



# CECSI

## CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLOGÍA

Núm. 24  
12-15-2008

TRABAJANDO  
POR  
TU  
BIENESTAR

### ***El Peligro de la Resaca...***

Cuando escuchamos alguna noticia sobre una muerte o un accidente fatal de algún joven, nos preguntamos: ¿Por qué sigue pasando, por qué creen que no les sucederá?

Los efectos nefastos que puede tener conducir un automóvil bajo la influencia del alcohol son conocidos por todos. Un trago puede cambiar nuestra capacidad para evaluar riesgos, disminuye o altera nuestros reflejos y nos puede llevar a provocar un accidente. La ley establece unos límites para poder manejar un automóvil habiendo consumido alcohol y a pesar de que es legal su consumo, puede resultar muy arriesgado y peligroso.

¿Por qué jugar con la seguridad y bienestar de otros, nuestra vida y exponernos a tanto dolor si lo podemos prevenir?

Se habla también de los peligros bajo lo que conocemos como “La Resaca” o el famoso “Hangover”. ¿Qué pasa cuando guiamos con resaca? Obviamente, hablamos de resaca, no de esa borrachera que dura hasta el día siguiente. La *Brunel University* de Londres ha realizado un estudio sobre los efectos de varias circunstancias al guiar, en los que destaca la resaca. Se informa que guiar en este estado es cuatro veces más peligroso que hacerlo sobrio, según el estudio.

Se realizó la prueba con un grupo de estudiantes y la ayuda de un simulador. Primero, se evaluó la forma de manejar sin resaca y luego con ella. **Resultado:** con resaca, los conductores aumentaban la velocidad y sus distracciones, cometiendo así más errores al guiar. El estudio atribuye a “las ganas de llegar cuanto antes” este aumento de velocidad y las distracciones son fácilmente explicables debido al estado de cansancio. Guiar con resaca es como conducir fatigado o enfermo.

De hecho, es una mezcla de pocas horas de sueño, deshidratación, bajo nivel de azúcar y alcohol.

La realidad es que, afecte más o menos manejar en estado de embriaguez o con la resaca, el consejo es claro: Sé responsable al conducir un auto y si decides beber, pasa la llave. Si tienes resaca, evita guiar o pide a un amigo que te lleve.

En esta época festiva, se parte de la alegría y no causa de tristeza para otros. Ayuda a prevenir muertes en las carreteras. En esta Navidad ten bien presente que tu familia te espera en tu casa.

Pamela C. González Díaz, M.A.P.  
Programa FIESTA XIV  
Oficina De Calidad de Vida  
Decanato de Estudiantes

