

Título de la actividad: ALCOHOL, CONDUCCIÓN E INDICE DE ALCOHOLEMIA

Objetivos de la actividad

- Conocer los efectos sobre el organismo y el comportamiento del alcohol
- Aprender a calcular la tasa de alcoholemia
- Describir los riesgos que implica al alcohol sobre la conducción
- Disponer de argumentos para rebatir los tópicos sobre el alcohol y la conducción

Proceso: paso a paso

Se repartirá una ficha “Consumir alcohol el fin de semana”, para que la rellenen por parejas.

A continuación responderán el cuestionario “Alcohol y conducción”.

En la puesta en común se compararán los resultados obtenidos.

Variantes de la actividad

Así puedes presentar la actividad al grupo:

Comienza explicando que:

- La existencia de problemas relacionados con el alcohol no supone necesariamente la existencia de una dependencia al alcohol.
- No existe una cantidad de consumo absolutamente segura, siempre hay un riesgo y este aumenta con la cantidad y la frecuencia del consumo y con la peligrosidad de la actividad que se este desarrollando en ese momento o después de beber.

Temporalización

1 hora.

Materiales

- Ficha “Consumir alcohol el fin de semana”
- Cuestionario “Alcohol y conducción”
- Respuestas al Cuestionario “Alcohol y conducción”

Actividad para:

Parejas y grupo

CONSUMIR ALCOHOL EL FIN DE SEMANA

Visto que no todas las bebidas contienen la misma cantidad de alcohol y que los vasos tienen diferentes tipos de medidas, se adjunta un baremo para calcular las medidas;

BEBIDA	ALCOHOL	VOLUMEN
1 vaso de vino	12°	200 ml
1 vaso de vino-gaseosa	12°	100 ml
1 cerveza	5°	250 ml
1 cerveza-gaseosa	5°	125 ml
1 chupito de licor	18°	50 ml
1 copa whisky	40°	50 ml
1 tubo vodka	40°	60 ml

Ahora, con el baremo expuesto, vamos a calcular nuestro consumo de alcohol., anotando las cantidades, teniendo en cuenta que 1 litro = 4 vasos.

YO		AMIGO / AMIGA	
PESO: _____		PESO: _____	
Nº de vasos, copas, chupitos, cubatas....	TIPO DE BEBIDA Y GRADUACIÓN	Nº de vasos, copas, chupitos, cubatas....	TIPO DE BEBIDA Y GRADUACIÓN

¿Cómo calcularemos la tasa de alcoholemia?

La fórmula que podemos utilizar para calcular la tasa de alcoholemia es la siguiente:

$$\text{Cantidad de alcohol ingerido} = \frac{\text{Graduación bebida} \times \text{cantidad bebida en ml} \times 0,8}{100}$$

$$\text{Tasa de alcoholemia} = \frac{\text{cantidad de alcohol ingerido}}{\text{Peso corporal} \times \text{CTE}}$$

CTE = Factor corrector en el hombre 0,7
Factor corrector en la mujer 0,6

Nuestros cálculos:



¿Cual será nuestro estado, según el grado de alcoholemia?

TASA DE ALCOLEMIA	EFFECTOS DEL ALCOHOL
- 0,5 gr.	Euforia, disminución de reflejos
0,5 a 0,8 gr.	Impulsividad
0,8 a 1,2 gr.	Descoordinación, adormecimiento
1,2 a 1,5 gr.	Embriaguez notoria
1,5 a 2 gr.	Confusión, desorientación
2 a 3 gr.	Estupor, posible inconsciencia
3 a 4 gr.	Coma, dificultades respiratorias y cardiacas
+ 4 gr.	Posible muerte

- ✓ Si la tasa de alcoholemia está entre **0,5 y 0,8 gr.** existe 4 veces más riesgo de accidentes
- ✓ Si la tasa de alcoholemia está entre **0,8 y 1,5 gr.** existe 9 veces más riesgo de accidentes
- ✓ Si la tasa de alcoholemia está entre **1,5 y 2,5 gr.** existe 16 veces más riesgo de accidentes
- ✓ Si la tasa de alcoholemia es superior a **2,5 gr.** es imposible poder conducir

La tendencia de todos nosotros, de los conductores de cualquier tipo de vehículos, es conducir con la tasa de alcoholemia de **0,0 gr. de alcohol por litro de sangre.**



Si bebes no conduzcas por favor