

Proyecto UNAM



Se aprueba la creación de la Especialización en Medicina Paliativa

ESPECIAL
El Consejo Universitario de la UNAM aprobó la creación de la Especialización en Medicina Paliativa. En un principio se impartirá en el Hospital General "Manuel Gea González". Posteriormente podrá enseñarse en las unidades médicas que cuenten con los requisitos estipulados por la Facultad de Medicina de esta casa de estudios para ser sedes de las especializaciones médicas. Según Human Rights Watch, el acceso a los servicios de cuidados paliativos es limitado en nuestro país debido, entre otras causas, a que hay muy pocas instituciones públicas que los ofrecen.

Animales: seres sintientes con derechos jurídicos

ESPECIAL
De acuerdo con Beatriz Vanda Cantón, profesora de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNAM, hace unos años, los animales eran vistos sólo como objetos, bienes o cosas, y el humano que los poseía podía venderlos, rentarlos, explotarlos y matarlos. "Por fortuna ya se han elaborado leyes en México que castigan el maltrato y la privación de la vida de estos seres", agregó.



Infecciones nosocomiales, tercera causa de muerte

ESPECIAL
En opinión de Samuel Ponce de León, coordinador del Programa Universitario de Investigación sobre Riesgos Epidemiológicos y Emergentes de la UNAM, es importante identificar nuevas bacterias multirresistentes a drogas, así como probar fármacos capaces de combatirlas, sobre todo si se considera que la tercera causa de muerte en México son las infecciones nosocomiales.



20 AÑOS DEL ALCOHOLÍMETRO EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Se ha visto que fijar niveles más estrictos de alcohol en sangre para conducir reduce los accidentes de tráfico. Este instrumento ya opera también en otros estados del país

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

El programa "Conduce sin alcohol" o "Alcoholímetro" se puso en marcha por primera vez en la Ciudad de México hace ya 20 años. Desde entonces ha evitado innumerables accidentes de tránsito causados por el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

La cantidad de alcohol que se encuentra en la sangre después de haber ingerido bebidas alcohólicas, conocida como alcoholemia, se mide en gramos por cada litro de sangre o en miligramos por cada litro de aire exhalado.

Tanto la Organización Mundial de la Salud como la Organización Panamericana de la Salud recomiendan que, a la hora de manejar un vehículo motorizado, el límite de alcohol en sangre en la población en general sea de 0.5 gramos por litro; y en conductores jóvenes o inexpertos, de 0.2.

Por lo que se refiere a nuestro país, el artículo 50 del Reglamento de Tránsito de la Ciudad de México establece que está prohibido manejar vehículos motorizados cuando se tenga una cantidad de alcohol en la sangre superior a 0.8 gramos por litro o en aire espirado superior a 0.4 miligramos por litro.

El alcoholímetro es un instrumento que mide el nivel o porcentaje de alcohol en la sangre, porque éste se correlaciona con los efectos que produce en el organismo.

"Si una persona se toma una o dos cervezas de 355 mililitros, el alcohol que contienen se podrá percibir en su aliento más o menos una hora después. Pero si se las toma y le practican de inmediato la prueba del alcoholímetro, ésta saldrá con un nivel alto, porque el alcohol aún permanece en su estómago; es decir, dará un falso positivo, como si estuviera más alcoholizada de lo que realmente está", indica Luis Carlos Faudoa Mendoza, responsable de la Clínica de Atención Integral para las Adicciones, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional.

Unidad de alcohol

Una cerveza (355 mililitros), una copa de vino (150 mililitros) y medio caballito de tequila (30 mililitros) contienen 10 gramos de alcohol, o lo que es lo mismo, una unidad de alcohol.

Una persona de aproximadamente 70 kilos tarda más o menos una hora en metabolizar media unidad de alcohol (si se trata de un bebedor crónico, es probable que lo haga con más rapidez).

