos suponen, rápidamente, varios cientos de miles de Francos!

Conducir con seguridad durante el tiempo libre

A pesar de los autobuses nocturnos y otras ofertas atractivas, es el coche privado el medio de transporte más utilizado en el tiempo libre. La combinación del conducir y las fiestas familiares y bodas, o también las visitas a los acontecimientos deportivos es delicado, no sólo por culpa del alcohol y otras drogas que pueden entrar en juego. Los efectos fuertes de las luces reducen la potencia visual, la música fuerte afecta la auditiva, y el camino de vuelta a casa se realiza en la oscuridad, a menudo con las carreteras mojadas o cubiertas de nieve. En pocas palabras: La conductora o el conductor están obligados a conducir con una capacidad reducida y en unas condiciones especialmente difíciles.

Las tres reglas de oro:

- **Beber o conducir: ¡quién conduce, no bebe!**
- **¡Organice Usted un transporte «sobrio» antes de empezar a divertirse en su tiempo libre!**
- **¡Es imprescindible que eviten la combinación del alcohol y otras drogas o medicamentos!**

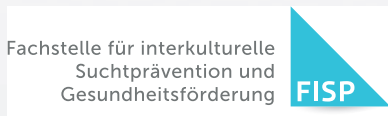
FACHSTELLE **ASN**

ALKOHOL- UND DROGENPRÄVENTION
IM STRASSENVERKEHR



Hotzestrasse 33, 8006 Zürich, Tel. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch, www.fachstelle-asn.ch

En colaboración con:



Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich, Tel. 043 960 01 60
fisp@bluewin.ch, www.fisp-zh.ch

Con el apoyo financiero de:

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**



Pie de imprenta

Copyright © aktualisierte Ausgabe 2007

Centro especializado, «Alkohol – am Steuer nie!»

En colaboración con el consejo suizo de seguridad al volante con apoyo financiero de migesplus

Maqueta, ilustración: Blitz & Donner, 3037 Herrenschwanden/Bern

Redacción: Jan Rintelen, Paul Gisin, Trudi Gisin, Iwan Fuchs

Elaborado para la versión a traducir: Mustafa Ideli, Joseph Oggier (FISP)

Traducción: Francisca Oliver

Este folleto está disponible en los siguientes idiomas: alemán, francés, italiano, albanés, bosnio/croata/serbio, español, inglés, portugués, tamil y turco.

spanisch, espagnol, spagnolo