



María

| | |
|------------------------------|-------|
| Peso: | 68 kg |
| Copas bebidas: | 4 |
| Tiempo desde primera bebida: | 8h |
| Grado de alcoholemia (BAC): | 0,01 |
| ¿Puede trabajar?: | SÍ |
| ¿Puede conducir?: | SÍ |

*BAC: Concentración de alcohol en la sangre.

María Sánchez fue a una reunión de trabajo y bebió **04 whiskys**. En ese momento, ella tenía **0,135 BAC**. Transcurrieron **08 horas** desde su primera copa y su nivel de alcohol bajó a **0,015**. Ella ahora puede conducir y trabajar normalmente.

Juan

| | |
|------------------------------|-------|
| Peso: | 80 kg |
| Copas bebidas: | 5 |
| Tiempo desde primera bebida: | 8h |
| Grado de alcoholemia (BAC): | 0,005 |
| ¿Puede trabajar?: | SÍ |
| ¿Puede conducir?: | SÍ |

*BAC: Concentración de alcohol en la sangre.

Juan Mendoza estuvo celebrando su cumpleaños el día anterior y bebió **05 cervezas**. En ese momento, él tenía **0,125 BAC**. Transcurrieron **08 horas** desde su primera copa y su nivel de alcohol bajó a **0,005**. Él ahora puede conducir y trabajar normalmente.



Aprende a medir tu grado de alcohol con este caso real:

| | |
|--|---------------------|
| * Soy Juan y mi peso es: | 80 kg / 175 lbs. |
| Por la cantidad de licor consumido el grado de alcoholemia es (valor 1): | 0,125 BAC 5 bebidas |
| Por las horas que han transcurrido desde el primer trago, ha disminuido en (valor 2): | 0,120 BAC 8 horas |
| El grado actual de alcoholemia es (valor 1, menos valor 2): | 0,005 BAC |

* Tabla referencial, los resultados pueden ser alterados por factores tales como ejercicio, estado de salud, etc.

■ El BAC disminuye aproximadamente a razón de **0,015** por cada hora transcurrida desde el primer trago.

| Factor Tiempo ■ | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Horas desde la primera bebida | Reste éste valor del BAC (valor 02) |
| 1 | 0,015 |
| 2 | 0,030 |
| 3 | 0,045 |
| 4 | 0,060 |
| 5 | 0,075 |
| 6 | 0,090 |
| 7 | 0,105 |
| 8 | 0,120 |

Cuida tu vida y tu trabajo

Disfruta con responsabilidad

| BAC en Hombres | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Peso (kg) | Peso (lbs) | 1 bebida | 2 bebidas | 3 bebidas | 4 bebidas | 5 bebidas | 6 bebidas | 7 bebidas | 8 bebidas | 9 bebidas | 10 bebidas |
| 45 | 100 | 0.043 | 0.087 | 0.130 | 0.174 | 0.217 | 0.261 | 0.304 | 0.348 | 0.391 | 0.435 |
| 56 | 125 | 0.034 | 0.069 | 0.103 | 0.139 | 0.173 | 0.209 | 0.242 | 0.278 | 0.312 | 0.346 |
| 68 | 150 | 0.029 | 0.058 | 0.087 | 0.116 | 0.145 | 0.174 | 0.203 | 0.232 | 0.261 | 0.29 |
| 80 | 175 | 0.025 | 0.050 | 0.075 | 0.100 | 0.125 | 0.150 | 0.175 | 0.200 | 0.225 | 0.250 |
| 90 | 200 | 0.022 | 0.043 | 0.065 | 0.087 | 0.108 | 0.130 | 0.152 | 0.174 | 0.195 | 0.217 |
| 102 | 225 | 0.019 | 0.039 | 0.058 | 0.078 | 0.097 | 0.117 | 0.136 | 0.156 | 0.175 | 0.198 |
| 113 | 250 | 0.017 | 0.035 | 0.052 | 0.070 | 0.087 | 0.105 | 0.122 | 0.139 | 0.156 | 0.173 |