"Así pues, el alcohol en sangre en un hombre de unos 70 kilogramos



Evita accidentes de tránsito y salva vidas.

sube con una cerveza a 0.2 gramos por litro; con dos, a 0.5; con tres, a 0.7; y con cuatro a 0.9. Entretanto, el alcohol en sangre en una mujer con ese mismo peso sube con una cerveza a 0.3 gramos por litro; con dos, a 0.6; con tres a 0.9; y con cuatro a 0.12. Esta diferencia entre ambos sexos se debe a que el volumen de distribución de agua en las mujeres es menor al de los hombres. Claro, los efectos del alcohol en cualquier persona dependen también de si durmió bien la noche anterior, si comió antes de beber o mientras lo hacía, y si ingiere alcohol de manera crónica", declara Faudoa Mendoza.

Riesgos

Se ha visto que fijar niveles más estrictos de alcohol en sangre para conducir reduce los accidentes de tráfico, aunque, de todos modos, conductores jóvenes o inexpertos con 0.2 gramos de alcohol por litro de sangre han llegado a chocar.

"A partir de 0.5 gramos de alcohol por litro de sangre, la persona empieza a ser más impulsiva y desinhibida, y a experimentar una disminución de sus reflejos. Sin embargo, a partir de 0.8, cualquier conductor

LUIS CARLOS FAUDO A MENDOZA

Responsable de la Clínica de Atención Integral para las Adicciones, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM

"Si una persona se toma una o dos cervezas de 355 mililitros, el alcohol que contienen se podrá percibir en su aliento más o menos una hora después"

Sanciones

● El artículo 50 del Reglamento de Tránsito de la Ciudad de México también señala que, en caso de que se certifique que el conductor sobrepasó el límite de alcohol permitido o se encuentra en estado de ebriedad o de intoxicación por alcohol, narcóticos, estupefacientes o psicotrópicos, "se sancionará con arresto administrativo inmutable de 20 a 36 horas, y seis puntos de penalización a la licencia para conducir [...], en tanto que el vehículo será remitido al depósito vehicular [...]" ●

corre más riesgos porque, además, tiene dificultades para tomar decisiones, coordinar movimientos y calcular la distancia que lo separa de otro automóvil o de la banqueta cuando, por ejemplo, va a dar vuelta en una calle o en una avenida", explica el académico universitario.

Con 1.5 gramos de alcohol por litro de sangre, el conductor tiene los reflejos sumamente alterados y reacciona con lentitud e imprecisión; asimismo, muestra una concentración visual deteriorada y no puede mantener la atención. Todo esto le impide manejar en forma segura.

Con 2.5 está completamente ebrio, o sea, aletargado y confuso, sin la capacidad de tomar una decisión con certeza; y con 3 pierde paulatinamente la conciencia como antesala al coma, e incluso puede morir.

Consumo responsable

De acuerdo con Faudoa Mendoza, es de vital importancia cuidar el consumo de alcohol no sólo en la próxima temporada navideña, sino también durante el resto del año.

"Si planeas tomar nada más dos

cervezas en una reunión o en una fiesta, lo mejor es que no lleves automóvil y regreses a casa en un taxi (nunca con alguien que bebió), porque, con dos cervezas, el alcohol en sangre sube a 0.5 gramos por litro, y está plenamente comprobado que esta cantidad incrementa la posibilidad de que sufras un accidente de tráfico. Por lo contrario, si no planeaste tomar y ya lo hiciste y llevas automóvil, lo más recomendable es dejarlo en un estacionamiento o en otro lugar seguro, y regresar a casa también en taxi. Otras estrategias de consumo responsable de alcohol son: a partir de cierta hora (por ejemplo, la medianoche), deja de beber y espera a que 'se te baje', pero no manejes; o toma una cerveza y luego agua y luego toma otra cerveza y come algo, y así. Date cuenta qué tanto alcohol te puede poner ebrio. Y si tu objetivo es alcanzar la desinhibición social, no bebas más de cuatro o cinco cervezas... No está de más decir que aquí, en la Clínica de Atención Integral para las Adicciones, se imparten talleres en los que se enseña cómo ser un consumidor de alcohol más responsable", finaliza. ●

TEMPORADA NAVIDEÑA

Desde el 30 de noviembre pasado, el programa "Conduce sin alcohol" o "Alcoholímetro" opera con mayor intensidad en las 16 alcaldías de la capital del país, así como en los estados de México, Morelos, Hidalgo, Querétaro, Jalisco, Guanajuato, Nuevo León y Tabasco, y lo seguirá haciendo hasta el 7 de enero de 2024.