



Si tomas **NO** manejes



El alcohol es hoy parte integrante en numerosas actividades asociadas al placer y diversión de la juventud.

La alta ingesta de alcohol en Chile, lo sitúa entre los países de mayor consumo en América Latina.

El comportamiento de los jóvenes es en general el de un consumidor irregular de alcohol, no lo ingieren habitualmente, pero cuando lo hacen es en exceso, exponiéndose a caer en conductas imprudentes.

La pérdida del autocontrol y euforia que produce el alcohol, son la principal causa de los accidentes de tránsito, conductas violentas o conductas sexuales riesgosas en la juventud.

Amárrate a la vida



Cerca de un 25% de los accidentes con víctimas fatales en Chile, se deben a conducir bajo los efectos del alcohol, convirtiéndose de esta forma en uno de los problemas más graves del país.



Realidad en cifras al conducir bajo la influencia del alcohol*:

- Es la tercera causa de accidentes de tránsito con resultado de muerte, siendo la primera la imprudencia del peatón.
- Entre los años 2000 al 2010 han ocurrido 43.954 accidentes de tránsito, a causa de la presencia de alcohol, que derivaron en la muerte de 3.639 personas y 54.904 lesionados.
- Durante el 2012 fallecieron 116 personas en accidentes de tránsito por esta causa. Un 28% menos que el año anterior, tendencia asociada a la ley de tolerancia cero.

*Fuente Conaset.

El IX Estudio Nacional de Drogas en Población Escolar, realizado por CONACE en septiembre de 2012, revela que:

- El 34,7% de los jóvenes de ambos sexos, reconoce haber ingerido alcohol al menos una vez al mes (niños de 8° a 4° Medio).
- El 64,3% de los estudiantes reportaron haber bebido 5 o más tragos en una salida nocturna en el último mes.
- La prevalencia en el consumo de alcohol en hombres y mujeres es prácticamente igual.
- Mientras más alto es el estrato social, mayor es el consumo de alcohol.
- El 19,5% afirmó haber consumido marihuana en el último año.

¿Por qué no se puede tomar alcohol antes de los 18 años?

- Antes de esta edad el hígado no está preparado para metabolizar correctamente el alcohol, por este motivo los menores de 18 años NO PUEDEN BEBER ALCOHOL. Si un adulto se demora 10 años en convertirse en alcohólico, a un menor sólo le podría tomar meses.
- En este período de la vida es donde están más propensos a beber sin control hasta niveles dañinos, llegando incluso a la pérdida de conciencia.

Cómo lograr que menores de 18 años no beban y que los jóvenes lo hagan con moderación y responsabilidad:

- La principal estrategia es postergar lo más posible la primera ingesta, incentivando a los adolescentes a no consumir alcohol, en especial antes de los 18 años.

Se recomienda a los padres:

- Establecer límites desde pequeños.
- Conocer dónde y con quién están sus hijos. Qué hacen en sus horas libres.
- Conversar con los hijos sobre el alcohol, el tabaco, las drogas y los peligros asociados. Los adolescentes deben saber qué se espera de ellos cuando se enfrenten a estas sustancias.
- Dar, como padres y adultos, el ejemplo de un consumo moderado. Si toma, NO maneje.
- Incentivar las actividades sociales y familiares libres de alcohol.
- Incentivar el deporte.
- Mantener comunicación con los padres de los compañeros de curso de sus hijos.

Ellos conforman redes de apoyo para establecer en conjunto los límites y normas para las fiestas.

Los jóvenes, en general, no son influenciados con la información masiva que se les entrega, el ejemplo de sus padres o adultos cercanos es la mejor enseñanza.



Informar a los adolescentes de los riesgos a que se enfrentan al consumir alcohol, rescata su capacidad de ser responsables, entender las situaciones y tomar decisiones que le permitan administrar

¿El alcohol es una droga?

Sí. El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central y se puede hacer adicto a ésta. El alcohol incluso en pequeñas dosis, influye en el comportamiento y negativamente en la conducción ya que altera las aptitudes del conductor.

