



## Contenido de alcohol en la sangre (BAC)

ENERO DE 2021

**DURACIÓN** 2 a 5 minutos

**PARA PREPARARSE** Lea la información de antecedentes.

### ANTECEDENTES

- El consumo de alcohol entre los adultos es una realidad común y, como empleador, podría estar pensando que es un comportamiento que sucede fuera del trabajo, entonces, ¿qué tiene que ver con el lugar de trabajo? Sus empleados pueden aprender de usted la realidad de beber, conducir, las resacas y los efectos secundarios. Ahora es el momento adecuado para hablar con todos sus empleados sobre cómo manejan sus momentos sociales que implican el consumo de alcohol.
- Hablar sobre el tema del contenido de alcohol en la sangre es importante para el empleador por muchos motivos. El Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia a las Drogas señaló que **a nivel nacional, el 24 % de los trabajadores admitió haber bebido en el trabajo durante el año pasado y, una quinta parte de los empleados dijo que su seguridad y productividad han estado en riesgo debido a los hábitos de bebida de un compañero de trabajo.**
- En este grupo de seguridad, los empleados pueden aprender cómo medir y monitorear sus riesgos asociados con la bebida y lo que significa sentirse un poco mal al día siguiente después de haber bebido alcohol.

### EXPLICACIÓN

- ¿Alguna vez se ha preguntado qué tiene que ver la concentración de alcohol en la sangre (BAC) con la capacidad que tiene una persona para mantenerse segura mientras conduce o hace tareas laborales? Una persona con una BAC de 0.117 a las 2 a.m. necesitará hasta 9 horas para eliminar el alcohol de su organismo y puede llegar a trabajar con deterioro a las 8 a.m.



**Usted y sus amigos asisten a un evento donde se sirve alcohol. Tiene un plan que incluye un conductor designado (DD). Pero las cosas han cambiado y su DD ya no está disponible. ¿Cuál de las siguientes opciones podría incluir un plan B?**

- Llamar a un taxi o compartir un viaje
- Llamar a un amigo que está sobrio
- Quedarse a dormir



**Aparte de la cantidad de alcohol consumido durante un periodo de tiempo determinado, ¿qué factores influyen en la concentración de alcohol en la sangre (BAC)?**

- Género
- Cantidad de alimento presente en el cuerpo
- Medicamentos presentes en el cuerpo
- Temperatura corporal
- Especies en los alimentos consumidos y presentes en el organismo

El deterioro comienza con el primer trago.

- El deterioro a un nivel de BAC de 0.02 incluirá pérdida de juicio y problemas para hacer dos tareas a la vez. [Esto podría ser 2 cervezas]
- El deterioro a un nivel de BAC de 0.05 se muestra como una coordinación y capacidad reducidas para rastrear objetos en movimiento, dificultad de dirección. [Esto podría ser 3 cervezas]
- El deterioro a un nivel de BAC de 0.08 se muestra como problemas para controlar la velocidad y dificultad para procesar información y el razonamiento. [Esto podría ser 4 cervezas]

## EXPLICACIÓN OPCIONAL

### Cálculo del BAC

Si el tiempo lo permite explique cómo calcular el BAC, usando este enlace:

- <https://www.autorevolution.com/bac/>

Deberá ingresar el sexo, el peso, la cantidad de horas desde que se consumió el alcohol y los tipos y cantidades consumidos.

## RESUMEN

- Hacer planes para cualquier evento en el que se sirva alcohol debe incluir métodos seguros para viajar y regresar a casa y planes alternativos.
- Una persona que consume alcohol puede verse afectada durante varias horas después, lo que provoca síntomas de resaca y un desempeño laboral inconsistente. Conozca sus riesgos antes de que su trabajo y otros aspectos se vean afectados.