

## Los efectos del alcohol

sobre el organismo humano se conocen bien. El alcohol produce una depresión no selectiva del sistema nervioso central, deteriorando la función psicomotora, la percepción sensorial (vista y oído), modifica el comportamiento de la persona, etc. En general, los efectos del alcohol son directamente proporcionales a su concentración en sangre.

En relación con el alcohol y la conducción de vehículos, los efectos del alcohol pueden agruparse en tres grandes grupos:

**1. Efectos sobre la función psicomotora y sobre las capacidades de el/la conductor/a.** Uno de los efectos más importantes, es que el alcohol aumenta el tiempo de reacción. Asimismo, el alcohol produce importantes efectos sobre la coordinación bimanual, deteriorándola, y sobre la atención. Se altera la capacidad para juzgar la velocidad, la distancia y la situación relativa del vehículo, así como la capacidad para hacer frente a una situación inesperada.

**2. Efectos sobre la visión.** La acomodación y la capacidad para seguir objetos con la vista se deterioran, incluso con niveles bajos de alcohol en sangre. Bajo los efectos del alcohol el campo visual se reduce, se altera la visión periférica y se retrasa la recuperación de la vista después de la exposición al deslumbramiento.

**3. Efectos sobre el comportamiento y la conducta.** El alcohol produce un efecto de sobrevaloración de la persona, dando lugar a una mayor seguridad en sí misma. Esto, unido al deterioro de las funciones cognitivas, de lo que a veces el conductor no es consciente, ocasiona un mayor riesgo de accidente. Por otra parte, el alcohol puede alterar la conducta-comportamiento, y bajo sus efectos no son infrecuentes las reacciones de euforia, agresividad, conductas temerarias, etc.

## La relación entre alcohol y accidentes de tráfico

es bien conocida. En nuestro país entre las personas fallecidas en accidentes de circulación, **en el 50 por ciento de los casos se detecta alcohol**, y en más del 30 por ciento concentraciones superiores a 0.5 gr/l.

Los efectos del alcohol sobre las distintas funciones relacionadas con el rendimiento psicomotor y la capacidad para conducir, así como **el riesgo de sufrir un accidente de tráfico, varían según la edad, forma de consumo de alcohol** (habitual, esporádico), la experiencia en la conducción e incluso según el tipo de colisión (sólo un vehículo o colisión múltiple).

A medida que aumenta la alcoholemia aumenta el riesgo de verse implicado en un accidente de

tráfico. En los/as conductores/as inexpertos/as y en los/as que beben con poca frecuencia, el aumento del riesgo de accidente comienza con unos niveles mucho más bajos de alcohol en sangre, mientras que para los/as conductores/as más experimentados, y aquellos/as que beben de manera habitual, son necesarios niveles más elevados.

**Los/as jóvenes, por distintas circunstancias** (conductores/as inexpertos/as, consumos elevados los fines de semana, conducta desinhibida, etc.) **son particularmente vulnerables.** Se estima que el riesgo relativo de sufrir un accidente mortal en los/as conductores/as con niveles de alcohol en sangre de 80 mg/100 ml es máximo entre los/as jóvenes/as de 18-19 años (70 veces).

Por otra parte, el alcohol contribuye en la gravedad de las lesiones. Tras un accidente de tráfico, el/la ocupante de un vehículo que se encuentre bajo los efectos del alcohol tiene **3 veces más posibilidades de padecer lesiones mortales** que quien esté libre de alcohol, a igual circunstancias del accidente.

## Algunos mitos sobre el alcohol y la conducción.

Existen falsas creencias con relación al alcohol y la conducción que nada tienen que ver con la realidad. Algunas de ellas serían:

**"No hay peligro si estoy por debajo del límite legal".** Totalmente falso. Con niveles de 0.15-0.2 gr/l de alcohol en sangre ya empieza a observarse deterioro de la función psicomotora, y existe un mayor riesgo de accidente. Esto se pone especialmente manifiesto en los conductores/as noveles.

**"Dos personas que beben lo mismo tendrán la misma concentración en sangre".** Falso. La concentración de alcohol en sangre depende directamente de la cantidad de alcohol consumida: a mayor cantidad de alcohol consumida mayor cantidad de alcohol en sangre. Sin embargo, el nivel de alcohol en sangre se ve influenciado por el peso, el sexo ... De hecho, las personas de mayor peso y los varones presentan menores niveles de alcohol en sangre.

**"Y a la mañana siguiente, ¡positivo!".** Esto comienza a ser más frecuente dado a las grandes cantidades de alcohol que algunas personas consumen durante los fines de semana. En estos casos puede ocurrir que incluso después de haber dormido ocho horas, los niveles de alcohol en sangre sean todavía superiores al límite legal. Máxime, cuando algunos/as para contrarrestar los efectos de la resaca comienzan el nuevo día bebiendo alcohol.

**"¡Un café, una cabezadita, y como nuevo!".** Nada más lejos de la realidad, ya que los efectos del alcohol están en relación directa con los niveles de alcohol en sangre, y ni el café, o darse una ducha, o dormir un poco son capaces de alterar los niveles de alcohol en sangre.



# ALCOHOL Y CONducIR

## MALA COMBINACIÓN

