

## Mitos del alcohol

- El alcohol alimenta. El alcohol tiene calorías “vacías”, es decir aquellas que no se acompañan de nutrientes esenciales (vitaminas, proteínas, minerales).
- El alcohol combate el frío. El alcohol produce una errónea sensación de calor a nivel piel, pero en realidad ayuda a eliminar el calor del cuerpo.
- El alcohol me ayuda a dormir. En algunos casos la persona se duerme las primeras dos horas, pero no ayuda al descanso, e inclusive en algunas personas puede producir insomnio.
- El alcohol es un estimulante. El alcohol produce una ilusión de estimulación pero en realidad es una droga depresora del Sistema Nervioso Central.
- El alcohol mejora la sexualidad. El alcohol en bajas dosis puede ayudar a una persona a desinhibirse pero a lo largo del tiempo puede provocar impotencia en los hombres.
- El alcohol puede ser eliminado del cuerpo con una ducha fría, aire fresco o café caliente. El alcohol es una droga, que debe ser transformada en una sustancia no peligrosa. Esta función de desintoxicación es realizada por el hígado. El hígado metaboliza una unidad de alcohol por hora. Nada puede acelerar esto. El café, por ejemplo, no elimina el alcohol del sistema, sólo agrega una droga estimulante, la cafeína.
- Lo que intoxica es la mezcla de bebidas. Lo que intoxica es el alcohol, no la forma de la bebida alcohólica.

## EFFECTOS DEL ALCOHOL EN TU CUERPO

Límite de alcohol en Colombia: 0,4 g/l



2,5 cl de licor de 45°



15 cl de cerveza fuerte de 8°

**nexos**  
Cargo Ltda.

**PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL**

**NEXOS CARGO LTDA**  
BOGOTÁ . CLL 17 No. 115-1  
BUENAVENTURA. CLL 7B No. 4-43  
CARTAGENA. TRANV 44No. 21-46

Teléfono: 4188822 (Bta)  
Correo: calidad@nexoscargo.co

## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

Boletín Informativo 4. Programa de Salud Ocupacional.

## ALCOHOL



**OBJETIVO:** Dar a conocer las consecuencias del consumo de alcohol y de las sanciones colombianas para quienes conduzcan bajo sus efectos.

# ALCOHOL: OTRO TIPO DE DROGA

El etanol actúa como una droga, afectando al sistema nervioso central; es un depresivo y, según la dosis, puede tener el efecto de un tranquilizante suave o una anestesia general.

Se ha determinado que la mayoría de la gente empieza a exhibir un impedimento mental medible de alrededor de 0,05% de alcohol en la sangre; alrededor del 0,10%, el impedimento mental indicará signos físicos evidentes, como el andar inestable. El habla distorsionada se aprecia a partir del 0,15%. La inconsciencia aparece para el nivel del 0,4%. Por encima del 0,5%, las partes del cerebro que dirigen la respiración y el latido del corazón pueden ser anestesiadas, causando la muerte.

## EFFECTOS A CORTO PLAZO

- Irritación de la mucosa estomacal.
- Trastornos de la visión, de los reflejos, del pensamiento y del habla en dosis elevadas.
- Intoxicación aguda: Embriaguez, agitación, riesgo de muerte por paro respiratorio.
- Desinhibición, sobre todo en cuanto a las relaciones sociales.
- Sensación de euforia.
- Posibilidad de realizar actos violentos.

## EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Psicosis, encefalopatías, gastropatías, hepatopatías, pancreopatías, polineuritis, miocardiopatías.
- Dependencia física (tolerancia y síndrome de abstinencia).
- Disminución en el rendimiento laboral.
- Aumento de la posibilidad de accidentes.
- Perturbaciones de las relaciones sociales y familiares, agresividad, irritabilidad.
- Exhibicionismo.
- Mayor porcentaje de suicidios.

## Para las leyes colombianas ¿qué significa manejar ebrio?

Según el Código Nacional de Tránsito, la embriaguez es un estado de alteración transitoria de las condiciones físicas y mentales causadas por una intoxicación aguda que no permite una adecuada realización de actividades de riesgo, entre ellas la conducción.



## ¿Cuáles son los mecanismos que se utilizan para medir el estado de embriaguez de un conductor?

Las autoridades de tránsito utilizan 3 métodos para comprobar el grado de embriaguez de un conductor: el alcohómetro, que es un dispositivo que mide el grado de alcohol en el aire exhalado, el examen de sangre o la alcoholimetría y la alcoholuria, que es medir la cantidad de alcohol en la orina

Grado	Descripción y concentraciones
<b>Grado 1</b>	Desde 40 a 99 miligramos de etanol por cada 100 mililitros de sangre. (0.4gr/l - 0.99gr/l)
<b>Grado 2</b>	Va de 100 a 149 miligramos de etanol por cada 100 mililitros de sangre. (1gr/l - 1.49gr/l)
<b>Grado 3</b>	Va de 150 miligramos de etanol por cada 100 mililitros de sangre en adelante. (>1.5gr/l)

En Colombia existen 3 grados de alcoholemia.

## ¿Qué tipo de reacciones físicas y psicológicas presenta un conductor ebrio?

A partir del primer grado de alcoholemia, la persona presenta una perturbación en la visión, cambia la percepción de la distancia entre vehículos, aumenta el tiempo de reacción, tiene una mala sincronización de sus movimientos, comienza la sensación de euforia y asume riesgos peligrosos. Obviamente, en el segundo y tercer grado de alcohol estas reacciones son más pronunciadas y peligrosas.

## ¿Cuáles son esas reacciones?

A partir del primer trago, ya la persona presenta una sensación de bienestar y disminución de la agudeza visual. Por eso, es entendible que entre más tome, más difícil le será conducir un vehículo, pues los efectos serán más visibles. Por ejemplo, cuando se ha tomado cuatro tragos, ya la persona presenta problemas de reflejos. Después del séptimo trago, ya la persona tiene una perturbación sicomotora, fuertes perturbaciones psicosenoriales y confusión mental. Ya después del décimo trago la persona presenta embriaguez profunda y no tiene reflejos. Ahí la conducción es imposible.

## ¿Las sanciones o multas por conducir ebrio son más severas si el grado de alcoholemia es mayor?

Sí. Entre 0.20y 0.39mg/l se suspende la licencia de conducción entre 6 y 12 meses y debe pagar una multa de 45 salarios mínimos diarios legales vigentes. En el primer grado de alcoholemia, la multa monetaria y adicional suspensión de licencia de



conducción entre 1 y 3 años, más inmovilización del vehículo y el pago de la grúa y el parqueadero.

En el segundo grado de alcohol, la licencia puede ser suspendida entre 3 a 5 años, el conductor

debe asistir a un curso de sensibilización por 40 horas, debe pagar los 45 smdlv, y también el costo de la grúa y el parqueadero; y en el tercer grado de alcohol, la licencia puede ser suspendida entre 5 a 10 años, debe realizarse un curso de sensibilización por 80 horas, debe pagarse la misma multa anterior más el costo de la grúa y el parqueadero.