



EL ALCOHOL, LAS DROGAS Y LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

NOTA: *Tennessee toma muy en serio la educación del público sobre las tragedias causadas por conducir bajo la influencia de drogas o alcohol. Para enfatizar esto, la ley requiere que al menos 25% del examen de conocimientos que los conductores deben tomar consista en preguntas referentes a este tema.*

Tomar y conducir

El alcohol y usted

Los investigadores estiman que entre las 10 p.m. y las 2 a.m. uno de cada diez conductores se encuentra intoxicado. Más de la tercera parte de estos conductores estaban bebiendo en el hogar de otra persona. Cerca de 50 por ciento de los conductores arrestados por conducir bajo la influencia (DUI) beben moderadamente o en reuniones sociales. No piense que esto no le ocurrirá a usted; durante su vida existe un 50 por ciento de probabilidad de que se involucre en un accidente relacionado con alcohol.

Generalidades sobre los efectos del alcohol

Antes de que el público conductor pueda entender completamente por qué tomar y manejar causa tragedias en nuestras carreteras, primero necesitamos entender mejor los efectos del alcohol en el cuerpo.

¿Cómo afecta el alcohol al cuerpo?

La corriente sanguínea comienza a absorber alcohol uno o dos minutos después de haberse ingerido una bebida alcohólica y el alcohol comienza a acumularse en la sangre a medida que se bebe. La intoxicación ocurre cuando se toma alcohol más rápidamente de lo que el hígado puede oxidarlo. A medida que el porcentaje del alcohol aumenta en la sangre, más se intoxica una persona.

Una vez que llega a la corriente sanguínea, el alcohol se distribuye a todo el cuerpo, incluyendo el cerebro y el hígado. El alcohol comienza a oxidarse al llegar al hígado, el cual sólo puede oxidar un trago o copa por hora. Contrario a lo que se cree, este proceso no se puede acelerar tomando café, ni haciendo ejercicios, ni tomando una ducha fría, ni de cualquier otra forma. **Sólo el tiempo puede desemborrachar a una persona que haya estado bebiendo; recuerde que se trata de un proceso lento.**

¿Qué es la concentración de alcohol en la sangre (BAC)?

BAC (Blood Alcohol Concentration) significa en español Concentración de Alcohol en la Sangre, la cual se expresa como el porcentaje de alcohol en la sangre. Mientras más alto sea el número BAC, más incapacitada estará la persona. En la mayoría de los estados, incluyendo a Tennessee, 0.08 es siempre un nivel de intoxicación ilegal. Esto quiere decir que por cada 800 gotas de sangre en el cuerpo de una persona, hay por lo menos una gota de alcohol. El número BAC cambia según el peso del cuerpo, el tiempo durante el cual se bebe y la cantidad de alcohol que se consume.

La cantidad de alcohol consumida. Cada trago o copa consumido en una hora aumenta el nivel de la BAC. Por

lo tanto, mientras más se tome en un tiempo específico, más alto será el nivel BAC. Esto ocurrirá sin importar cual sea su peso o el tipo de bebida alcohólica que consuma.

La tasa de consumo alcohólico. Tomarse tres tragos en una hora le afectará más que tomarse tres tragos en tres horas. Tomar más despacio reducirá la tasa de intoxicación e indica que usted bebe con responsabilidad.

Peso y grasa corporal. Mientras más pesa una persona, más alcohol se requiere para elevar su BAC. Tenga en cuenta su tamaño cuando beba con otros. Si usted es más pequeño que sus amigos y trata de beber tanto como ellos, probablemente su juicio e inhibiciones se alterarán antes de que el alcohol los afecte a ellos.

La grasa del cuerpo también incide en la rapidez con que el alcohol le afecta. El alcohol se puede absorber en agua, pero no en grasa, lo cual significa que las personas que tienen menos grasa corporal tienen más agua en que diluir el alcohol. Por lo tanto, trago por trago, si varias personas pesan lo mismo, aquellas con más grasa corporal sentirán primero los síntomas de la intoxicación.

