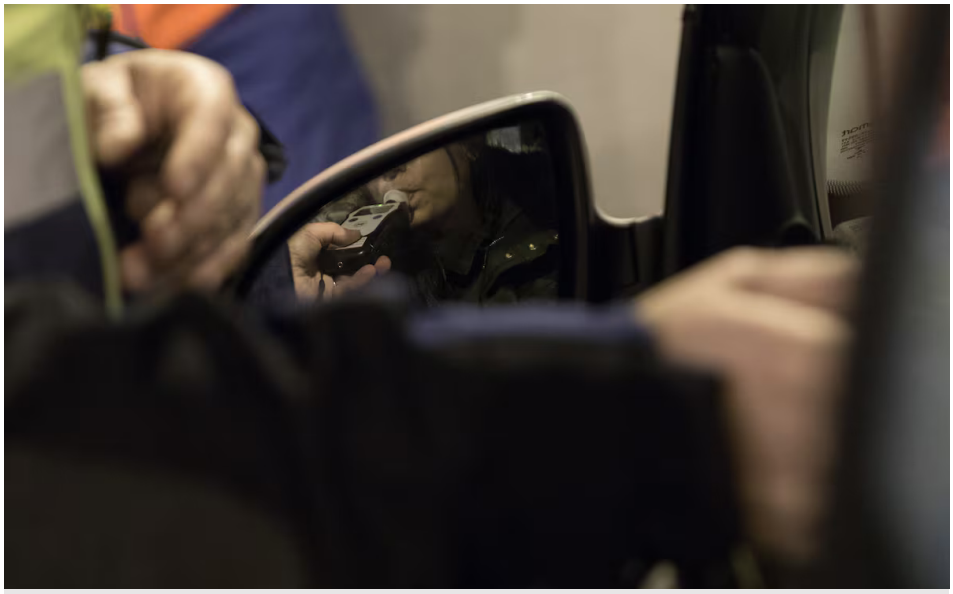
elpais.com
Fecha Publicación: sábado, 14 de septiembre de 2024
Páginas: 4
Valor Publicitario: 5764,47 €
V. Únicos: 34119878

EL PAÍS

Salud Y Bienestar

La tasa de alcohol para conductores bajará al 0,2. ¿Qué pasa si te tomas una cerveza? ¿Cómo influye el peso, sexo o incluso la personalidad del conductor?

- Claves sobre la decisión de España de reducir la tasa de alcohol permitida a 0,2 gramos por litro de sangre, desde el 0.5 actual



Tasa de alcohol para conductores bajará a 0,2

Consumo alcohol | Seguridad vial | Tráfico | Salud | Bebidas alcohólicas | Ministerio del Interior | Sistema nervioso | Ciencia

https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-09-14/la-tasa-de-alcohol-para-conductores-bajara-al-02-que-pasa-si...

Enrique Alpañés

Sábado, 14 septiembre 2024

Conducir bajo los efectos del alcohol es ilegal en casi todo el mundo. Pero no hay tanta unanimidad respecto a qué significa exactamente eso. La mayoría de países de nuestro entorno fijaron el límite en 0,5 gramos por litro de sangre, pero en los últimos años, algunos han optado por endurecer sus leyes. Es el caso de España, que quiere reducir la tasa de alcohol permitida a 0,2 gramos por litro de sangre. La nueva norma ha sorprendido a muchos conductores, que han empezado a consultar dudas y temores al respecto. A continuación hay algunas respuestas:

Según un cálculo del Real Automóvil Club de España, la tasa de 0,2 gramos por litro de sangre se puede alcanzar, tanto para hombres como para mujeres, de entre 70 y 90 kilos de peso, con un tercio de cerveza, 100 ml de vino o cava o una copa de 70 ml de vermú. Actualmente, la tasa es de 0,5 gramos por litro (0,3 para conductores noveles) lo que supone aproximadamente el doble de estas cantidades.

