



**Mitos sobre
el consumo
de alcohol**

**EN SEGURIDAD VIAL
TENEMOS CALLE**



**Mitos sobre
el consumo
de alcohol**

**EN SEGURIDAD VIAL
TENEMOS CALLE**



Mitos sobre el consumo de alcohol

A continuación, revisaremos algunos de los mitos más conocidos sobre la ingesta de bebidas alcohólicas, para que te mantengas informado y evites caer en errores, sobre todo al momento de conducir:

➤ **Mito: “Curado manejo mejor”. Falso.**

El alcohol inhibe nuestro sistema nervioso central, disminuyendo los reflejos y capacidad de reacción.



➤ **Mito: El alcohol es un alimento”. Falso.**

El alcohol no es un alimento y no nos aporta energía.



➤ **Mito: Beber contrarresta el frío.**

El alcohol es un vasodilatador y estando en un ambiente muy frío disminuye la circulación de sangre en las manos y piernas concentrando la sangre los órganos vitales, pudiendo generar sudoración, que puede acelerar la hipotermia, somnolencia, pérdida de coordinación, piel pálida y confusión.



➤ **Mito: “El alcohol aumenta el apetito sexual”. Falso.**

Si bien te produce desinhibición, su consumo en exceso y el alcoholismo puede producir dificultades con la excitación e impotencia o disfunción eréctil.



➤ **Mito: “No existe riesgo si estoy por debajo del límite legal”. Falso.**

El consumo de alcohol inevitablemente generará alteraciones en el organismo, sobre todo si lo mezclas con ciertos medicamentos, o bien, si mezclas destilados con fermentados o sin haber comido.



➤ **Mito: “El alcohol ayuda a dormir mejor”. Falso.**

El alcohol si bien permite la generación de somnolencia, repercute en la calidad del sueño haciéndolo menos reparador.



➤ **Mito: “Tomar café y ducha disminuyen los niveles de alcohol en la sangre”. Falso.**

Estas prácticas no inciden en el nivel de alcohol en la sangre, solo el tiempo permitirá su absorción y eliminación total del cuerpo.



Veamos cuántos gramos por litro en sangre pueden presentarse en hombres y mujeres, dependiendo de la cantidad y tipo de bebida alcohólica ingerida.

	HOMBRE 70-90 KG	MUJER 70-90 KG		HOMBRE 70-90 KG	MUJER 70-90 KG	
1 tercio	0,21-0,28	0,34-0,48	CERVEZA 330ml 5°	LICOR 45ml 23°	0,13-0,17	0,21-0,30
2 tercios	0,43-0,55	0,68-0,95			0,27-0,35	0,43-0,60
3 tercios	0,64-0,83	1,02-1,43			0,40-0,52	0,64-0,90
1 vaso	0,16-0,20	0,25-0,35	VINO/CAVA 100ml 12°	BRANDY 45ml 38°	0,22-0,29	0,35-0,49
2 vasos	0,31-0,40	0,50-0,69			0,44-0,57	0,71-0,99
3 vasos	0,47-0,60	0,74-1,04			0,67-0,86	1,06-1,48
1 vaso	0,15-0,20	0,25-0,34	VERMÚ 70ml 17°	COMBINADO 50ml 38°	0,25-0,32	0,39-0,55
2 vasos	0,31-0,40	0,49-0,69			0,49-0,63	0,78-1,10
3 vasos	0,46-0,60	0,74-1,03			0,74-0,95	1,18-1,65

(Fuente: Portal web DGT- España)



Para más recomendaciones, cursos, infografías, videos y material sobre Seguridad Vial, visita nuestra página web www.mutual.cl