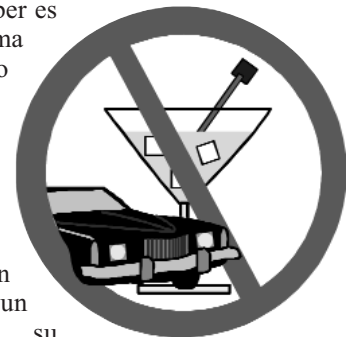
La cantidad de comida en el estómago. Todo el alcohol que se consume eventualmente entra en la sangre, haya comido o no. La comida en el estómago hace que el alcohol se absorba más lentamente, reduciendo de esta forma la velocidad y el nivel de intoxicación.

Condición general del cuerpo. Beber exageradamente puede dañar prácticamente cada órgano y sistema del cuerpo. El hígado es particularmente vulnerable a los efectos dañinos del alcohol ya que oxida aproximadamente el 90% del alcohol que entra en el cuerpo. Si el hígado se lesiona o se enferma, la tasa de oxidación se reduce, haciendo que el alcohol permanezca más tiempo en el cuerpo y que el número BAC se mantenga elevado por más tiempo. Además, los efectos del alcohol en el hígado pueden conducir a enfermedades como hepatitis y cirrosis.

La relación entre el alcohol y el riesgo de choques y accidentes automovilísticos

Conducir después de beber es un gran problema. Se estima que dos de cada cinco estadounidenses (el 40%) se involucrarán en una colisión relacionada con alcohol alguna vez en sus vidas.

Cada bebida aumenta drásticamente el riesgo de sufrir un accidente. Fíjese en la tabla siguiente. Con un número BAC de 0.10%, su probabilidad de causar un accidente es **siete** veces mayor que si estuviera sobrio. Si su número BAC aumenta a 0.15% su riesgo aumenta a **veinticinco** veces y si esta cifra alcanza 0.17%, su probabilidad de causar un accidente es **cincuenta** veces mayor.



Los efectos del alcohol Tabla: 6.1

BAC	Número aproximado de tragos	Riesgo de accidente automovilístico	Comentario
.01-.03%	◇ 1 trago en 15 min.	Aumenta en los jóvenes y las personas con poca tolerancia al alcohol	Sanciones estrictas para un número BAC tan bajo como 0.02 si el conductor es menor de 21 años
.04-.07%	◇ 2 tragos en 1/2 hora	Un riesgo seguro para cualquiera con un nivel de tolerancia bajo	La mayoría de las personas se sienten eufóricas y disminuye su sensatez. Se ponen más escandalosas y pueden perder el control de músculos pequeños, como los que enfocan la vista.
.08%-y más NIVEL LEGAL DE INTOXICACIÓN * — El juicio y el razonamiento están seriamente impedidos; no se pueden realizar tareas simples. Definitivamente no es seguro conducir.			
.10-.12%	◇ 4 tragos en 2 horas	El riesgo de accidente automovilístico aumenta a 7 veces el nivel norma	Muchas personas dicen no sentirse afectadas, como si pudieran desemborracharse bebiendo más definitivamente no razonan con claridad.
.13-.15%	◇ 5-7 tragos en 3 horas	El riesgo de accidente aumenta a 25 veces el nivel normal	El control muscular disminuye fuertemente y la persona se siente alegre a pesar de tropezar y actuar tontamente.
.16-.25%	◇ 8-12 tragos en 4 horas	El riesgo de accidente aumenta a 50 veces el nivel normal	La persona se siente confundida y requiere ayuda para desenvolverse, incluso para incorporarse Las fatalidades en la carretera relacionadas con alcohol aumentan drásticamente

*Se definen niveles más bajos para conductores más jóvenes, conductores de vehículos comerciales y en infracciones posteriores, según se discute posteriormente en este capítulo.

El comportamiento de cada persona puede diferir en cada nivel de BAC. A un nivel 0.10%, TODAS las personas están demasiado incapacitadas para conducir con seguridad. **Estudios de investigación han demostrado que la habilidad para conducir, el buen juicio y la visión se incapacitan inmensamente a un nivel de BAC de apenas 0.03% y 0.04%, especialmente en los conductores jóvenes.** La tabla "Los efectos del alcohol" describe diferentes niveles de intoxicación y grados de incapacidad a cada nivel.