La Dirección General de Tráfico ha entrado al detalle, diferenciando el peso medio según el género. Según sus cálculos, un tercio de cerveza supone dar entre un 0,21 y un 0,28 para un hombre de entre 70 y 90 kilos, así que superaría por poco límite. Este mismo hombre podría optar por tomar una copa de vino, que supondría entre un 0,16 y un 0,2 de alcohol en sangre. O incluso un vasito de vermú (que tiene algo más de gradación, pero se suele servir en vasos más pequeños) da resultados similares.

elpais.com
Fecha Publicación: sábado, 14 de septiembre de 2024
Páginas: 4
Valor Publicitario: 5764,47 €
V. Únicos: 34119878

Un chupito de licor entra dentro del límite, pues se traduce en un índice de entre 0,13 y 0,17. Un combinado, con 50 mililitros de alcohol destilado, supone entre 0,25 y 0,32 gramos de alcohol por litro.

La cosa se complica para las mujeres. Según el cuadrante de la DGT, una mujer de entre 50 y 70 kilos no podría tomarse un tercio, que le daría entre un 0,34 y un 0,48 de alcohol en sangre. El vino y el vermú también se le quedarían por encima, al dar entre 0,25 y 0,34. El chupito está al límite, pues tirando por lo bajo da un 0,2% de alcohol en sangre. Una copa ya es impensable, pues duplicaría la tasa permitida, situándose entre los 0,39 y los 0,55.

Pero, ¿por qué en concreto 0,2? La literatura científica demuestra que esa tasa, aunque parezca pequeña, ya puede alterar la forma de conducir de forma significativa. Un metaanálisis de la Universidad de Swinburn, en Australia, refrendaba esta idea concluyendo que "no hay pruebas de que exista un umbral de alcohol en sangre por debajo del cual no se produzcan alteraciones". El alcohol aumenta no solo la probabilidad de colisión, sino también la probabilidad de un mal resultado clínico tras ese incidente. Los estudios más sofisticados, explicaban los autores, demuestran que se produce "un deterioro significativo a muy bajas tasas de alcoholemia, menores de un 0,2". El alcohol es la segunda causa de muerte en la carretera en España, aunque no se especifica si este consumo es por encima o por debajo del límite legal permitido. Un estudio del *American Journal of Preventive Medicine* señalaba que el 15% de las muertes en carretera (en Estados Unidos) estaban relacionadas con consumo de alcohol por debajo del límite legal, situado allí en el 0,8%.

Un metaanálisis de la Universidad de Toronto de 2013 revisó todos los estudios publicados sobre el tema hasta la fecha. Y concluyó que el consumo de alcohol afectaba a todos los conductores. "Variables como la edad, el sexo, la destreza al volante y la tolerancia tienen un impacto limitado", señalaba. Los factores más determinantes fueron la tasa de alcoholemia y la complejidad de la tarea de conducción. Vamos, que lo importante no es tanto si el conductor es bueno, como si la carretera es mala. Aun así, que no sean factores determinantes no significa que no existan. El peso, la composición corporal y la edad influyen en la capacidad del cuerpo para asimilar una bebida alcohólica. A medida que envejecemos, perdemos la capacidad de asimilar el alcohol, un proceso que se precipita a partir de los 65 años. Y cuanto más pesemos, como se ve en la tabla de la DGT, menos nos afecta el alcohol.

Hay gente que está acostumbrada a beber bastante más de una cerveza y asegura que el alcohol no les afecta de la misma forma, que lo aguanta mejor que otras personas. Un estudio del San Diego Healthcare System echó por tierra esa idea. "Los bebedores habituales desarrollan con el tiempo tolerancia conductual al alcohol en algunas tareas de motricidad fina", reconocía, "pero en tareas más complejas [como la conducción] no".

Al dar el primer trago a una caña o una copa, el alcohol se absorbe en el aparato digestivo, sobre todo en el intestino delgado, desde donde pasa a la sangre a los cinco minutos, alcanzando la mayor concentración entre 30 y 90 minutos después. La velocidad de absorción se puede modificar por distintos factores. Por ejemplo, esa primera caña se absorbe más rápido, sobre todo si no es caña, sino copa de alcohol destilado. El hecho de estar más habituado al alcohol y tener más tolerancia no

elpais.com
Fecha Publicación: sábado, 14 de septiembre de 2024
Páginas: 4
Valor Publicitario: 5764,47 €
V. Únicos: 34119878

ayuda a retrasar su absorción, sino todo lo contrario. Pero por otro lado, haber comido antes sí que retrasa su absorción.

