

- A nivel nacional en 2003, hubo 42,643 fatalidades tráficas. De esas, 17,013 fueron relacionadas con el alcohol. Eso es que un 40% de todas las muertes de tráfico fueron relacionadas con el alcohol.
- En Nebraska, un 41% de las fatalidades tráficas en 2003 fueron relacionadas con el alcohol, incrementando de un 34.8% en 1997.

- Cada noche entre semana entre las horas de las 10 p.m. y la 1 a.m., uno en cada 13 conductores está tomado con un BAC (Contenido de Alcohol en la Sangre) de .08 o más. En los fines de semana entre 1 a.m. y 6 a.m. ese número incrementa a uno en siete conductores.

Alcohol

*This program is partially funded by
Region V Systems,
the United Way of Lincoln/Lancaster County,
JBC, and private donations.*

**Lincoln
Council on
Alcoholism and
Drugs, Inc.**

Lincoln Council on Alcohol and Drugs, Inc.
914 L Street
Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694
prevention@lcad.org
www.lcad.org

Elecciones Responsables Acerca del Alcohol

*Responsible Choices about Alcohol
Spanish*

Alcohol

Para mucha gente, el alcohol juega un papel en diferentes eventos y celebraciones a través del año. Es de importancia crítica el que esos hombres y mujeres que eligen tomar lo hagan responsablemente y con plena consciencia de cualquier factor que pueda ponerlos en riesgo.

El alcohol es un depresivo, lo que significa que alenta las funciones del cuerpo conforme es absorbido dentro de la corriente sanguínea. El conducir con un contenido de alcohol en la sangre al límite o inclusive por debajo del límite legal puede poner en riesgo al conductor y a otros motoristas en la carretera.

El tiempo de reacción necesario para evitar o prevenir un accidente puede requerir solamente una fracción de segundo, pero esa fracción de segundo puede perderse debido a los efectos depresivos del alcohol.

Como un anfitrión o anfitriona, es su responsabilidad el llevar a cabo acciones que fomenten el uso responsable del alcohol en cualquier evento que usted esté planeando. Existe un número de pasos fáciles que usted puede tomar para reducir el riesgo de abuso de alcohol.

- ♦ Siempre sirva comida con el alcohol. La alta proteína y las comidas con carbohidratos, como el queso y la carne son especialmente buenas. Éstas permanecen en el estómago por más tiempo, lo que reduce el porcentaje al cual el cuerpo absorbe el alcohol.
- ♦ No haga el tomar la atracción principal del evento. Esto lo hace más difícil para aquellos que no han elegido el tomar para divertirse.

- ♦ Tenga en el bar varias medidas para licor o botellas de chorro con mediciones de una onza para mezclar bebidas. Los invitados son menos propensos a tomar excesivamente cuando medidas estandar son utilizadas.
- ♦ Si usted sirve ponche con alcohol, utilice una base no carbonatada como un jugo de fruta. El cuerpo absorbe el alcohol más rápidamente cuando es mezclado con carbonato.
- ♦ No force a sus invitados a beber o se apresure a rellenar sus vasos si están vacíos. Algunos invitados quizás no quieran parecer maleducados y aceptarán bebidas que no desean.
- ♦ Sirva ponche no alcoholico u otras bebidas de tal forma que los invitados que están sirviendo como conductores designados o la gente que se está recuperando de una adicción tenga algo divertido para disfrutar.
- ♦ Deje de servir alcohol como dos horas antes de que el evento termine. Los invitados entonces tienen tiempo para que sus cuerpos absorban el alcohol consumido. Sirva café u otras bebidas no alcoholicas, así como comida.
- ♦ Si usted ha observado a una persona consumiendo mucho alcohol, sugiera que se quede a pasar la noche, o llame a un taxi y pague la cuota para que los lleven a su hogar. Su carro puede ser recogido en otro momento, y poca gente rechaza un aventón gratis.
- ♦ Lo que sea que haga, no permita a una persona incapacitada el manejar, usted les debe eso como un amigo.

Hay varios grupos de gente para quienes la elección más segura es el no tomar para nada. Estos grupos incluyen:

- ♦ **Mujeres que están embarazadas o tratando de concebir.**
- ♦ **Individuos que planean manejar o involucrarse en otras actividades que requieran atención y habilidad.**
- ♦ **Individuos que no pueden mantener su tomar en forma moderada.**
- ♦ **Los niños y adolescentes por debajo de la edad de 21 años.**
- ♦ **Los individuos que tienen un padre, abuelo o hermano que tenga alcoholismo.**
- ♦ **Los individuos que se estén recuperando de una adicción alcohólica o de droga.**

Para información adicional llame a la línea de información y referencia de LCAD

(402) 475-2694

www.lcad.org

**El personal está disponible para contestar sus llamadas de
Lunes a Viernes de 8 a.m. a 5 p.m.**

Una lata de 12 onzas de cerveza, un vaso de 4 onzas de vino, un trago de una (1) onza de licor fuerte y una bebida refrescante de vino contienen la misma cantidad de alcohol puro, como ½ onza. Esto es definido como una porción estándar. Le toma una hora al hígado de una persona de talla promedio el metabolizar el alcohol de una porción estándar.