| BAC en Mujeres | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Peso (kg) | Peso (lbs) | 1 bebida | 2 bebidas | 3 bebidas | 4 bebidas | 5 bebidas | 6 bebidas | 7 bebidas | 8 bebidas | 9 bebidas | 10 bebidas |
| 45 | 100 | 0.050 | 0.101 | 0.152 | 0.203 | 0.253 | 0.234 | 0.355 | 0.406 | 0.456 | 0.507 |
| 56 | 125 | 0.040 | 0.080 | 0.120 | 0.162 | 0.202 | 0.244 | 0.282 | 0.324 | 0.364 | 0.404 |
| 68 | 150 | 0.034 | 0.068 | 0.101 | 0.135 | 0.169 | 0.203 | 0.237 | 0.271 | 0.304 | 0.338 |
| 80 | 175 | 0.029 | 0.058 | 0.087 | 0.117 | 0.146 | 0.175 | 0.204 | 0.233 | 0.262 | 0.292 |
| 90 | 200 | 0.026 | 0.050 | 0.078 | 0.101 | 0.126 | 0.152 | 0.177 | 0.203 | 0.227 | 0.253 |
| 102 | 225 | 0.022 | 0.045 | 0.068 | 0.091 | 0.113 | 0.136 | 0.159 | 0.182 | 0.207 | 0.227 |
| 113 | 250 | 0.020 | 0.041 | 0.061 | 0.082 | 0.101 | 0.122 | 0.142 | 0.162 | 0.182 | 0.202 |

| BAC | EFFECTOS EN EL TRABAJO | EFFECTOS AL CONDUCIR |
|-------|---|--|
| 0.02% | Cierta pérdida de la capacidad de juicio. Relajación. Leve sensación de calor en el cuerpo. Alteración del estado de ánimo. | Disminución de las funciones visuales. Disminución de la capacidad para realizar multifunciones. |
| 0.05% | Comportamiento exagerado. Pérdida de control sobre los músculos pequeños. Deterioro de la capacidad de juicio. Usualmente sentimiento de bienestar. Disminución del estado de alerta. Pérdida de las inhibiciones. | Disminución de la coordinación. Habilidad reducida para seguir objetos en movimiento. Dificultad para maniobrar el volante. Respuesta reducida para afrontar situaciones de emergencia. |
| 0.08% | Coordinación muscular deficiente (equilibrio, habla, visión). Dificultad para detectar el peligro. Criterio, autocontrol, razonamiento y memoria afectados. | Falta de concentración. Pérdida de la memoria a corto plazo. No controla la velocidad. Se reduce la capacidad de procesar información. Deterioro de la percepción. |
| 0.10% | Deterioro evidente del control y del tiempo de reacción. Dificultad para hablar y lentitud para pensar. | Habilidad reducida para mantenerse en la carretera y para frenar. |
| 0.15% | Mucho menos control muscular de lo normal. Pérdida del equilibrio. | Incapacidad sustancial para controlar el vehículo. |

*Bebida referencial por ración: 01 botella de cerveza de 330 ml. = 01 copa de vino (05 copas por botella de 750 ml.) = 01 trago de whisky (20 copas por botella de 750 ml.)



TITADSU

Soluciones de seguridad y calidad basadas en riesgos

TITADSU S.A.C.
Av. Elmer Faucett 3823 Of 211
Centro Aéreo Lima Cargo City.
Tel/fax (51-1) 628-2861 / 62
gerencia_peru@titadsu.com
Lima - Perú

TITADSU S.A.
Kennedy Norte, M. H. Alvariz y
N. Isallas, Torres del Norte, A 101.
Tel/fax (593-4) 268-8180 / 81
gerencia_ecuador@titadsu.com
Guayaquil - Ecuador

COMPAÑÍA CCCS LTDA.
Cra. 106 No. 15-25 tel: 38 Hz 4 Bod 2
Castellero 137 - Zona Franca.
Tel/Fax (57-1) 271-7036 / 38
gerencia_colombia@titadsu.com
Bogotá - Colombia

www.titadsu.com