Efectos del alcohol sobre la capacidad para conducir

Conducir involucra múltiples tareas simultáneas, cuyas exigencias pueden cambiar continuamente. Para que una persona conduzca con seguridad debe estar alerta, tomar decisiones basadas en información de su entorno que cambia constantemente, y realizar maniobras basadas en estas decisiones. Ingerir alcohol afecta una gran cantidad de destrezas que se necesitan para llevar a cabo estas tareas. Las heridas fatales que ocurren debido a choques automovilísticos relacionados con el consumo de alcohol representan una tremenda pérdida de vida humana.

Lo cierto es que no se puede conducir con seguridad cuando se está incapacitado por los efectos del alcohol. Las dos destrezas más importantes para conducir son **juicio** y **visión** — y ambas disminuyen con una pequeña cantidad de alcohol. La capacidad para juzgar la velocidad, el tiempo y la distancia se alteran después de tomar un solo trago, y cada trago posterior afectará aún más la capacidad para conducir. Además, el **tiempo para reaccionar** y **coordinar** comienza a deteriorarse a medida que la **percepción** y **concentración** se desvanecen. Todo esto crea una combinación mortal.

Juicio — *Es la habilidad para pensar claramente y tomar*

decisiones rápidas

El buen juicio disminuye con la ingestión de alcohol, al igual que la preocupación por el bienestar físico. Esto causa que se tomen riesgos innecesarios y peligrosos al conducir y beber a la vez. Ejemplos de ello son conducir demasiado rápido, rebasar automóviles sin tener suficiente distancia libre, y tomar las curvas a mucha velocidad. "Lucirse" es otro ejemplo de juicio impedido.

Visión — *Es la habilidad para ver claramente hacia delante, a los lados y de noche*

El alcohol disminuye la claridad de visión. La visión nocturna se reduce en más de la mitad. La visión frente a luces intensas es escasa debido al relajamiento de los músculos del ojo. El alcohol también reduce el tiempo de recuperación de los ojos ante luces intensas. La visión lateral se reduce en un 30% con un BAC de 0.05%. La percepción de profundidad y distancia se altera debido a que el alcohol produce una imagen ligeramente diferente en cada ojo. Esta incapacidad de la visión aumenta enormemente el riesgo de una colisión de frente o por detrás. **El alcohol relaja los músculos de los ojos y evita que enfoquen correctamente. Los ojos proveen casi 90 por ciento de la información que se requiere para conducir, por lo que cualquier restricción de la visión puede tener consecuencias desastrosas.**

Tiempo de reacción y coordinación — *Es la habilidad para reaccionar con rapidez y seguridad en emergencias o situaciones peligrosas —y de mantener la coordinación entre ojos, manos y pies*

Un nivel de alcohol de apenas 0.02% BAC altera la reacción y coordinación. Las reacciones se hacen más lentas. Las destrezas que se requieren para conducir con seguridad, la coordinación para controlar un vehículo con las manos, los pies y los ojos frente a otros vehículos y condiciones de la

carretera se reducen drásticamente a medida que aumenta la ingestión de alcohol.

Percepción y concentración — *Consiste en estar listo para reaccionar si cambian las condiciones del tránsito — en concentrarse al manejar y prestar atención a lo que se hace*

El alcohol, en cualquier concentración, es un depresor y no un estimulante. El alcohol disminuye todos los impulsos nerviosos y las funciones del cuerpo. El sentimiento falso de estimulación que ocurre al tomar pequeñas dosis ocurre por la pérdida de inhibiciones causada por el relajamiento de un área particular del cerebro que controla este tipo de conducta. En realidad, el alcohol tiene el efecto de "confundir" la capacidad del conductor para mantenerse alerta y concentrado.

Drogas de uso cotidiano

Uno de los más peligrosos y comunes ejemplos de abuso de drogas ocurre cuando las personas mezclan el alcohol con medicamentos recetados o de venta libre. Por ejemplo, cuando el alcohol se combina con otros depresivos, como tranquilizantes o sedantes, etc., los resultados no se suman, se multiplican. Incluso algunas medicinas de venta libre afectan la conducción; sus efectos son mucho más fuertes y peligrosos y pueden afectar su habilidad para conducir.