La mayoría de estudios sobre el alcohol en la carretera han analizado los reflejos motores y aspectos físicos, pero queda mucho por determinar en relación con los aspectos más emocionales del comportamiento. “Es muy importante distinguir esas dos cosas” explica en conversación telefónica Ignacio Morgado, catedrático de Psicobiología en la Universidad Autónoma de Barcelona. “Una cosa son los reflejos físicos. Y otra cosa es la parte emocional y mental. El alcohol te hace sentir que puedes más de lo que realmente puedes”. Su consumo produce un marcado deterioro de las funciones cognitivas y psicofísicas, pero la persona afectada no suele ser consciente de estos cambios; ya que la intoxicación provoca una sensación subjetiva de mayor seguridad en sí mismo. Bajo los efectos del alcohol son frecuentes las reacciones de euforia, agresividad, conductas temerarias y violentas. Y aquí juega un papel importante la personalidad del conductor, si de entrada es una persona más o menos prudente. En cualquier caso, explica el experto, ”cuando has bebido nunca sabes cómo se han mermado tus reflejos porque tu cerebro te engaña, se engaña a sí mismo”.

A este respecto, Morgado es tajante: “La misma tasa de alcohol no afecta por igual al sistema nervioso de todas las personas”, señala. Un conductor podría dar positivo en alcoholemia y no tener los reflejos particularmente mermados, mientras que otro, con una tasa inferior, podría estar incluso peor. Hablamos de cuerpos, no de matemáticas. Esta variabilidad podía difuminarse con tasas de alcohol más elevadas, pues no hay nadie inmune a los efectos de esta droga, pero empiezan a notarse más cuando reducimos la dosis permitida. “Las drogas actúan sobre un sistema nervioso diferente en cada persona, pero los legisladores tienen que buscar el efecto medio de la mayoría”.

Investigadores de la Universidad Politécnica de Zúrich presentaron en 2023 un gel proteínico que descompone el alcohol en el tracto gastrointestinal para que se convierta en ácido acético inocuo antes de que entre en el torrente sanguíneo, donde normalmente desarrollaría sus efectos embriagadores y nocivos. La mala noticia es que solo se ha probado en ratones. Y que los efectos embriagadores son precisamente los que buscan la mayoría de bebedores. En cualquier caso, buscando opciones más factibles, no hay una forma clara de reducir el alcohol en sangre, más allá de comer, beber agua y esperar. Después de los 90 minutos de la última ingesta, el alcohol en sangre comienza a descender, pero los alcoholímetros son capaces de detectarlo en sangre (aunque en menor medida) hasta seis horas después y en el aliento entre las 12 y las 24 horas posteriores.

El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso. “Con las primeras copitas puede parecer lo contrario porque estimulan, activan la corteza cerebral y hacen y te hacen sentir más activo y despierto. Pero en cuanto que pasas de la segunda a la tercera, la cosa cambia brutalmente. Entonces empieza a ver una gran depresión”. A esto se une el hecho de que muchas veces el alcohol va acompañado de la falta de sueño, acentuando aún más su efecto. A este respecto, el metaanálisis australiano se pronunciaba señalando una limitación que tienen los estudios sobre alcohol y conducción. “La mayoría de los accidentes relacionados con el alcohol se producen por la noche, con lo cual sería necesario examinar el papel de la fatiga, los ciclos circadianos y la pérdida de sueño en estos casos”, señalaba.

elpais.com
Fecha Publicación: sábado, 14 de septiembre de 2024
Páginas: 4
Valor Publicitario: 5764,47 €
V. Únicos: 34119878

Según el estudio *Consumo de alcohol y riesgo de accidentes de tráfico en España ,* el 22% de los conductores hace un consumo de riesgo del alcohol, el 3,2% abusa y un 0'26% tiene una dependencia al alcohol. Este análisis avisaba de que la mayoría de los conductores españoles son bebedores habituales, es decir, han consumido más de siete días en el último mes. En este caso hay una clara diferencia de género, pues el 75% de los varones entran en esta categoría y solo 50% de las mujeres lo hace. La mitad de los conductores muertos en accidente de tráfico en 2023 había consumido alcohol o drogas.