

Arriskuak eta arazoak

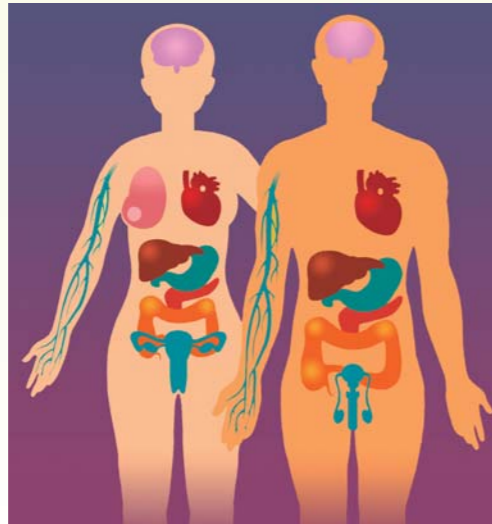
Epe laburrean:

- Arriskuaren pertzepzioa murrizten du eta trafiko istripuak, erorketak... areagotzen ditu.
- Agresibitatea areagotzen da: borrokak, irainak...
- Harreman pertsonal eta sozialei eragiten die.
- Desinhibitu egiten du baina ez da afrodisiakoa. Segurtasunik gabeko harremanak edo nahi gabekoak izateko aukera handitzen du (haurdunaldiak, transmisio sexualeko eritasunak...).
- Unean berean estresa murriz dezake, baina errealitatean mendetasuna eragin eta antsietatea areagotu dezake.
- Bestondoa (zorabioa, buruko mina, sabeleko mina...).
- Elikatzen ez duten eta loditzen duten kaloria hutsak ematen dizkigu.

Epe luzera:

Arriskua pilatuz doa, zenbat eta kontsumo handiagoa orduan eta arrisku handiagoa.

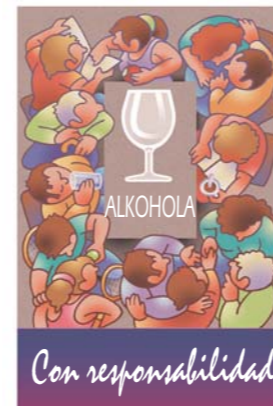
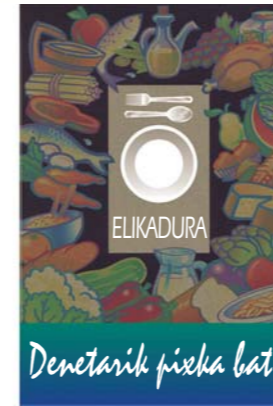
Hainbat eritasun sorraraz ditzake (gibela, burmuina, hodi eta arteriak, tentsio arteriala handitzen du...) eta zenbait minbiziren arriskua areagotzen du (sabela, bularra, hestea...) eta antzutasunarena.



Haurdun gelditu nahi baduzu, hobe lehenago uztea. Haurdunaldian edari alkoholdunak edateak areagotu egiten du buruko atzerapena izateko eta haurrak sortzetiko malformazioak, ikaskuntza arazoak, egokitzapen arazoak... izateko arriskua.