Si su médico le receta un tranquilizante o un sedante, pregúntele si la droga afectará su habilidad para conducir con seguridad. El hecho de que una droga sea recetada no constituye —según la ley— una excusa o defensa por conducir bajo su influencia.



Las medicinas sin recetas, tales como pastillas contra resfriados, jarabes para la tos, medicamentos contra alergias, etc., pueden contener antihistamínicos, alcohol, codeína, y otras combinaciones que pueden ser especialmente peligrosas para los conductores.

Lea las etiquetas y preste atención a las advertencias (p. ej.: "Puede causar somnolencia", "no opere maquinaria", "no participe en actividades en las que se requiera estar alerta").

Una vez más, si tiene preguntas sobre una medicina en particular o una combinación de medicinas, consulte con su médico o farmacéutico.

Conducir bajo la influencia de drogas o alcohol (la ley "DUI")

Los estudios indican que la marihuana y otras drogas afectan el juicio y las funciones motoras, demostrando que conducir bajo la influencia de otras drogas diferentes al alcohol es **peligroso**. En Tennessee es ilegal que una persona conduzca o tenga control físico de un automóvil u otros vehículos motores en cualquier calle pública, carretera, camino, o callejuela, o dentro de cualquier centro comercial, parque de casas rodantes o cualquier complejo de apartamentos o lugar frecuentado por el público mientras

1. esté bajo la influencia de cualquier intoxicante, marihuana, drogas narcóticas o drogas que producen efectos estimulantes en el sistema nervioso central, o
2. la concentración de alcohol en la sangre o el aliento del conductor sea de 0.08% o superior.

No sólo es ilegal que la concentración de alcohol en la sangre o el aliento de una persona sea **0.08%**, también se

presume que la habilidad del conductor está bastante deteriorada para que se considere una infracción por DUI.

En términos estrictos, un conductor puede registrar un BAC de **0.00%** y ser culpado de manejar bajo un estado de embriaguez. El nivel de BAC no exonera al conductor cuando es inferior al "nivel de embriaguez presumido". Si un oficial de policía observa comportamiento errático al conducir o conducir a velocidad inapropiada (demasiado rápido o demasiado despacio), se justifica la detención del vehículo para investigar. Pruebas adicionales de sobriedad podrían llevar a la conclusión de que sin duda alguna el conductor "conducía bajo la influencia" de un intoxicante, un narcótico u otras drogas que producen efectos estimulantes en el sistema nervioso central, incluyendo recetas médicas. Si usted tiene cualquier duda sobre su habilidad para conducir, no lo haga.

COMISIÓN DEL GOBERNADOR



ERRADICACIÓN DE LA MARIHUANA

LLAME AL
1-800-248-WEED
(1-800-248-9333)

Toda información será
confidencial.

EN MI ESTADO NO

La ley del consentimiento implícito

Según la ley, conducir en Tennessee implica que usted da su consentimiento para ser examinado con el fin de determinar el contenido de alcohol o drogas que hay en su sangre. Esta prueba debe ser administrada si se lo exige un oficial de la ley que tiene motivo razonable para sospechar que usted ha estado conduciendo bajo la influencia de una bebida alcohólica o una droga.

Si a usted lo detienen y se rehúsa a someterse a una prueba de detección que le solicita un oficial de la ley, no se le hará la prueba. Un tribunal enviará una notificación de acción al Departamento de Seguridad y se le suspenderá su licencia por doce (12) meses.

Consecuencias de un arresto por (DUI)

Tomar y conducir a la vez representa varios problemas. Uno de ellos es la probabilidad de que ocurra un accidente y

Sanciones mínimas por conducir bajo la influencia del alcohol o drogas (DUI) Tabla: 6.2

	Tiempo mínimo en la cárcel	Multas mínimas / Período de revocación	Detención del vehículo
PRIMER FALLO CONDENATORIO	48 horas	\$350.00/ un (1) año	No aplica
SEGUNDO FALLO CONDENATORIO	45 días	\$600.00/ dos (2) años	Si su segunda infracción ocurre dentro de los cinco años de la primera condena por DUI, y ambos eventos ocurrieron después de enero de 1997, su vehículo será detenido y confiscado.
TERCER O SIGUIENTE FALLO CONDENATORIO	120 días	\$1,100.00/ tres (3) años – diez (10) máx.	Su vehículo será detenido y confiscado

el otro es que lo arresten por DUI. Las sanciones por arresto debido a DUI son las mismas sin importar que el conductor haya bebido alcohol o tomado drogas (incluso drogas de venta libre o recetadas). Si lo arrestan por DUI, las consecuencias pueden ser graves.

