

## Alcohol y Vuelo

Una combinación mortal

### Estás en control

Volar es una actividad apasionante pero también precisa, exigente e implacable.

Cualquier factor que afecte la capacidad del piloto para desempeñar sus tareas es una invitación al desastre.

El alcohol es un factor de riesgo autoimpuesto que debe eliminarse de la cabina. La decisión depende únicamente del piloto.

### Evitar el alcohol

La abstinencia de alcohol debe ser parte esencial de la planificación de un vuelo, al igual que preparar un plan de vuelo, realizar una inspección previa, cumplir con los procedimientos de tránsito aéreo y evitar mal tiempo.

En Uruguay, el LAR 91.17 establece:

- Mínimo 8 horas “de la botella a los mandos”.
- No volar con alcoholemia igual o superior a 0,04 g/100 ml de sangre.
- No volar bajo los efectos de drogas que afecten la seguridad.

☞ Una práctica más conservadora es esperar 24 horas desde el último consumo antes de volar, especialmente si hubo intoxicación o si se planea un vuelo IFR.

### Recomendaciones generales

1. Nunca vuelas bajo los efectos del alcohol, aunque hayan pasado 8 horas.
2. Considera la resaca: dolor de cabeza, fatiga o irritabilidad, te vuelven inseguro.
3. Recordá que el café, la ducha fría o respirar oxígeno no aceleran la

eliminación del alcohol.

4. Entendé los peligros de combinar alcohol y vuelo: tu vida y la de tus pasajeros dependen de tu juicio.

### Datos duros sobre el alcohol

- Es una droga depresora, hipnótica y adictiva.
- Deteriora el juicio y la capacidad de reacción.
- Se elimina a un ritmo casi constante: aprox. 0,015 g/l por hora (equivalente a una copa de vino o una cerveza chica).
- La resaca puede durar 48 a 72 horas, aunque ya no haya alcohol en sangre.
- Sus principales efectos negativos afectan el cerebro, los ojos y el oído interno, órganos claves para volar.

### Estudios en pilotos

- Se ha comprobado deterioro en la capacidad de realizar maniobras IFR y hasta tareas básicas VFR con alcoholemias tan bajas como 0,025 g%.
- El número de errores graves aumenta significativamente a partir de 0,04 g%.

### Hangover: un enemigo silencioso

Los síntomas comunes incluyen: dolor de cabeza, mareos, fatiga, malestar estomacal, irritabilidad y sensibilidad a la luz.

Un piloto en ese estado no está en condiciones seguras para volar, aunque su nivel de alcohol en sangre sea 0.

### Alcohol en Uruguay

- Segundo datos de la JND (Junta Nacional de Drogas), más del 60% de los adultos consumen alcohol.
- El consumo problemático es más frecuente en varones jóvenes.
- En tránsito terrestre, la tolerancia es 0,0 g/l .

### Mensaje final

 La única manera segura es no beber si vas a volar. La seguridad comienza con vos.