g/100 ml sangre Copas/ hora	Estado	Síntomas Clínicos
0.03-0.12 2 a 5	Euforia	Euforia media, sociabilidad, aumento de autoconfianza, descenso de inhibiciones, disminución de la atención, juicio y control. Debilidad sensorial-motora. Pérdida de eficacia en tareas de precisión.
0.09-0.25 4 a 7	Emoción	Inestabilidad emocional, pérdida del juicio crítico, debilidad de la percepción, memoria y comprensión. Reducción de la respuesta sensorial y mayor tiempo en la reacción. Reducción de la agudeza visual y en la visión periférica. Descoordinación sensorial-motora. Pérdida del equilibrio. Somnolencia.
0.18-0.30 6 a 8	Confusión	Desorientación, confusión mental, vértigos, estados emocionales exagerados, distorsión de la visión, de la percepción del color, forma, movimiento y dimensiones. Creciente umbral del dolor. Descoordinación muscular, dificultad para pronunciar. Apatía y letargo.
0.25-0.40 7 a 9	Estupor	Inercia general, Estado cercano a la pérdida de funciones motoras, disminución evidente de respuesta a estímulos, evidente descoordinación muscular, imposibilidad de estar de pié o caminar. Vómito e incontinencia. Pérdida de la conciencia, sueño y estupor.
0.35-0.50 9 a 13	Coma	Completa inconsciencia. Pérdida de reflejos. Temperatura del cuerpo por debajo de lo normal. Incontinencia. Debilidad en la circulación y la respiración. Posibilidad de muerte
0.45+ 10 +	Muerte	Muerte por paro respiratorio

Conducir bajo la influencia del alcohol se considera un delito. El nivel de alcohol permitido en sangre es de 0.8 g/lt. o su equivalente en aire espirado de 0.4 mg/lt.

Dependiendo del estado o municipio, las penas impuestas son multas en efectivo, retención del vehículo y cárcel en algunos de los casos. La licencia puede quedar suspendida ó cancelada.

Centro Nacional para la Prevención de Accidentes
Secretaría de Salud

Guadalajara # 46, 3er piso, Col. Roma Norte
C.P. 06700 , Mexico, D.F.
Teléfonos: (55)5553 9691 y (55)5553 9447
www.cenapra.salud.gob.mx
www.gobiernofederal.gob.mx

Gobierno Federal

Salud

Guía para prevenir accidentes de tránsito

Alcohol y conducción

Número 9
Serie Seguridad Vial

La seguridad vial es responsabilidad de todos

CENAPRA Centro Nacional para la Prevención de Accidentes

IMESEVI Iniciativa Mexicana de Seguridad Vial

Vivir Mejor

En el Centro Nacional para la Prevención de Accidentes (CENAPRA) trabajamos para lograr un México seguro y sano que incorpore, en los hábitos de vida cotidianos de sus ciudadanos, la cultura de la seguridad vial y la no violencia, para que con su participación informada se reduzcan los factores de riesgo y vulnerabilidad así como mejorar sustancialmente la calidad de vida de los mexicanos.

Por tal motivo, ponemos en sus manos este tríptico que forma parte de una colección de 11 piezas informativas las cuales puede obtener en nuestro sitio web (www.cenapra.salud.gob.mx) para que a través de la información que en ellos presentamos, evite tener accidentes en las calles.

Una buena parte de los accidentes de tránsito mortales son relacionados al consumo de alcohol pues provoca deficiencias en la percepción, falsa sensación de seguridad y lentitud en las reacciones. Esto genera actitudes de riesgo y conducción torpe y temeraria.

Fiesta y bebida, salud comprometida

Clasificación de las bebidas
(Ley General de Salud en México)

Bebidas	Graduación	Concentración de alcohol
Cerveza, pulque, *coolers*	Baja	2° a 6° G.L.
Vino	Media	6.1° a 20° G.L.
Tequila, ron, brandy, whisky, vodka, etc.	Alta	20.1° a 55° G.L.

Una medida estándar de alcohol es la cantidad de alcohol puro que existe en una copa común. Por ejemplo:

355 ml cerveza = 44.5 ml de alcohol destilado = 177 ml de vino
12 gramos de etanol

Mitos y verdades del alcohol.