Sanciones por conducir bajo la influencia del alcohol

Varias leyes aplican por conducir bajo la influencia del alcohol sin importar si se trata una primera condena o una condena posterior del conductor:

- **Tarjetas de identificación con la descripción "DUI Offender."** Si una persona cuya licencia ha sido revocada por DUI solicita una licencia de identificación con fotografía para portarla durante el período anterior al restablecimiento de su licencia, el Departamento está obligado a indicar en la tarjeta que la persona es culpable de DUI.
- **Detención del vehículo.** A partir de enero de 1997, si a una persona se le revocan sus privilegios para conducir por DUI, y se le culpa de manejar con una licencia revocada, su vehículo será detenido y confiscado. Esto aplica a cualquier fallo condenatorio por DUI, sea o no la primera vez.

Existen dos casos en los que un vehículo se puede confiscar:

1. Se acusa a una persona por conducir con una licencia que ha sido revocada y sus privilegios para conducir ya han sido revocados debido a un fallo condenatorio por DUI (primer fallo o subsiguiente).
2. Un conductor ha recibido dos condenas por DUI en un lapso de cinco (5) años y ambos eventos ocurrieron después de enero de 1997.

- **Homicidio vehicular.** Si conduce un vehículo bajo la influencia del alcohol o drogas y se involucra en un accidente en el que mueren otras personas, se le podría acusar de homicidio vehicular y, si se determina su culpabilidad, **podría ser multado y sentenciado a prisión.** Estas leyes se han reforzado recientemente a fin de estipular sanciones de **hasta 60 años de prisión.**
- **Asalto con agravio** — Si conduce un vehículo bajo la



influencia de las drogas o alcohol y se involucra en un accidente automotor en que se lesiona otra persona, se le podría acusar de asalto con agravio y, si se determina su culpabilidad, **podría ser multado y sentenciado a prisión.**

- **Poner en peligro a un niño** — la ley de protección de niños contra los conductores ebrios (Drunk Driving Child Protection Act), impone más castigos contra las personas que infringen las leyes de DUI cuando están acompañados por un niño menor de 13 años. La infracción conlleva una pena de encarcelación mínima de 30 días y una multa mínima de \$1,000, las cuales se suman a cualquier otra encarcelación y multas exigidas por la ley.

Si el niño sufre heridas graves, la infracción se convierte en un delito de Clase D, y si el niño muere, en un delito de Clase C, de peligro al niño con agravio especial.

Más castigos por DUI

Adicionalmente a los castigos mínimos, el juez impondrá las siguientes condiciones:

- Participación en un curso de seguridad contra alcohol por DUI, si éste se ofrece, o
- Después de una segunda o subsiguiente condena, participación en un programa de rehabilitación en un centro de tratamiento, si está disponible; y
- Pago o restitución a cualquier persona que sufra heridas físicas o pérdidas personales causadas por el delito, si el individuo tiene capacidad económica para hacer dicha restitución.

Los tribunales pueden también, a su voluntad, exigir que la persona conduzca exclusivamente un vehículo que esté equipado con un **dispositivo de bloqueo del encendido**, y podría exigir la aplicación de esta restricción por un período de hasta por un año después de vencer el período de suspensión o restricción bajo las disposiciones normales. A partir del 1° de octubre de 2002, una persona condenada por 2 DUI en un período de cinco años, **DEBE** conducir un vehículo automotor equipado con el dispositivo de bloqueo del encendido durante seis meses

después de que se reestablezca su privilegio para conducir.

¡Las sanciones por DUI son costosas!

