



¿Cómo afecta el alcohol en el organismo cuando conducimos?

MEXICO

El alcohol es una de las principales causas de los accidentes automovilísticos que ha cobrado muchas muertes en México.

El alcohol afecta al organismo disminuyendo muchas de las facultades precisas para la conducción:

- Disminuye el campo visual.
- Perturba el sentido del equilibrio
- Los movimientos se hacen menos precisos.
- Disminuye la resistencia física.
- Aumenta la fatiga.
- Se perturba la visión; se dificulta la acomodación de la vista a los cambios de luz.
- Se calcula mal la distancia.
- Disminuyen los reflejos.
- Aumenta el tiempo de reacción.

“En un abrir y cerrar de ojos el alcohol puede cambiar tu vida para siempre.”

Efectos psicológicos

El alcohol produce también unos efectos psicológicos que hacen que, cuando se conduce, no sólo no se sea consciente de la disminución de las facultades, sino que se sienta todo lo contrario:

Hay sentimiento de invulnerabilidad.

Se subestima el riesgo

Se tienen sentimientos de impaciencia y agresividad.

Está disminuida la capacidad de atención.

“Nuestro estado emocional con alcohol puede afectar nuestro control sobre el coche.”

Consecuencias

Cuando se consumen bebidas alcohólicas se producen los siguientes problemas, que se agravan con el aumento de la alcoholemia:

Dificultad para percibir el color rojo (de frenado, semáforos, señalizaciones de obras).

Dificultad para acomodar la vista a la luz y a la oscuridad y a los cambios de luz (autopistas, cruces, túneles, etc.).

Apreciación inexacta/equivocada de las distancias (adelantamientos, entrada en curva, no respetar distancia de seguridad, etc.).

Disminución del campo visual. La visión normal del ojo humano disminuye, quedando reducido el ángulo del campo visual, por lo que se pierden los estímulos que están en los laterales (cruces).

Aumento del tiempo de reacción. Aumenta la distancia recorrida desde que el conductor percibe la señal hasta que actúa sobre los mandos del vehículo (al frenar ante un peligro, si se ha bebido, se recorre un 10% más de distancia: esos metros pueden ser mortales).

Procura no conducir después de haber ingerido alcohol.

No subestimes el riesgo.

Efectos de los diferentes niveles de alcoholemia en la conducción:

Alcoholemia Efectos en la conducción

0,2 - 0,5 Se altera la valoración del riesgo. Disminuye la autocrítica y se sobre valoran las capacidades, se tiene una apreciación incorrecta de la velocidad.

0,5 - 0,8 Predomina la sensación de euforia y no se toma conciencia de los peligros reales que se corren y se hacen correr a los demás. Desde los 0,5 la conducción está prohibida.

0,8 - 1,5 Hay síntomas claros de intoxicación. Están seriamente afectadas la vigilancia, la atención, la percepción y la coordinación. Los reflejos están perturbados. La conducción está prohibida.

1,5 - 3,0 Grave peligro. Síntomas claros de embriaguez, trastornos del equilibrio y de la marcha.

Mayor de 3,0 Embriaguez profunda. Pérdida de la conciencia.

Operativo de control de alcoholemia

El riesgo resultante del binomio alcohol-conducción no sólo está en función de la cantidad de alcohol consumida. Influye también en:

La personalidad y el estado de ánimo previo a la ingesta.

Lo que se espera obtener con el consumo.

El estado físico y el momento del consumo (en ayunas, comiendo, etc.).

“La combinación de drogas y alcohol aumenta el riesgo de sufrir un accidente en cualquier vehículo.”

La tolerancia.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que:

Los medicamentos ingeridos con alcohol pueden provocar efectos imprevisibles.

En algunas enfermedades, beber alcohol incapacita totalmente para la conducción.

Los estados de fatiga, sueño, cansancio, en combinación con el alcohol, aumentan el riesgo de accidentes. En estas situaciones, los estimulantes, las drogas y los medicamentos, no disminuyen el peligro; normalmente lo aumentan.

La combinación con otras drogas, siempre aumenta el riesgo.

Este tipo de drogas disminuye los reflejos.

¿Por qué no se entiende la adicción como enfermedad?

A pesar de que la gente dice que sí la entiende como enfermedad, podemos observar en los hechos que esto no es así. ¿Sabes de alguna enfermedad que responda a pláticas, súplicas, amenazas, gritos y sombrerazos, reglas impuestas, etc.? No. Sin embargo, vemos cómo familiares y amistades insisten por años en este manejo. Las enfermedades solamente responden a tratamientos.

También podemos observar que el asunto de las adicciones está muy moralizado. En vez de sano o enfermo, se maneja malo o bueno. Es tal la moralización, que por vergüenza o culpa es muy difícil que se admita la enfermedad, tanto por parte del que la padece como de sus familiares, ya que debido a la forma en que la gente se imagina lo que es un alcohólico o un drogadicto, no es muy fácil aceptarlos.

Usualmente las adicciones se ven como “vicio”. Vicio es un mal hábito que se puede corregir con reglas, disciplina, etc. Las adicciones no son un vicio, ni falta de fuerza de voluntad; son una enfermedad.

FUENTE: Revista “El Camino hacia una nueva vida sin alcohol, No. 2, Abril 2005, P. 26-27”