Efectos del alcohol en el organismo

- Aumenta la tolerancia al riesgo, el conductor tiene una falsa seguridad en sí mismo. Puede llegar a creer que está mejor capacitado para conducir.
- Disminuye el sentido de la responsabilidad y la prudencia.
- Desinhibe, produce euforia y locuacidad.
- Altera el tiempo de reacción.
- Produce alteraciones en la atención.
- Produce descoordinación motora y trastornos del equilibrio.
- Produce fatiga muscular y estados de somnolencia que pueden llevar a pequeñas pérdidas de conciencia.

Todos estos efectos se producen en forma simultánea, generando una conducta osada paralelamente con una capacidad de respuesta y reacción disminuida o francamente deteriorada.

DATO

Tomando sólo una lata de cerveza se superan los límites permitidos para conducir.

No existe hasta el momento ninguna comida o medicamento que revierta el efecto del alcohol en las personas.

¿Qué mide la alcoholemia y el alcotest?

ALCOHOLEMIA

- Es un examen que consiste en la extracción de una muestra de sangre y mide la cantidad de gramos de alcohol por litro de sangre.
- Es obligatoria para los conductores que participan en un accidente de tránsito, sólo se realiza en los servicios de urgencia, tanto públicos como privados. La muestra es enviada al Servicio Médico Legal, el resultado SÓLO se entrega directamente al tribunal que lleva la causa del accidente.
- En caso que la persona se niegue a realizar la alcoholemia, la ley presume que está en estado de ebriedad.

ALCOTEST

- Este examen consiste en soplar un tubo de papel añadido a un pequeño dispositivo digital. Mide la cantidad de alcohol en sangre (gr/Lt) a través del aliento.



Sanciones de acuerdo a la alcoholemia

La legislación chilena especifica de acuerdo a la cantidad de gramos de alcohol por litro de sangre lo siguiente:

 GR. DE ALCOHOL POR LT. DE SANGRE	 ESTADO ETÍLICO	 LESIÓN O DAÑO CAUSADO	 REINCIDENCIA	 TIEMPO DE SUSPENSIÓN DE LICENCIA DE CONDUCIR
0,31 - 0,79	Bajo influencia del alcohol	Sin daños ni lesiones	1ª vez	3 meses
0,31 - 0,79	Bajo influencia del alcohol	Lesiones gravísimas o muerte	1ª vez	3 a 5 años
+0,8	Estado de ebriedad	Sin daño ni lesiones	1ª vez	2 años
+0,8	Estado de ebriedad	Sin daño ni lesiones	2ª vez	5 años
+0,8	Estado de ebriedad	Sin daño ni lesiones	3ª vez	Cancelación
+0,8	Estado de ebriedad	Lesiones gravísimas o muerte	1ª vez	Inhabilidad de por vida

› Fuente: manejateporlavida.cl Gobierno de Chile, Marzo 2012.

Consejos para un consumo responsable

➤ Sólo puedes beber alcohol si eres mayor de 18 años.

- › El alcohol no es indispensable para disfrutar con tus amigos o familia.
- › Si tomas NO manejes, pide un taxi o camina con precaución de regreso a tu casa.
- › No bebas con el estómago vacío. Si vas a consumir alcohol, come antes.
- › No mantengas el vaso en la mano todo el tiempo. Déjalo en la mesa después de cada sorbo. Si lo tienes en la mano, beberás con más frecuencia.
- › Si no tienes ganas de tomar, bebe una bebida o un jugo (de manera que simule un trago) para evitar presiones.
- › Cuando tomes bebidas destiladas, agrégalas bastante bebida, hielo, jugo o agua.
- › Evita mezclar tragos.
- › Trata de que un trago te dure alrededor de una hora y media. Bebe con sorbos cortos.
- › En una reunión o fiesta, ¡no te dediques sólo a beber! Haz alguna cosa que te guste, por ejemplo conversa, baila, come, escucha música, planea actividades con tus amigos/as.
- › Si tu amigo o amiga no quiere tomar, no lo presiones: apóyalo ofreciéndole una bebida o jugo.

Mitos sobre

el alcohol

> El alcohol da energía

NO

- > El alcohol es un depresor del sistema nervioso, disminuye la capacidad de movimiento, coordinación y la percepción de riesgos.

> Todas las personas reaccionan igual después de beber alcohol

NO

- > Existen factores que afectan la reacción de cada individuo frente al consumo de alcohol, tales como edad, sexo, peso, uso de fármacos.

