



El gobierno porteño contribuye durante las fiestas a la toma de conciencia sobre el peligro de manejar tras haber consumido alcohol.

"Que las fiestas nos unan. Separemos manejar de tomar alcohol". "El alcohol altera tus sentidos: si manejas, no tomes".

Con estas cosignas, la Ciudad contribuye durante la época de las fiestas de Año Nuevo a la toma de conciencia sobre el peligro que implica manejar tras haber consumido alcohol.

Es que tomar alcohol y manejar aumenta el riesgo de accidentes: está comprobado que el consumo de bebidas alcohólicas perturba el sentido del equilibrio y el cálculo de las distancias, disminuye el campo visual, además de aumentar la fatiga y el sueño.

Efectos nocivos del alcohol

El alcohol es una sustancia psicoactiva y un depresor del sistema nervioso central. Los efectos y riesgos dependen de qué, cuándo y con qué frecuencia se toma, las mezclas de bebidas realizadas y las características particulares de la persona que lo consume.

Según información del Ministerio de Salud del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, el alcohol produce dependencia física y psíquica y su consumo habitual en el tiempo puede provocar daños en hígado, páncreas, estómago, corazón y cerebro.

"Cuando una persona "aguanta" un gran consumo de alcohol no significa que lo controla, sino que su organismo se ha acostumbrado a él", explica el sitio web del Ministerio y agrega: "Si un organismo se acostumbra al alcohol, la ausencia del mismo produce Síndrome de Abstinencia (sus síntomas van desde temblores, ansiedad, sudoración, náuseas, hasta pérdida de conciencia y alucinaciones, entre otros)".

Hay que considerar que el ritmo de eliminación del alcohol es de 7-8 gramos por hora y, contra lo que suele suponerse, tomar café, mojarse, ducharse con agua fría, hacer gimnasia o transpirar no sirven para reducir la cantidad de alcohol en la sangre.

Los efectos nocivos se potencian si se mezcla el alcohol con otras sustancias o drogas.

Si un amigo o familiar no puede controlar su relación con el alcohol, puede aconsejarse ver a un profesional del Servicio de Ayuda en Drogas y Alcohol (SADA) 4861-5586, que atiende de lunes a viernes de 8 a 20 horas. También se puede acercarse a uno de los Centros de atención en adicciones porteños.

Cómo ayudar a quien bebió en exceso

- No dejarlo/a solo/a.
- Evitar que pierda la conciencia y se duerma, obligarlo/a a caminar, hablarle.
- Dale tragos breves de agua natural, nunca café o alcohol.
- Si se acuesta, ponerlo/a de costado para que, si vomita, no se ahogue.
- Si tiene un ataque o espasmo, tratar de que no se lastime, que no se caiga, ni se muerda la lengua.
- Si no puede evitarse que se duerma, cuidarlo/a hasta que se despierte.
- Controlar que no se enfríe; abrigarlo/a para evitar que sufra una hipotermia.
- Si no respira, hacerle respiración boca a boca.