# La Última Curva

## *Art. 45  22 de diciembre de 2025*

**ALCOHOL, LA GRAN MENTIRA COLECTIVA**

Por David Landazabal – Vicepresidente de Stop Accidentes, víctima de siniestros viales y autor de *La Última Curva*

Hace un momento estaba leyendo un artículo que ha compartido mi compañera Ángela. Hablaba de un tema muy propio de estas fechas. ¿Se imaginan cuál? Exacto: **el alcohol**.

Y empezar un artículo así ya duele en lo social. Porque el tema estrella de la Navidad debería ser otro: familia, reencuentros, nuevos deseos, amor, seguir viéndonos durante muchos años más. Al menos eso pienso yo.
Pero la realidad es otra: **algunos no volverán a casa**.

¿Y por qué?
Porque seguimos otorgándole más valor a beber que a ser conscientes del riesgo. Bebemos para no pensar, para desinhibirnos, aunque sea a costa de perder la vida… o de provocar la muerte de otros. Como dice la nueva campaña de la DGT: *si bebes puedes morir o perder la vida*. Y no es un eslogan exagerado, es una descripción literal.

Como sociedad, nos hemos quedado estancados en lo más básico: **el instinto de supervivencia**.

Tenemos hijos. Decimos que pensamos en ellos. Que hacemos todo por ellos. Que nos sacrificamos, que trabajamos, que renunciamos.
Pero luego los obligamos a subirse a un coche después de una cena de Navidad, habiéndonos bebido una bodega entera… o media. ¿Qué más da, verdad?

Y entonces me pregunto:
**¿De verdad no somos capaces de vivir o divertirnos sin beber, si sabemos que vamos a conducir?**

Vuelvo al artículo que compartía Ángela. Decía algo que me dejó literalmente 30 segundos mirando al vacío:

*"Un 70 % de los gallegos no ve ningún riesgo en conducir después de haber bebido alcohol."*

Pausa.
Antes de que alguien empiece con el "joder con los gallegos", aclaro algo: no va de Galicia. Va de personas. De cabezas. Estoy convencido de que ese porcentaje es muy parecido en el resto de España si alguien se atreviera a preguntar lo mismo.

Y ese es el verdadero problema: **la falta de conciencia… y de consciencia**.
Bebemos tanto y tan normalizado, que cerramos los ojos para poder seguir haciéndolo. Nos justificamos. Nos mentimos. Nos autoengañamos.

Porque está científicamente demostrado —no es una opinión— que el alcohol es un **depresor del sistema nervioso central**. Actúa rápido y afecta a casi todo, pero especialmente al cerebro. Y ahí empieza casi todo lo peligroso.

El alcohol:

- Desinhibe: apaga el filtro del sentido común.
- Reduce la capacidad de juicio: tomamos peores decisiones creyendo que son buenas.
- Disminuye reflejos y tiempo de reacción, aunque “te sientas bien”.
- Afecta a la coordinación y al equilibrio.
- Distorsiona la percepción del riesgo: lo peligroso parece asumible.

Con **0,3–0,5 g/l ya hay un deterioro claro**. No hace falta “ir borracho”.

Y no acaba ahí:

- Aumenta la frecuencia cardiaca y la tensión.
- Puede provocar arritmias.
- Deprime la respiración en dosis altas.
- Mezclado con medicamentos u otras drogas, puede ser letal.
- Daña hígado, estómago, páncreas y memoria.
- Cambia el carácter: más agresividad, más impulsividad, más tristeza.
- Empeora la ansiedad y la depresión, aunque al principio parezca lo contrario.

Y cuando hablamos de **alcohol y conducción**, la herida se abre del todo:

- Menos atención.
- Menos visión periférica.
- Menos reflejos.
- Más confianza falsa.

Pero nada… **sigamos bebiendo**.

## Reflexión

Tal vez el problema no sea el alcohol, sino **la facilidad con la que lo colocamos por encima de todo**: de la responsabilidad, del cuidado, de la vida.
Decimos que amamos a nuestros hijos, pero el amor también se demuestra **no poniéndolos en peligro**.
Decimos que celebramos la vida, pero a veces lo hacemos jugando con la muerte.

Esta Navidad, quizá no haga falta brindar tanto.
Quizá baste con llegar.
Con volver.
Con no obligar nunca más a nadie —y menos a un hijo— a subirse a un coche conducido por alguien que ha bebido.

Porque celebrar está muy bien.
Pero **sobrevivir y dejar vivir debería ser lo mínimo**.