Un DUI, además de ser extremadamente peligroso y contrario a la ley, es costoso. Adicionalmente a la multa y los costos de tribunales, una persona acusada de DUI podría estar obligada a pagar una fianza para salir de la cárcel, costos de abogados, pérdida de tiempo en el trabajo para asistir a las audiencias del tribunal, tarifas por asistir a un curso de seguridad contra alcohol, aumento de primas de seguros y otros

¿Puede usted pagar una noche de copas de casi \$10,000?

\$9,115.50 es probablemente más de lo que planea pagar por una salida con sus amistades ¿o no? ¡Una primera condena por DUI (conducir bajo la influencia del alcohol o drogas) podría sumar esta exorbitante cantidad! El costo podría aumentar aún más si no califica para obtener una licencia restringida con la cual conducir a su trabajo durante su suspensión. Esto podría añadir gastos por transporte alterno (taxis, autobuses, etc.) o lo que es peor, la pérdida de su empleo.

gastos. Todo esto podría alcanzar varios miles de dólares.

Riesgos y leyes para el conductor joven

No sólo al conducir — ¡al ser pasajero en un automóvil!

Los jóvenes son especialmente vulnerables a las amenazas del alcohol y otras drogas, no sólo por incapacidad propia al conducir embriagados, sino por viajar con otros conductores embriagados. **LOS CHOQUES AUTOMOVILÍSTICOS SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE DE JÓVENES Y CASI LA MITAD OCURREN DEBIDO AL CONSUMO DE ALCOHOL.** En una encuesta nacional, casi la mitad de los estudiantes del décimo grado y una tercera parte de los estudiantes del octavo grado indicaron haber viajado el mes anterior con un conductor que había tomado alcohol u otras drogas antes de sentarse tras el volante.

Los registros de accidentes indican que los conductores jóvenes que están bajo la influencia de pequeñas cantidades de alcohol parecen tener más problemas para conducir que conductores de más edad. La mayoría de los adolescentes se intoxican con niveles bajos de BAC. El riesgo de que un conductor joven con un BAC entre 0.01-0.09% sufra un accidente es mucho mayor que el de conductores de más edad. Esto se debe a su baja tolerancia al alcohol y a su menor experiencia para conducir.

La decisión es suya. Sea responsable e inteligente — ¡Ayúdese a sí mismo y a sus amigos!

Leyes para menores de 21 años

Además de las sanciones normales por conducir bajo la influencia de drogas y alcohol que se discuten en la próxima sección, hay tres leyes especiales que aplican a menores de 21 años:

- **"Infracciones por alcohol de 18 a 20"** — Si usted tiene 18, 19 ó 20 años de edad y lo condenan por

RECUERDE, LAS SANCIONES POR CONDUCIR BAJO LA INFLUENCIA DE DROGAS —INCLUYENDO DROGAS RECETADAS— SON LAS MISMAS QUE POR CONDUCIR BAJO LA INFLUENCIA DE ALCOHOL.

comprar, tratar de comprar o poseer cualquier bebida alcohólica, perderá su privilegio para conducir por un año. Si lo vuelven a condenar, perderá la licencia por dos años. La ley aplica a cualquier fallo condenatorio que se relacione con alcohol, sin importar si usted conducía o se hallaba siquiera dentro del vehículo. Basta que sostenga una lata de cerveza en una fiesta para que le revoken su licencia.

- **"Infractores juveniles"** — Si tiene de 13 a 17 años de edad y se demuestra que ha tenido en su posesión o ha consumido o vendido alcohol o drogas, su privilegio para conducir se suspenderá por un año o hasta que cumpla los 17 años, lo que dure más. Si lo condenan por segunda vez, la suspensión será por 2 dos años o hasta los 18 años de edad, lo que dure más.
- **"BAC para menores de 21 años"**— Una persona de 16 años o más pero menor de 21 que es detenida por conducir con un BAC de 0.02% o bajo la influencia de alcohol o cualquier otra droga, comete el acto de conducir mientras está incapacitada. Las sanciones incluyen pérdida de la licencia por un año, multa de \$250.00 y trabajos de servicio público.