Del Psicólogo Augusto Pérez
http://www.salvadorbiedma.com/blog/2007/04/29/mitos-sobre-el-alcohol/

Mito. Hombres y mujeres del mismo peso y estatura pueden beber alcohol en cantidades iguales.
Verdad. No. La distribución superficial de grase en el organismo y la baja presencia de la enzima llamada alcohol hidrogenasa hace que, en general, las mujeres puedan beber menos alcohol que los hombres.

Mito. Entre más años se lleve bebiendo, más se demora la persona en embriagarse.
Verdad. No. Debido al fenómeno de tolerancia esto es cierto en la primera fase del proceso de alcoholización; pero en la segunda fase ocurre lo contrario.

Mito. Todo el alcohol ingerido se elimina a través de la orina y el sudor.
Verdad. No. Sólo un porcentaje muy pequeño (10%) se elimina de esta manera, el resto es metabolizado por el hígado y convertido en azúcar.

Mito. Los alcoholes de mala calidad son más embriagantes que los de buena calidad.
Verdad. No. Pero usted sí puede tener muchos problemas colaterales relacionados por consumir licor adulterado adquiridos en sitios de dudosa procedencia.

Mito. El alcohol ayuda a olvidar los problemas.
Verdad. Ciertamente, no! El alcohol hace que alguien con muchas dificultades tenga cada vez más dificultades...

Efectos del alcohol

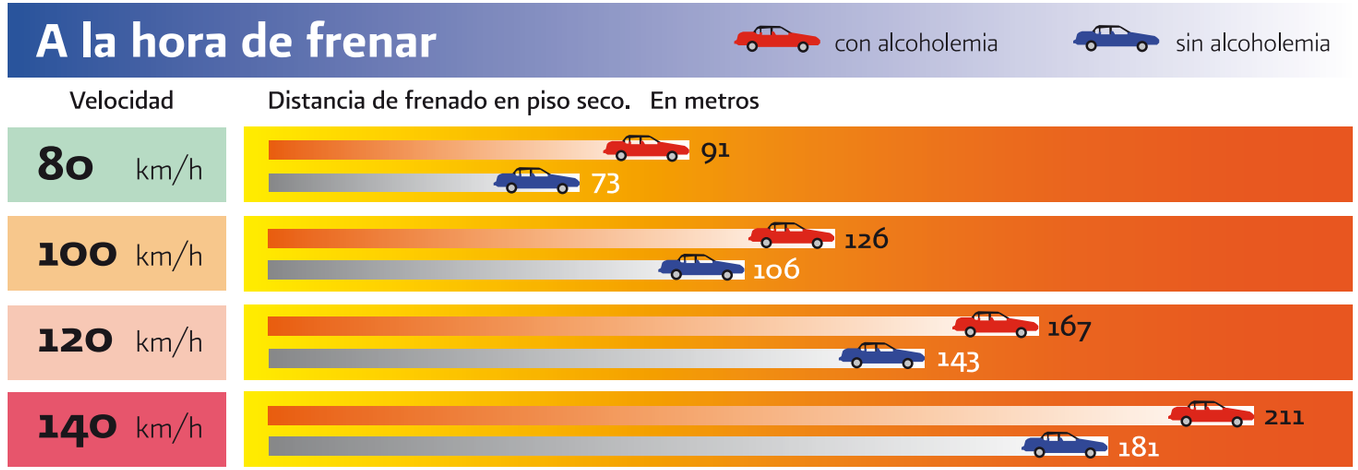
Dentro del cuerpo humano, el alcohol afecta el sistema nervioso central y ciertas funciones del cerebro como:

- El habla
- La persepción sensorial
- El caminar
- La capacidad de reaccionar

En el manejo, se dan alteraciones a la percepción sensorial, se dificulta la medición de distancia y velocidad, la visión se dificulta en la adaptación a los cambios de luz y, por tanto, hay deslumbramientos.

Después hay retraso en los tiempo de reacción, se alargan las distancias de frenado y se complica la conducción en general. Por lo mismo, los reflejos se alentan ante una situación de emergencia, no hay precisión en el control y ejecución de los movimientos.

Al mismo tiempo, la persona tiene un aumento en la tolerancia al riesgo y adquiere conductas temerarias.

En caso opuesto podría generar somnolencia, cansancio y fatiga muscular.

Además, en caso de accidente, la presencia de alcohol en la sangre complica las intervenciones quirúrgicas, lo que podría agravar las consecuencias.