> Un café o un baño de agua fría ayuda a estar nuevamente sobrio

NO

- > Sólo en el transcurso del tiempo se elimina el alcohol en el organismo.

> Las personas que sólo beben cerveza pueden llegar a ser alcohólicas

SI

- > La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas (como pisco, tequila, ron, etc.) aunque en menor grado, también contiene alcohol. Esto significa que consumirla abusivamente tiene consecuencias negativas y produce daño.

> El alcohol "engorda"

SI

- > El alcohol sí puede engordar. Proporciona más calorías que los azúcares y las féculas (harinas).

> Beber alcohol sólo los fines de semana produce daño

SI

- > El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se

ingiera o del llamado "patrón de consumo", es decir, la forma en que se hace. No es lo mismo que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un joven beba en las fiestas hasta embriagarse.

> Si un amigo ha tomado demasiado, es mi responsabilidad

SI

- > Si es tu amigo, debes ayudarlo, avisa a sus padres o llévalo a su casa.

> El consumo de otras drogas es un problema mayor que el consumo de alcohol

NO

- > En nuestra cultura el consumo de alcohol es legal.

Las consecuencias derivadas del consumo abusivo de alcohol son múltiples: violencia intrafamiliar, accidentes de tránsito, accidentes laborales, ausentismo laboral, abusos sexuales, entre otros.

> El alcohol facilita las relaciones sexuales

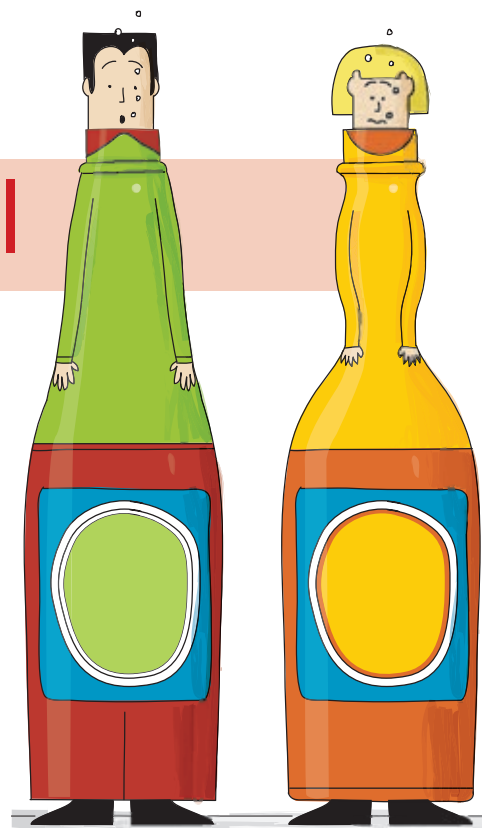
NO

- > Por ser un depresor del sistema nervioso central, el consumo de alcohol inhibe la respuesta sexual.

> Las personas que toman mucho alcohol sólo se dañan a sí mismas

NO

- > Por cada persona que toma en exceso, se afecta y directamente un promedio de cuatro personas o más (familia y amigos).



> El alcohol ayuda a olvidar los problemas

NO

- > ¡Ciertamente, no! El alcohol hace que una persona con muchas dificultades tenga cada vez más.

> El alcohol facilita el diálogo

NO

- > Algunas personas muy tímidas pueden sentirse relajadas con algo de alcohol. Sin embargo, en la medida en que aumenta la cantidad de alcohol ingerido, las posibilidades de comunicación disminuyen.

> Los jóvenes que fuman o beben alcohol son más populares

NO

- > Asumir riesgos para la salud y la seguridad es poco inteligente. Es popular el que frente a sus amigos desarrolle la capacidad de tomar buenas decisiones.

Clínica Alemana Vitacura

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 2210 1111
(56 2) 210 1800
Fax: (56 2) 210 1214

www.alemana.cl | E-Mail: clinica@alemana.cl | Santiago de Chile

Clínica Alemana

Manquehue Oriente

Av. Manquehue 1499, Vitacura
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 2910 8000

Clínica Alemana

Centro Médico de La Dehesa

Av. José Alcalde Délano 12205
Av. El Rodeo 1908, Lo Barnechea
Santiago de Chile
Teléfono: (56 2) 2910 7000