Cómo prevenir el beber y conducir a la vez

El mejor consejo, por supuesto, es simplemente no beber cuando se sabe que se va a conducir. Uno de los programas que ha tenido más éxito en años recientes ha sido el concepto del "conductor designado", donde los amigos deciden con antelación quién va a permanecer sobrio. Muchos clubes nocturnos ofrecen bebidas no alcohólicas totalmente gratis al conductor designado durante esa noche. Los jóvenes que sencillamente no quieren beber están descubriendo que el ofrecerse como conductor designado es una práctica social cada vez más aceptada.

Cómo evitar los riesgos

Los choques relacionados con el alcohol no son accidentes, se pueden prevenir. Si piensa salir para una noche de fiestas, antes de comenzar a beber decida que no va a conducir. Recuerde, el alcohol afecta su juicio. Es mucho más difícil tomar la decisión de no conducir después de uno o dos tragos. Observe las siguientes recomendaciones para evitar beber y conducir a la vez sin dejar de divertirse.

Conduzca a eventos sociales en grupos de dos o más y pídale al conductor que se comprometa a no beber.

Planifique su traslado con un amigo que no beba.

Antes de comenzar a beber, entregue las llaves de su vehículo a alguien que no bebe y que no le dejará conducir después de que beba.

Si le ofrecen un trago pero piensa conducir, sencillamente diga: "No gracias, voy a conducir".

Si decide beber

Si decide ingerir bebidas alcohólicas, debe controlar lo



que bebe y definir un límite. Para beber de manera madura y responsable debe estar pendiente de su condición física y mental. También debe:

- Establecer un límite por adelantado y apegarse a él.
- Beber despacio
- Estar consciente de señales de impedimento.
- Esperar el tiempo necesario para deshacerse del alcohol.

Si a pesar de sus mejores intenciones se da cuenta que ha bebido mucho, considere usar el transporte público para llegar a su casa. ¡Tomar un taxi podría ser más barato que pagar una multa o perder su licencia! Además de tomar un taxi, usted podría:

- Entregar sus llaves a un amigo que no beba.
- Pasar la noche en la casa de la persona que da la fiesta o en un hotel cercano.
- Llamar a uno de sus padres o a un amigo para que lo recoja y lo lleve a casa.

Si usted es el anfitrión

Usted asume una gran responsabilidad cuando entretiene a sus amigos en su hogar y sirve bebidas alcohólicas. Para ayudar a prevenir las consecuencias de beber y conducir, haga lo siguiente durante la fiesta:

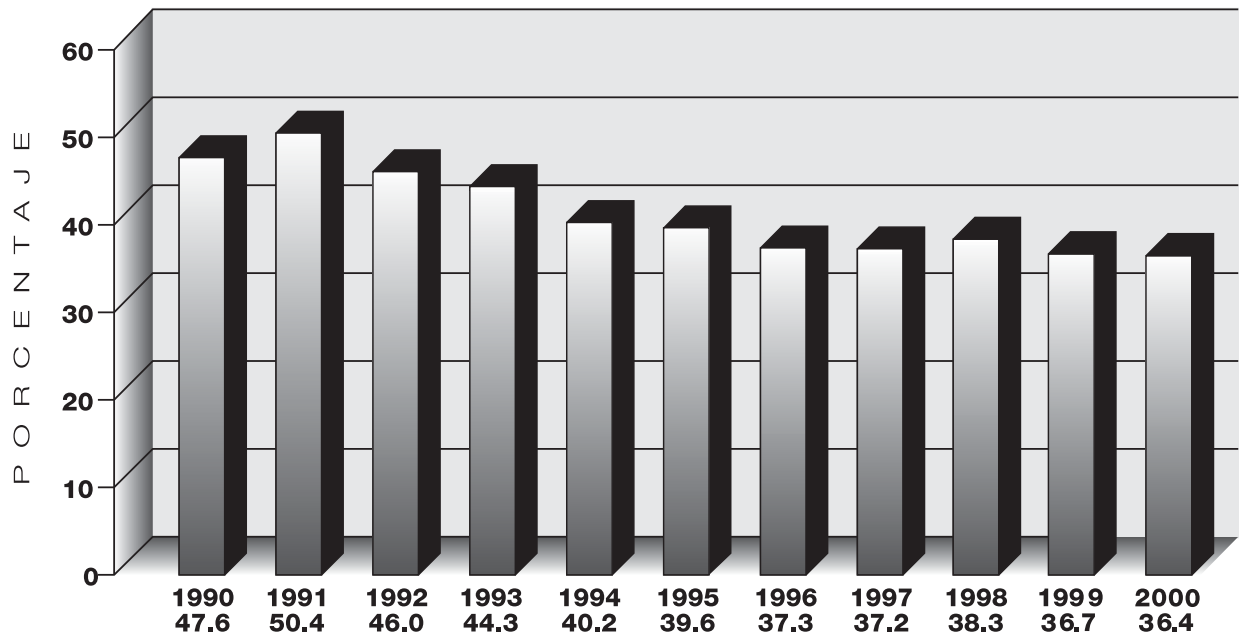
- Aliente a algunos de los invitados para que sean conductores designados
- Sirva comida, como queso y galletas

