

NO GRACIAS NO CONDUZCO

Antes de conducir recuerde:

Para estar en perfectas condiciones para conducir en el tránsito, "no se debe tomar ninguna bebida alcohólica". Pero lamentablemente, la experiencia demuestra que esta advertencia no es respetada por el conductor. El alcohol es factor determinante de accidentes mortales en la mayoría de los países.

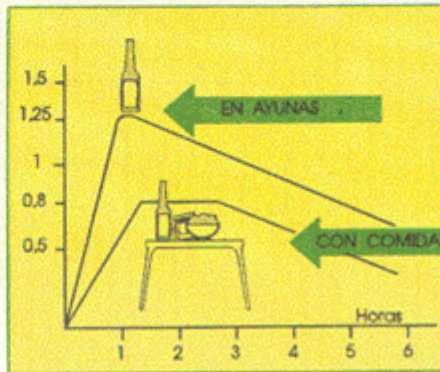
No es necesario estar en evidente estado de ebriedad, un simple estado alcohólico puede engendrar perturbación y volver peligroso al conductor.

El llamado bebedor social presenta el problema mayor, ya que tiene la idea, equivocada, de que unas copas no deterioran su capacidad en el manejo. Se presenta simplemente "alegre" o "eufórico", sobreestima sus facultades encontrándose inclinado a tomar riesgos innecesarios en momentos en que, en realidad, sus reflejos están disminuidos.

Hay muchos factores que influyen en la rápida absorción del alcohol en la corriente sanguínea:

- La cantidad de comida ingerida.
- El tipo de comida.

- La concentración alcohólica de la bebida consumida.
- La tolerancia individual hacia el alcohol (edad, peso, hábito, etc.).
- El período de tiempo durante el cual el alcohol ha sido consumido.



"sube rápido, baja despacio"

En consecuencia, en muchas personas se producen importantes efectos con débiles tasa de alcoholemia. En líneas generales, se admite que la zona francamente peligrosa comienza con una concentración de alcohol en sangre de 0,80 g. de alcohol por litro de sangre. Esta es la tasa máxima de alcoholemia aceptada en la mayoría de los países que fijan el límite legal.

Los factores que inciden, principalmente, en la influencia alcohólica son: el monto de alcohol consumido, y la cantidad de tiempo que debe transcurrir para la eliminación de éste. La concentración alcohólica varía según la bebida. El organismo humano trabaja para transformar el alcohol en alimento o eliminarlo del cuerpo, pero ello sólo es posible en un espacio de tiempo determinado. En el hígado, a una velocidad constante, el alcohol se metaboliza o destruye.



¡OJO! no es un túnel

El alcohol afecta particularmente el control de los músculos que mueven y enfocan nuestros ojos y en consecuencia la visión que se presenta del camino resulta borrosa y confusa. Reduce el control sobre la luz que entra al ojo, retardando la reacción ante el encandilamiento.

Puede ocasionar "nistagmus", lo que significa una oscilación rápida e incontrolada de los globos oculares, produciendo visión doble. En tal caso, la capacidad para juzgar distancias se reduce.

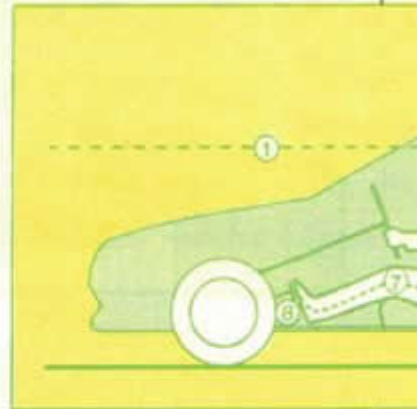
El ángulo de visión periférica, normalmente de 180°, se reduce en relación a la tasa de alcoholemia y a la velocidad.

Con 0,50 por mil CAS, la reducción del campo visual, aproximadamente es de:

25% a 45 km/h

50% a 65 km/h

hasta llegar a la "visión de túnel" a 95 km/h.

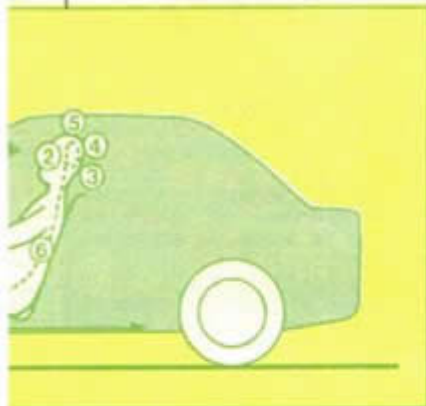


Reacciones a tiempo

Desde el instante en que el conductor percibe un peligro hasta que inicia el frenado transcurre un lapso durante el cual el vehículo continúa rodando a la misma velocidad, este tiempo se conoce como "tiempo de reacción". Cuando el conductor se halla alcoholizado, el "tiempo de reacción" se prolonga, evidenciándose en lo que se llama "tiempo de latencia".

En condiciones normales el "tiempo de reacción" es aproximadamente de 0,75 segundos, con una alcoholemia de 0,80 % de concentración de alcohol en sangre, puede prolongarse hasta 2 segundos. Si el vehículo está circulando a 80 km/h, la distancia recorrida en el "tiempo de reacción" normal es de 16 m., pero, si el conductor está alcoholizado será de 9 m. más, es decir, de 25 m. Para lograr la detención total del vehículo, 57 m. en condiciones normales, necesitará 66 m., dado su estado.

Esta proporción es mayor cuanto mayor es la velocidad.



- 1 El peligro u obstáculo se presenta
- 2 El conductor lo percibe
- 3 El centro visual del cerebro toma conciencia
- 4 Los centros intelectuales del cerebro deciden la frenada
- 5 Los centros motores del cerebro ponen en funcionamiento al comando muscular y éste alerta a cada músculo interesado en la maniobra
- 6 7 El pie abandona el acelerador
- 8 El pie se apoya sobre el pedal de freno

VELOCIDAD en km/h	DISTANCIA EN METROS RECORRIDOS ANTES DE INICIAR EL FRENO		DISTANCIA EN METROS RECORRIDOS ANTES DE LA DETENCIÓN TOTAL	
	DURANTE EL TIEMPO DE REACCIÓN NORMAL (0,75 seg)	DURANTE EL TIEMPO DE REACCIÓN ALARGADO EN 0,50 seg POR UNA ALCOHOLEMIA de 0,80 g/l	NORMALMENTE	CON EL RETARDO PRODUCIDO POR LA ALCOHOLEMIA DE 0,80 g/l
60	12	18	36	41
80	16	25	57	66
100	21	31	86	98
120	26	37	118	130
140	29	44	152	167
160	33	51	187	219

- Si va a una fiesta, determine con anterioridad quién conducirá de vuelta a casa.

Si ha bebido...

- Permita que alguien que no ha bebido lo conduzca a su hogar.
- Ordene un taxi



Cuando beba...

- Lo aceptable es tomar sólo una copa por hora.
- Coma continuamente, particularmente, comidas ricas en proteínas.
- Evite la mezcla de bebidas alcohólicas, esto acelera y aumenta la CAS.
- No beba alcohol si ha tomado una medicina.