



## PODCAST

### “AFECTACIONES POR EL CONSUMO NOCIVO DE ALCOHOL”

Bienvenidos al podcast realizado por la Cámara Nacional del Autotransporte de Carga (CANACAR); el cual está basado en los materiales informativos de la Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), dirigido a todos los conductores de las empresas que participan en el programa del Distintivo CANACAR “Transportando al País, Transportando a México”, el cual lleva por nombre: Afectaciones por el Consumo Nocivo e Alcohol.

Este podcast fue escrito y desarrollado por Claudia García Morales, del área de profesionalización de CANACAR.

En este podcast aprenderás:

- ¿Qué es el uso nocivo de alcohol?
- Afectaciones que causa el uso nocivo del alcohol
- Consecuencias del consumo de alcohol
- Señales asociadas al consumo del alcohol
- Consejos prácticos para el consumo del alcohol

Amigo conductor, vamos a explicarte brevemente las afectaciones que causa el uso nocivo del alcohol. Así que pon mucha atención a la siguiente información.

¿Qué es el uso nocivo de alcohol?

- Consumir grandes cantidades de alcohol durante varios años o un consumo excesivo ocasional.
- Tomar alcohol antes y durante un viaje, esto se traduce, en horas laborales.
- El uso nocivo de alcohol, está asociado a diferentes problemáticas como: enfermedades, violencia, delincuencia, bajo desempeño, ausentismo laboral, entre otras.

Reflexiona los puntos anteriores y pasemos a la sección ¿Sabías que?

- Cualquier persona que consuma alcohol antes o durante su jornada de trabajo es más propensa a sufrir accidentes.
- No sólo las personas que padecen de alcoholismo son las que están expuestas a los riesgos.
- Los efectos del alcohol generan lentitud y torpeza en el desarrollo de cualquier tarea.
- Es más difícil mantener la atención para lograr un buen desempeño en el trabajo.
- Es muy fácil que por la falsa auto confianza que te produce el alcohol, puedas ignorar las normas de seguridad y cometer errores graves o fatales.
- Eres más propenso a tener problemas laborales.
- Tu productividad disminuye.



- El consumo de alcohol propicia el tener relaciones sexuales sin protección, lo que te pone en riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual como VIH SIDA y Hepatitis.
- Desde la primera copa que consumes ya hay una intoxicación en tu cuerpo.
- Se asocia a episodios de violencia, ya sea en la calle, en la familia, en la pareja, etcétera, así como en delitos, robo y homicidio.
- Cuando consumes bebidas alcohólicas, puedes sentir una falsa confianza en tus capacidades físicas y mentales; en realidad, éstas se disminuyen desde la primera copa.
- Cuando te enfrentas a una situación de riesgo, tu reacción no será lo suficientemente precisa y rápida para afrontar el peligro.
- Aunque la percepción engañe, los conductores que han bebido, aunque sea pequeñas cantidades de alcohol presentan una afectación o una disminución en la habilidad para conducir.
- El alcohol incrementa hasta cinco veces el riesgo de sufrir y causar un accidente automovilístico cuando conduces, así como la severidad de las lesiones resultantes.

Gran parte de tu jornada laboral la desempeñas en la carretera, por lo tanto, es frecuente que las autoridades te sometan a revisiones de alcoholemia y algunos de los mitos que se piensan pueden hacer que engañes a la autoridad son: masticar chicle, tomar café, comer cebolla, vomitar, chupar monedas de cobre, comer pasto o pasta de dientes, hacer ejercicio, tomar productos para “metabolizar más rápidamente el alcohol”, entre muchos otros más, pero todas estas son falsas creencias porque en realidad, una persona sana y de complejión media, necesita aproximadamente una hora para metabolizar cada copa de alcohol consumida.

A continuación, te damos a conocer algunas señales que te pueden ayudar a identificar si una persona o tú mismo presentan problemas asociados al consumo de alcohol:

- El hacer planes en torno a tener la posibilidad de consumir alcohol.
- No saber cuándo parar de beber y así evitar la embriaguez.
- Se presenta la molestia cuando alguna persona quiere tocar el tema sobre su manera excesiva de beber.
- Surge la presencia de temblores durante las mañanas o cuando se tiene un periodo largo sin beber.
- Se presenta descuido de la alimentación y la higiene.

Si en los puntos anteriores no te sentiste identificado, te invitamos a responder las siguientes preguntas, por favor anota en una hoja tus respuestas para que al final sumes tu puntaje:

- A. ¿Con qué frecuencia consumiste alguna bebida alcohólica?
- Nunca, es igual a 0 puntos
  - Una vez al mes, es igual a 1 punto
  - 2 a 4 veces al mes, es igual a 2 puntos
  - 2 a 3 veces por semana, es igual a 3 puntos



4 o más veces por semana, es igual a 4 puntos

B. En el último año, ¿Cuántas bebidas alcohólicas sueles tomar en un día de consumo normal?

Nunca, es igual a 0 puntos

1 ó 2, es igual a 0 puntos

3 ó 4, es igual a 1 punto

5 ó 6, es igual a 2 puntos

7, 8 ó 9, es igual a 3 puntos

10 ó más, es igual a 4 puntos

C. ¿Qué tan frecuente tomas 6 o más copas en la misma ocasión?

Nunca, es igual a 0 puntos

Menos de una vez al mes, es igual a 1 punto

Mensualmente, es igual a 2 puntos

Semanalmente, es igual a 3 puntos

A diario o casi diario, es igual a 4 puntos

Ahora suma el total de los puntos de las preguntas A, B y C y escucha a que puntaje perteneces.

Si tu puntaje es mayor a 5 puntos, entonces tu consumo de alcohol pone en riesgo tu salud, y te recomendamos buscar ayuda médica o psicológica profesional.

Si obtuviste de 3 a 4 puntos, significa que bebes de forma riesgosa, por favor procura reducir tu consumo.

Por último, si tu puntaje fue menor de 2 puntos, ¡Felicidades!, tu consumo es de bajo riesgo, no consumas más de eso.

Después de este ejercicio te decimos que lo mejor es evitar el consumo de bebidas alcohólicas, pero si lo vas a hacer, hazlo en tus días de descanso y sigue los siguientes consejos:

- Consume alimentos antes o mientras ingieres alcohol.
- Intenta beber en compañía de otra persona que no beba.
- Bebe un vaso de agua entre cada copa de alcohol.
- Identifica las situaciones o estados de ánimo que te hacen querer beber y plantéate la pregunta, ¿qué podrías hacer cuando te enfrentes a ellas para impedirte el beber?
- Elige el número de copas que beberás en cada ocasión, máximo 3 copas, y recuerda no excederte de la cantidad que te estás fijando.
- Recompénsate con algo que no sea alcohol cada vez que seas capaz de resistir a beber en exceso.
- Pero sobre todo, no bebas alcohol durante tus viajes, mientras te encuentres en espera de carga o descarga, antes de iniciar algún recorrido y en general durante tu jornada laboral.



Amigo Conductor, los accidentes se pueden evitar, recuerda que pocos segundos o pocos metros hacen la gran diferencia entre la vida y la muerte y si decides consumir alcohol, hazlo de manera moderada y responsable.

Agradecemos la revisión técnica para este podcast por parte de CONADIC y a nuestra audiencia les pedimos que estén muy atentos a las actividades que CANACAR prepara y ofrece, para usted, transportista mexicano. Muchas gracias.