- Siempre ofrezca bebidas no alcohólicas
- No prepare bebidas fuertes ni llene constantemente los vasos
- Cierre el bar por lo menos dos horas antes de que termine la fiesta
- ¡No le sirva más a un invitado que ya ha bebido mucho!

¿Sabía usted?

1. El alcohol, en cualquier concentración, es un depresor y no un estimulante. El alcohol disminuye todos los impulsos nerviosos y las funciones del cuerpo. El sentimiento falso de estimulación que ocurre al tomar pequeñas dosis ocurre por la pérdida de inhibiciones causada por el relajamiento de un área particular del cerebro que controla este tipo de conducta.
2. La cantidad de alcohol que hay en una botella de cerveza de 12 onzas equivale a la de una onza de whiskey.
3. El alcohol que se consume llega rápidamente al cerebro, donde causa un corto circuito a las partes que controlan el juicio, las emociones y la confianza en uno mismo.
4. El **juicio** de la persona es lo primero que se altera después de beber el alcohol.
5. Estudios de investigación confiables demuestran que dos o tres bebidas alcohólicas incapacitan la habilidad de manejar de la mayoría de los individuos.

Porcentaje de accidentes mortales relacionados con el alcohol



¡Sigamos así!

NOTA: Este capítulo fue escrito en consulta con el Tennessee Statewide Clearinghouse for Alcohol, Tobacco & Other Drug Information and Referral.

Para obtener información adicional referente al tema general del uso y abuso de drogas y alcohol, o para obtener ayuda para dichos problemas, comuníquese con el servicio indicado arriba a su línea gratuita "Redline", al 1-800-889-9789. O consulte su sitio web en: www.tnclearinghouse.com.

6. Un conductor con un BAC de 0.08% o más esta intoxicado (al nivel de presunción).
7. Se requiere aproximadamente una hora para eliminar los efectos de un trago y unas tres horas para eliminar los efectos intoxicantes de tres tragos.
8. Los accidentes vehiculares son la principal causa de muerte de personas menores de 40 años de edad.
9. Muchas drogas, incluso las llamadas "drogas milagrosas", pueden impedir su capacidad para conducir y hacer que una persona enferma se sienta bien para conducir, pero también pueden afectar el juicio, la coordinación y la visión.

10. El uso combinado de alcohol y otras drogas depresivas, como antihistamínicos, puede ser más peligroso para la salud y la seguridad en la carretera que los efectos del alcohol o las drogas por sí solos.

Estamos mejorando

En los últimos años, Tennessee ha experimentado una disminución progresiva en el porcentaje de accidentes fatales relacionados con alcohol. Antes de 1990 era común que la mitad de todos los accidentes mortales se relacionaran con el consumo de alcohol. Desde entonces ha habido una reducción continua, de forma que en 2000 (el año más reciente para el que hay datos disponibles), el porcentaje ha caído a 36%.



“CUANDO BEBE Y CONDUCE USTED PIERDE” — El Departamento de Seguridad ha elegido participar en este programa de la Administración Nacional de Seguridad en el Tránsito en Carreteras (NHTSA - National Highway Traffic Safety Administration). El programa se concentra en reducir las infracciones por beber y conducir que ocurren en las carreteras de Tennessee. Tennessee es uno de los muchos estados que participan en este programa. Nuestros esfuerzos, combinados con los de otros estados participantes, permitirán crear más seguridad en las carreteras.