



# Mitos de la alcoholemia

**Nuestro equipo de especialistas se sometió a diferentes pruebas para comprobar la realidad o ficción de algunas prácticas que ayudarían a disminuir la presencia de alcohol en sangre y a otras que mostrarían un resultado positivo sin haber consumido.**

Alrededor de la influencia del alcohol en la conducción se han tejido múltiples historias, leyendas urbanas y mitos. Hay cientos de teorías sobre cómo intentar burlar los controles de alcoholemia para no quedar expuestos ante la posibilidad de superar el máximo de 0,5 g/l contemplado por la ley argentina. También aparecen múltiples excusas que indican la posibilidad de un positivo sin haber ingerido bebidas alcohólicas. Falsas o verdaderas. Muchas de estas historias reproducimos en esta nota luego de probarlas con nuestro equipo de especialistas en seguridad vial.

Las pruebas se realizaron con personas de sexo masculino, de edades

comprendidas entre 21 a 30 años, con altura de entre 1,70 y 1,80 metros, un peso promedio de 85 kilos y con una cultura alcohólica moderada.



### Dulce compañía

“No comas un bombón de licor si vas a manejar”, se escuchó decir en una fiesta. Parece un chiste, sin embargo

muchos lo piensan. Por eso un colaborador nuestro se sometió al ensayo. Ingerió 5 bombones con licor e inmediatamente se le practicó un control de alcoholemia. El resultado marcó 0,08 gramos de alcohol por litros de sangre. Tras 15 minutos se repitió la medición y el resultado fue 0,00. Vale la pena recordar que como protocolo se debe medir hasta tres veces con intervalos de 15 minutos entre éstos. Si bien es cierto que la primera muestra dio positiva, rápidamente la medida vuelve a cero.



### ¿Remedio o enfermedad?

Otra creencia popular indica que **si alguien está siendo medicado con un jarabe para la tos no debería conducir y un control de alcoholemia podría darle positivo** ya que el medicamento incluye alcohol. Para comprobar la veracidad de este mito, se ingirió una medida de jarabe (sin haber tomado ninguna bebida alcohólica previamente). La primera medición dio 0,62 g/l, pero luego de 15 minutos el alcoholímetro midió 0,00 g/l.

El mito es verdadero. Aunque se concluye que en un control de alcoholemia no sería un inconveniente demostrar que no se ha consumido alcohol en exceso. Una medida de jarabe ingerido superó el límite de alcoholemia máximo permitido.



### Huevos: no aclaran

Cuenta la leyenda que tomando dos claras de huevo previo a beber alcohol, se puede *burlar* la medición del alcoholímetro. ¿Cómo se probó? Se separaron dos claras de huevo y una persona adulta las consumió. Después bebió un litro de cerveza. Inmediatamente se midió el nivel de alcoholemia y arrojó 0,13 g/l. Durante la siguiente media hora ingirió un litro más de cerveza y 15 minutos después se realizó la nueva medición, que dio 0,33 g/l. En consecuencia, con esta práctica, no se evitó que el alcoholímetro obtuviera la medición de alcohol ingerida por la persona.



### Alcohol sin alcohol

Uno de los integrantes de nuestro equipo de seguridad vial **bebió una cerveza sin alcohol de 660 cm<sup>3</sup> (sin haber ingerido ninguna otra bebida alcohólica previamente)**. En la medición instantánea, el alcoholímetro marcó 0,20 g/l pero luego de 15 mi-

**nutos midió 0,00 g/l**. Durante los siguientes veinte minutos ingirió la 2° cerveza y el control arrojó 0,14 g/l. Después de 10 minutos fue 0,00 g/l. Si bien el control de alcoholemia dio positivo y detectó la presencia de alcohol en sangre, no se superaron los valores límites permitidos.

Lo mismo sucedió con la sidra sin alcohol. Uno de los participantes de la investigación bebió una botella de 710 cm<sup>3</sup> de esta bebida. En la medición instantánea el alcoholímetro indicó 0,09 g/l. Sin embargo, tras 15 minutos, la medición arrojó 0,00 g/l.

### Probaste con un yogurt

Otra ocurrencia que hasta suena ridícula fue tirada por la borda con nuestras pruebas. La idea consiste en que si se come yogurt después de haber tomado alcohol la graduación en el alcoholímetro disminuye. La realidad nos demostró que realizando esta práctica casi no hubo variaciones. El resultado luego de tomar alcohol fue de 0,20 g/l. A los 5 minutos, tras ingerir un vaso de yogurt, la medición mostró un resultado de 0,22 g/l.





### Agua que no lava

¿El agua puede ayudar a enmascarar que consumí alcohol? Para responder a esta pregunta, **una persona ingirió una bebida alcohólica y a posteriori bebió mucha agua pensando que esto reduciría la graduación alcohólica en sangre. Sin embargo, el alcoholímetro determinó la presencia de 0,22 g/l.** A su vez, en la siguiente media hora, el individuo tomó 1,5 litros de agua y tras 15 minutos, el test mostró 0,28 g/l. De esta manera queda demostrado que el beber mucha agua no baja la alcoholemia.



### Ciencia y sudor

Uno de los mitos consiste en correr y transpirar luego de haber bebido alcohol para disminuir la alcoholemia en sangre. Con una medición de 0,33 g/l, y luego de haber corrido y transpirado por 15 minutos, el alcoholímetro marcó 0,26 g/l; luego de 10 minutos, una segunda medición arrojó un 0,24 g/l. Es cierto que luego de realizar esta actividad física disminuyen los valores de alcohol en sangre pero **la diferencia no resulta tan holgada.**

g/l. A posterior se efectuó la medición con las pastillas en la boca, 10 minutos después de la anterior, y ésta resultó ser de 0,16 g/l.

