

¿Cuánto alcohol puedes tomar
y todavía conducir seguro?



Resulta sorprendente que sean muchos más los conductores que dan positivo en las pruebas de alcoholemia en los meses de verano que en las campañas y controles de Navidad que organizan las autoridades de tráfico.

Uno de los principales motivos podrían ser las largas noches de verano en las que resulta agradable relajarnos tomando una copa al aire libre, sin tener plena consciencia de la cantidad de alcohol ingerida antes de ponernos a conducir.

La “mañana siguiente”

Uno de los mayores problemas suele ser conducir “la mañana siguiente”. Pensamos que nuestro organismo ya ha asimilado el alcohol y no nos sentimos bebidos, pero si aún hay alcohol en nuestro organismo, nuestros reflejos se verán mermados y el riesgo de sufrir un accidente será mayor.

Como resultado de ello, son multados por alcoholemia conductores que no sabían que aún tenían alcohol en su organismo y que nunca hubieran conducido de haberlo sabido.

Existe mucho desconocimiento acerca de la equivalencia entre las distintas bebidas y las unidades de alcohol, y sobre la rapidez a la que el cuerpo procesa y elimina (metaboliza) esas unidades.

Dado que la mayoría de los conductores no dominan estos conceptos, ¿cómo se puede saber cuándo se está de nuevo capacitado para conducir?

Nunca debe confundirse lo que es legal con lo que es seguro

Cuando impartimos formación sobre seguridad vial y hablamos del alcohol, muchas personas nos preguntan cuánto pueden beber sin dar positivo en un control de alcoholemia.

Es imposible contestar con precisión. ¿Por qué? Porque aunque más o menos todas las personas metabolizan el alcohol a la misma velocidad, y por tanto es fácil calcular cuándo el organismo ha podido eliminar todo el alcohol, lo que no podemos calcular es si la cantidad de alcohol en sangre está por debajo del límite legal (en España: 0,5 g de alcohol por cada litro de sangre) salvo que se haga un análisis de sangre. Esa concentración depende de muchos factores, pero influyen en ello el peso y la talla de cada persona, que a su vez tienen relación con la cantidad de sangre que tiene en su cuerpo cada individuo.

Por tanto, el único modo fiable de determinar si se está apto para conducir o no es un análisis. De hecho, cualquier cantidad de alcohol en la sangre, aunque esté por debajo del límite legal, aumenta el riesgo de tener un accidente, ya que disminuye los reflejos y distorsiona la percepción de distancias y velocidades.



Las 4:45 de la madrugada si lo que ha bebido es:



- **330 ml de cerveza** (un tercio o mediana) con un 4% de alcohol,
- **3 copas de 125 ml de vino blanco o cava** con un 9% de alcohol
- **1 copa con 25 ml de licor** (ginebra, whisky, ron...) con un 40% de alcohol (con o sin refresco)



La 7:40 de la mañana si lo que ha bebido es:



- **330 ml de cerveza** (un tercio o mediana) con un 4% de alcohol
- **4 copas de 125 ml de vino tinto** con un 14% de alcohol
- **1 copa con 25 ml de licor** (ginebra, whisky, ron...) con un 40% de alcohol (con o sin refresco).



Las 11:25 de la mañana si lo que ha bebido es:



- **330 ml de cerveza** (un tercio o mediana) con un 4% de alcohol
- **6 copas de 125 ml de vino tinto** con un 14% de alcohol
- **2 copas con 25 ml de licor** (ginebra, whisky, ron...) con un 40% de alcohol (con o sin refresco)



La 3:15 de la tarde si lo que ha bebido es:



- **330 ml de cerveza** (un tercio o mediana) con un 4% de alcohol
- **6 copas de 125 ml de vino tinto** con un 14% de alcohol
- **3 copas con 25 ml de licor** (ginebra, whisky, ron...) con un 40% de alcohol (con o sin refresco)

Compruebe sus conocimientos

Si comienza a beber a las 9 pm y deja de beber a las 12 de la noche, ¿A qué hora cree que podrá estar listo para conducir de nuevo?

- ¿A las 4:45 de la madrugada?
- ¿A las 7:40 de la mañana?
- ¿A las 11:25 de la mañana?
- ¿A las 3:15 de la tarde del día siguiente?

¿Qué podemos aprender de este ejemplo?

Puede ser que tengamos que esperar hasta bien entrado el día siguiente para que el cuerpo haya metabolizado todo el alcohol ingerido.

A algunas personas, las cantidades de alcohol descritas en el ejemplo les parecerán exageradas pero para otras son perfectamente normales. Todo depende de la tolerancia al alcohol que haya desarrollado cada individuo en función de sus hábitos de consumo.

Titulábamos este documento con la pregunta “¿Cuánto alcohol puedes tomar y todavía conducir seguro?” La respuesta, obviamente, es “nada”.

Zurich Insurance plc Sucursal en España

Vía Augusta, 200

08021 Barcelona

Entidad inscrita en el Registro Mercantil de Barcelona, tomo 41342, folio 164, hoja B 390869, inscripción 1ª. Con dirección y domicilio social en Vía Augusta 200, 08021 Barcelona.

NIF: W0072130H

www.zurich.com

Copyright © 2015 Zurich Insurance plc, Sucursal en España

Ni Zurich Insurance plc, Sucursal en España (en lo sucesivo 'Zurich') ni ninguna de sus filiales o entidades vinculadas se responsabiliza por la exactitud o integridad de los datos contenidos en el presente material. Parte de la información contenida en este documento puede variar con el tiempo, por lo que deberá consultarse la versión más reciente en todo caso.

La información contenida en este documento se refiere a ingeniería de riesgos o a otros servicios de gestión de riesgo, como una descripción general y orientativa, no directamente aplicable a casos concretos.

No tiene carácter contractual ni publicitario y no pretende proveer información sobre coberturas, servicios u ofertas de seguros, ni altera o modifica ningún contrato, oferta, o cotización de seguros, así como ninguna otra documentación suscrita con Zurich o de la que se deriven obligaciones para ésta. Para obtener detalles sobre los servicios y condiciones, le rogamos que contacte con Zurich.

Zurich, sus representantes y empleados no asumen responsabilidad de ningún tipo que pudiera ser consecuencia del uso de cualquier información, material o procedimiento contenido en el presente documento. Zurich, sus representantes y empleados no garantizan ningún tipo de resultados en base a esta información.



ZURICH®