



bebes  
conduce

# El por qué de este folleto

Para algunas personas, 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/a 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 personas 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:**

Neus Figols

**Actualización:**

2014

# 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 expirado, 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 llegue:

>> **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 g/l por hora. Así, una cerveza tardará en eliminarse aproximadamente una hora mientras que un cubata tardará algo más de dos horas.

# Por qué beber y conducir es arriesgado

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.

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. En la tabla puedes ver los efectos que diferentes alcoholemias tienen sobre la capacidad para conducir.

# Nivel de alcoholemia...

# ... y efectos sobre la conducción

En la tabla adjunta puedes ver los efectos que diferentes alcoholemias tienen sobre la capacidad para conducir.

## Alcoholemia

Sangre: de 0,3 a 0,5 gr/l  
Aire: de 0,15 a 0,25 mg/l

### Riesgo

INICIO DE LA  
ZONA DE RIESGO

Sangre: de 0,5 a 0,8 gr/l  
Aire: de 0,25 a 0,40 mg/l

### ZONA DE ALARMA

Sangre: de 0,8 a 1,5 gr/l  
Aire: de 0,40 a 0,75 mg/l

### CONDUCCIÓN PELIGROSA

Sangre: de 1,5 a 2,5 gr/l  
Aire: de 0,75 a 1,25 mg/l

### CONDUCCIÓN ALTAMENTE PELIGROSA

Sangre: más de 3 gr/l  
Aire: más de 1,50 mg/l

### CONDUCCIÓN IMPOSIBLE

Se producen pequeñas alteraciones (en la visión, pérdida de reflejos...) aunque pueden pasar desapercibidas.

Comienza a perderse la capacidad para reaccionar y el exceso de euforia puede llevar a asumir más riesgos. Aparece en alguno/as el "¡¡yo controló!!".

Los reflejos y la capacidad de respuesta disminuyen de forma importante. Resulta más difícil controlar de forma precisa los movimientos. La capacidad de estar atento a la conducción y la percepción del riesgo disminuyen.

La persona va bastante colocada, la visión es doble y es muy difícil poder coordinar movimientos.

La persona está tan adormecida o pasada que los reflejos desaparecen y existe un riesgo alto de quedar dormido e, incluso, entrar en coma.

## 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 movida.

## Beber, conducir y perder puntos

En España, se imponen diferentes sanciones en función de la alcoholemia y de si se es reincidente o no:

>> Una alcoholemia entre 0,25 mg/L y 0,50 mg/L se sanciona con 500 euros y la pérdida de **4 puntos** (entre 0,15 mg/L y 0,30 mg/L para el caso de conductores noveles y profesionales).

>> Una alcoholemia de más de 0,50 mg/L (o más de 0,30 mg/L para el caso de conductores noveles y profesionales) o la reincidencia se sanciona con 1.000 euros y la pérdida de **6 puntos**.

>> Una alcoholemia superior a 0,60 mg/L se considera delito y se castiga con **prisión de 3 a 6 meses o multa de 6 a 12 meses o trabajos en beneficio de la comunidad de 30 a 90 días**, y la **privación del derecho a conducir de 1 hasta 4 años**.

>> La negativa a someterse a las pruebas de alcoholemia también es un delito que se castiga con **prisión de 6 meses a un año** y la **privación del derecho a conducir de 1 a 4 años**.

- **¿Cómo vas?**

- **Bien, bien. Yo controlo**

**Pero a mí no me va a tocar**

Algunas personas piensan que, después de haber bebido alcohol, van a ser capaces de “controlar” y de manejar bien el vehículo.

De forma mejor o peor la persona podrá hacerlo. Pero también hay que tener en cuenta que la capacidad para poder reaccionar ante cualquier imprevisto (un peatón que se cruza, una curva repentina, un destello de luz, una distracción, otro vehículo...) está afectada por el efecto farmacológico del alcohol. El que ocurra un imprevisto, por definición, es imprevisible por lo que cada vez que se conduce, uno se enfrenta a ese riesgo de nuevo, sin que las experiencias previas sirvan para algo.

Tendemos a creer que las cosas más negativas siempre les ocurren a los demás.

El que uno/a haya llegado bien a casa con el coche habiendo bebido alcohol, no asegura para nada que la próxima vez seguirá siendo así. Cuánto más nos exponemos a un riesgo, mayor es la probabilidad de tener un problema.

# Vale, pero yo con mi cuerpo hago lo que quiero

Cierto. Cada un@ hace con su cuerpo lo que quiere. Pero hay veces en las que hay terceras personas que también pueden salir afectadas.

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, ¿cuáles 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 cante 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?

# ¿Y qué hago?

Hay personas que saben lo difícil que va a ser para ellas 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 gente que decide que alguien del grupo no beberá esa noche. Otras personas prefieren dejar las llaves del coche o la moto en casa y utilizar otro tipo de transporte. Así, se puede beber sin tener que preocuparse de tener que conducir.

Finalmente, hay personas que beben de forma que su alcoholemia no rebasa los límites permitidos.

**No son cosas excluyentes:** un día se puede decidir no beber, otro sí hacerlo y otro ir de tranki 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 pasad@, claro)
- "Me quedo a dormir en casa de un colega"
- Ya iré mañana a buscar el coche o la moto"

## 3. HOY VOY DE TRANKI 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 menor graduación. Cerveza mejor que cubata.

# Y ten siempre presente...

**Independientemente de si has bebido o no**, es importante llevar el **casco** o el **cinturón** de seguridad siempre puesto, ser prudente con la **velocidad** y evitar en lo posible las **distracciones** (usar el móvil, fumar, entretenerse cambiando la música...).

Y si no conduces, evita el subirte en el coche o moto que conduce alguien que **SÍ** ha bebido.

Energy Control somos un colectivo de personas concienciadas con el consumo responsable de drogas. Desarrollamos estrategias de Gestión de Placeres y Riesgos, ofreciendo información, asesoramiento y formación sobre drogas con el fin de disminuir los riesgos de su consumo.



**INFO LINE: 663 283 115**

**[www.energycontrol.org](http://www.energycontrol.org)**

**SÍGUENOS EN:**

**[facebook.com/energycontrol](https://facebook.com/energycontrol)**

**[twitter.com/EC\\_es](https://twitter.com/EC_es)**

**[info@energycontrol.org](mailto:info@energycontrol.org)**



**INFO LINE: 663 283 115**

**[www.energycontrol.org](http://www.energycontrol.org)**

**SÍGUENOS EN:**

**[facebook.com/energycontrol](https://facebook.com/energycontrol)**

**[twitter.com/EC\\_es](https://twitter.com/EC_es)**

**Realizado por...**



**Gestionado por...**



**Financiado por...**



**Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut**