

El alcohol, las drogas y la salud

- 104 Efectos del alcohol
- 104 ¿Cuánto es demasiado?
- 106 No conduzca si ha bebido
- 106 El buen anfitrión y el conductor que ha bebido
- 107 Designe a un conductor
- 107 No conduzca si ha tomado drogas
- 108 El conductor debe estar sano

EFECTOS DEL ALCOHOL

El alcohol es una droga que afecta la capacidad general de conducir. El alcohol puede impartirle al automovilista demasiada confianza e impedirle pensar claramente. El automovilista que bebe puede cometer más errores. Aunque un automovilista piense que no está intoxicado, el alcohol afectará su manera de conducir. Beber aun una cantidad pequeña de alcohol aumenta la probabilidad de que el automovilista tenga un accidente. Nunca conduzca si ha bebido.

Conducir bajo la influencia de bebidas intoxicantes significa que el alcohol ha deteriorado los sentidos y buen juicio del conductor. El alcohol comienza a afectar el tiempo de reacción, la coordinación y el equilibrio después de tan sólo tres o cuatro bebidas. También hay un efecto negativo sobre la visión y la capacidad de juzgar las distancias, por lo que resulta más difícil reaccionar y conducir con prudencia. El tiempo es lo único que le puede devolver la sobriedad a una persona. El organismo elimina lentamente el alcohol. El hígado oxida (quema) la mayoría (el 90 por ciento) del alcohol en el proceso de desintoxicación. El otro 10 por ciento se elimina en el aliento, la orina y el sudor. Este hecho es el motivo principal por el que los métodos para desembrigar rápidamente no funcionan.

Además, diferentes estudios han comprobado definitivamente que la combinación de alcohol con ira es la causa de gran parte de la agresión e imprudencia al conducir que puede provocar accidentes viales mortales. Si bien en la mayoría de los choques relacionados con el alcohol son de un solo vehículo, con frecuencia resultan en la muerte o lesión grave de varias personas, entre ellos pasajeros, peatones y otros automovilistas.

¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

La única manera científica de saber es mediante la concentración de alcohol en la sangre o BAC (por sus siglas en inglés). El BAC del automovilista se puede conocer con un sencillo análisis del aliento. Cuatro factores determinan el BAC:

- La cantidad de alcohol consumido
- El peso corporal
- La velocidad de consumo de las bebidas
- La cantidad de alimentos consumidos

La mejor manera de reducir el riesgo de un choque ocasionado por un conductor que ha bebido es no conducir después de haber consumido bebidas alcohólicas.

En New Jersey, es ilegal que un individuo de 21 años de edad o más conduzca si su BAC es de 0.08 por ciento o más. (N.J.S.A. 39:4-50). En el caso de individuos menores de 21 años de edad, es ilegal conducir con un BAC de 0.01 por ciento o más. Los infractores estarán sujetos a fuertes sanciones además de otras sanciones impuestas por conducir en estado de ebriedad/conducir en estado de intoxicación (DUI/DWI, por sus siglas en inglés) (N.J.S.A. 39:4-50.14).

Si un automovilista que ha bebido tiene un BAC ligeramente superior al 0.05 por ciento, el riesgo de causar un accidente automovilístico se duplica. El riesgo es seis veces mayor al conducir con un BAC del 0.10 por ciento. El riesgo es 25 veces mayor al conducir con un BAC del 0.15 por ciento.

Observación: Las leyes estatales disponen que negarse a que le hagan una prueba de aliento equivale a conducir con un BAC del 0.08 por ciento si se trata de la primera ofensa. La sanción actual para ambos es la pérdida del privilegio de conducir por un periodo de siete meses a un año, que será aplicada concomitante o consecutivamente, según falle el juez (N.J.S.A. 39:4-50.4a). En New Jersey, el automovilista que se niegue a que le hagan la prueba de aliento también queda sujeto a un recargo de la MVC sobre su seguro anual de \$1,000 por tres años (N.J.S.A. 17:29A-35). El incumplimiento de pago de dicho recargo resultará en la suspensión indefinida del privilegio de conducir mientras no se pague el recargo.



Es importante recordar que no importa cuál sea la bebida alcohólica consumida. La cerveza típica contiene casi la misma cantidad de alcohol que una medida típica de whisky o una copa de vino. Por ejemplo, 1 1/2 onzas de whisky con una graduación alcohólica del 80%, 12 onzas de cerveza o 5 onzas de vino de mesa contienen la misma cantidad de alcohol: aproximadamente 1/2 onza de alcohol por bebida. Diferentes estudios han demostrado que la mayoría de la gente arrestada por conducir en estado de ebriedad había bebido cerveza.

Aunque los alimentos reducen la velocidad de absorción del alcohol en el torrente sanguíneo, comer no previene un alto índice de BAC si se beben sostenidamente grandes cantidades. Beber en exceso siempre produce un BAC elevado. Comer no desembriaga al automovilista. La mejor manera de evitar conducir después de haber bebido es tener a un automovilista designado, recurrir al transporte público o llamar a un taxi.

NO CONDUZCA SI HA BEBIDO

Beber alcohol afecta el raciocinio del automovilista y reduce su tiempo de reacción. A veces el alcohol también le imparte el automovilista un sentido falso de que es capaz de hacer cualquier cosa. Los oficiales de la policía estudian específicamente cómo reconocer ciertas señales delatoras de que un automovilista ha bebido.

- **Exceso de velocidad:** El conductor intoxicado suele pensar que no es peligroso conducir rápido.
- **Zigzagueo:** Aunque el conductor intoxicado permanezca en el carril adecuado, a veces le cuesta trabajo conducir en línea recta.
- **Conducir demasiado espacio:** A veces el conductor intoxicado trata de ser muy precavido y conduce más lentamente que el resto del tráfico.
- **Movimientos bruscos:** El conductor intoxicado puede sufrir breves lapsos mentales y no mantener una velocidad constante en un camino despejado.
- **Paradas repentinas:** El conductor intoxicado a veces frena de repente en los semáforos o señales de tránsito en lugar de hacerlo gradualmente.

EL BUEN ANFITRIÓN Y EL CONDUCTOR QUE HA BEBIDO

Siempre sea buen anfitrión. Si va a servir alcohol en su fiesta, siempre ofrezca bebidas sin alcohol y alimentos o tentempiés nutritivos. Nunca insista en que un invitado beba una bebida con alcohol ni insista en que se tome otra copa.

Deje de servir alcohol bastante tiempo antes de que termine la fiesta. Si alguien bebe demasiado, no le permita conducir. Si no hay otro medio de transporte, sugiera una siesta o invite a la persona a que se quede a dormir. Como último recurso, notifique a la policía. El anfitrión podría verse involucrado en una demanda si un invitado que ha bebido choca después de salir de la fiesta.

DESIGNE A UN CONDUCTOR

New Jersey fue el primer estado del país en lanzar oficialmente la campaña para designar a un conductor *"Hero Campaign for Designated Drivers"*, la cual anima a todos los residentes del estado a que participen en los programas de conductor designado siempre que viajen, ya sea como automovilistas o pasajeros. Ser el conductor designado es una gran responsabilidad. El conductor designado es responsable del transporte seguro de amigos o miembros de la familia que hayan bebido alcohol. El conductor designado no sólo garantiza la seguridad de las personas que está llevando a casa, sino también la de los demás automovilistas.

El automovilista que decida tener a un conductor designado cuando asista a una función donde se servirá alcohol demuestra madurez y consideración por los demás automovilistas con quienes comparte el camino. En www.herocampaign.org puede encontrar más información sobre conductores designados y la campaña *"Hero Campaign"*.

NO CONDUZCA SI HA TOMADO DROGAS

(N.J.S.A. 39:4-49.1, 39:4-50)

En New Jersey es ilegal conducir un vehículo automotor bajo la influencia de cualquier droga ilícita. En las etiquetas de las medicinas que requieren receta se describen los efectos secundarios típicos. El conductor no debe tomar ninguna medicina que "puede causar somnolencia o mareo" (*may cause drowsiness or dizziness*) antes de conducir. Pregúntele al farmacéutico si algún medicamento de venta sin receta puede afectar su habilidad para conducir. Entre las medicinas que pueden afectar la aptitud para conducir se cuentan las pastillas para resfriados, los tranquilizantes y algunas medicinas de venta con receta.

Nunca combine medicinas sin preguntarle a un profesional sobre los posibles efectos secundarios o el efecto que podría tener sobre su aptitud para conducir. Nunca se debe mezclar alcohol con ninguna droga o medicina.

Si un oficial de la policía se lo pide, el automovilista que haya tomado medicinas recetadas tendrá que comprobar que tiene una receta. Si el automovilista no tiene la receta de la medicina y se requiere una receta para obtener la medicina, la medicina se considerará ilícita.

Después del alcohol, la marihuana es la droga que más se encuentra entre los conductores que han chocado. El uso de marihuana puede afectar al automovilista de las siguientes maneras:

- **Pérdida de la capacidad de seguir la trayectoria:** Esto se refiere a la capacidad de mantener el vehículo en un carril determinado.
- **Cálculo de la distancia:** Ir demasiado pegado al auto de adelante puede causar problemas.

- **Atención:** La falta de atención a la tarea de conducir puede ser causa de que el automovilista se pegue demasiado al auto que va adelante, que se salga de su carril, etc.
- **Falta de concentración:** Conducir es una tarea que requiere atención constante al tráfico, al camino, al estado del tiempo, los pasajeros, los instrumentos, etc.

EL CONDUCTOR DEBE ESTAR SANO

SALUD

Cualquier problema de salud puede afectar la capacidad de conducir. Incluso los problemas menores como tener tortícolis, tos o dolor de pierna pueden interferir al conducir. Si el automovilista no se siente bien, debe permitir que otra persona maneje.

LA VISTA

La vista es importante para la seguridad del conductor. La mayoría de las cosas que el automovilista hace al volante se basan en lo que ve. Las leyes del estado permiten a la MVC revalidar anualmente al 10 por ciento de la población de conductores. El automovilista debe hacerse un examen de la vista cada año o dos. El automovilista mayor de 40 años de edad debe hacerse un examen de la vista anualmente por si surgen problemas especiales.

La buena visión lateral (visión periférica) también es esencial para la seguridad del conductor. La visión periférica le permite al automovilista ver hacia los lados sin dejar de mirar hacia adelante.

Otro componente importante de conducir es poder calcular las distancias. El automovilista debe saber a qué distancia se encuentra de cualquier objeto. Juzgar mal una distancia suele ser causa de accidente.

SENTIDO DEL OÍDO

El sentido del oído es más importante para conducir de lo que la gente se imagina. Puede poner sobre aviso al automovilista. El sonido de un claxon, sirena y rechinado de llantas advierte al automovilista que proceda con cautela. El automovilista debe ser capaz de escuchar a un auto que no se puede ver.

Incluso el automovilista que tiene buen sentido del oído no podrá oír bien si el radio está a todo volumen o tiene puestos los audífonos. El automovilista siempre debe tener el radio a bajo volumen y nunca usar audífonos.