Concluimos que con las pastillas de menta, al igual que con gomitas y caramelos masticables, no hubo diferencia considerable como para engañar al alcoholímetro.



### Mandar fruta

Entre el abanico de excusas esbozadas por quienes quieren justificar sus alcoholemias positivas, aparece la idea de que **comer manzanas o mandarinas, por el proceso de fermentación, le hace incorporar alcohol en la sangre al organismo.** Lo probamos con dos personas. Una comió dos manzanas y otra, tres mandarinas. Luego se les realizó la prueba y ambos dieron 0,00 g/l.



### Dulce o truco

Uno de esos personajes que dicen saberlo todo, contó en una rueda de amigos que él come pastillas de menta, luego de ingerir alcohol, para que no salga en el control de alcoholemia. ¿Verdadero o falso? Quisimos probarlo. Luego de beber 2 cervezas de 330 ml, se realizó la medición 15 minutos después y dio como resultado: 0,17g/l. A los 5 minutos, el mismo individuo consumió dos pastillas de menta, y la graduación fue de 0,16



### Ensalada negativa

La situación se ha repetido en diferentes rutas del país. El camionero

### Tapalo con aceite

Beber una cucharada sopera de aceite vegetal previo a ingerir alcohol, disminuirá sus efectos del alcohol. ¿Verdadero o falso? Un colaborador bebió el aceite puro y luego ingirió 1 litro de cerveza. Luego de 15 minutos de la ingesta, el alcoholímetro marcó 0,18 g/l., con lo cual el aceite no tuvo ningún efecto.



bajó de su rodado, fue sometido a un control de alcoholemia y su nivel de alcohol superó el límite permitido por ley. Ante la pregunta del oficial ¿qué bebida alcohólica ingirió? **El conductor respondió que seguramente el resultado se dio así porque comió ensalada con mucho vinagre de alcohol.**

Quisimos comprobar si el mito era verdadero. Por ello probamos comiendo ensaladas condimentadas con vinagre de vino y alcohol, aproximadamente cinco cucharadas soperas en cada una. Después sometimos a los comensales al control pertinente y éste fue de 0,00 g/l.



### Vende humo

¿Es cierto que si se exhala humo sobre el alcoholímetro, marca positivo? Obtuvimos la respuesta exhalando humo de cigarrillo sobre el alcoholímetro sin beber previamente ningún tipo de bebida alcohólica. Marcó 0,09 g/l. A 15 minutos de la primera la medición, la segunda dio negativa. De hecho, a instantes de la primera exhalación (menos de 30 segundos, el alcoholímetro indicó 0,00 g/l).

Con lo cual concluimos que es un mito verdadero, aunque en un control de alcoholemia por sus procedimientos no afectaría al conductor, puesto que por protocolo en la segun-

da medición da 0,00 g/l y el valor indicado no alcanza al límite indicado por la ley.



### Exprimido

El mito consiste en que luego de haber bebido alcohol, si se ingiere jugo de naranja, disminuirá n los valores de alcohol en sangre. Un integrante de nuestro equipo, luego de haber bebido alcohol, registró 0,19 g/l en la medición. Inmediatamente tomó jugo de naranja y se volvió a medir: el alcoholímetro marcó 0,20 g/l.



### Higiene bucal

La leyenda sostiene que luego de beber alcohol, si la persona se lava los dientes con dentífrico ayuda a bajar el nivel de alcohol. Sin embargo, nosotros no lo podemos asegurar ya que luego de un control que dio 0,22 g/l, una persona se lavó los dientes y la posterior medición fue de 0,17 g/l. Si bien bajó la graduación, la disminución no fue considerable y, además, esta diferencia puede ser producto de la metabolización del organismo humano.





### Diurético

Muchas veces hemos escuchado decir que **la mejor manera de reducir el nivel del alcohol en sangre es orinar luego de la ingesta.**

Un individuo bebió alcohol y su análisis indicó 0,22 g/l. Al instante, orinó y se sometió nuevamente al control. Diez minutos después obtuvo un resultado de 0,17 g/l. Podríamos decir que el mito es realidad, pero no hubo una variación considerable. También puede ser producto de la metabolización y tampoco alcanzaría por protocolos de medición a hacer descensos abruptos en la tasa de alcoholemia.



### ¿Lo arreglamos con un café?

El mito cuenta que luego de haber bebido alcohol, si se ingiere café en granos disminuirían los efectos del alcohol en el cuerpo. Lo probamos de la siguiente manera. Luego de haber bebido 1 litro de cerveza se midió la alcoholemia arrojando 0,26 g/l. Diez minutos después, se consumieron dos granos de café, donde la nueva medición marcó 0,24 g/l. Entonces, no generaron prácticamente diferencias en la medición del alcoholímetro.



### Harina cero

Cuando pensamos que ya habíamos escuchado todo en términos de alcoholemia, una consulta de facebook abrió la incógnita con un nuevo mito: ¿si se comen galletitas de miel o pan después de haber tomado alcohol la graduación alcohólica disminuye? En el control efectuado tras la ingesta del alcohol, el análisis determinó 0,19 g/l. Posteriormente se comieron 3 galletitas y se repitió la medición, donde el resultado fue el mismo. Con el pan vivimos la misma experiencia.

**Como habrán visto a lo largo del informe, estas creencias populares tienen mucho más de ficción que de realidad. La única verdad que sostenemos siempre es que si vas a manejar no consumas ni una gota de alcohol porque por más perjuicios que traiga un control de alcoholemia positivo, la pérdida más grande puede ser humana. ■**

Por Dpto. de Seguridad Vial  
[crashtest-revista@cesvi.com.ar](mailto:crashtest-revista@cesvi.com.ar)