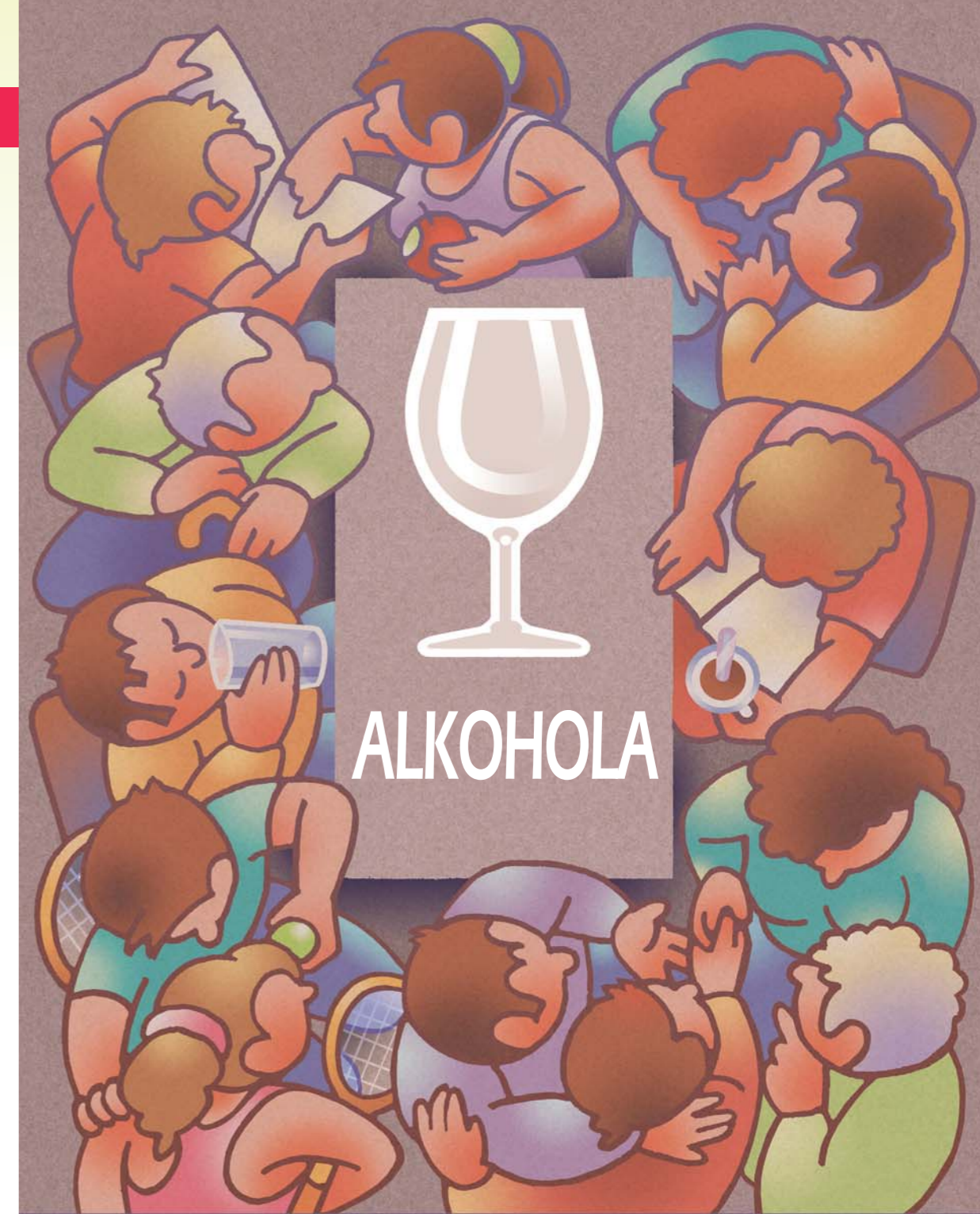
Alkohola edaten baduzu....

...Egizu moderazioz, gomendioei jarraikiz. Gure burua zaintzeko, gure osasuna hobetzeko eta arrisku eta eritasunak prebenitzeko egin dezakegun gauzarik baliagarrienetako bat da.



Aleak eta informazioa:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Osasuna Sustatzeko Atala
Tel.: 848 423 450
<http://www.isp.navarra.es>



Eta zure osasuna

Alkohola substantzia psikoaktibo bat da, droga bat, eta berorren kontsumoa arrunt errotua dago gure kulturaren. Ospakizunetan, plazer hutsez, sozializatzeko eta beste hainbat arrazoiengatik edaten da.

Kontsumoak gora egin ahala (berdin kontsumoa ohikoa edo tartekakoa den), arriskuak eta arazoak areagotu egiten dira. Batzuk berehalakoan (istripuak, indarkeria, segurtasunik gabeko sexu harremanak...); beste batzuk epe luzeagora, gibelari, pankreasari eta defentsei eragiten diete, zenbait minbiziren sorrerarekin zerikusia dute... Eta horrek guztiak kostu pertsonal, familiar eta sozial anitz ditu.


Zenbait ezaugarri pertsonalek, hala nola, pisuak, adinak, sexuak eta genetikak eragiten dute pertsonak alkoholaren eraginarekiko sentiberagoak izatea. Irudi sozial eta tolerantzak eta publizitate tranpantiak alkoholaren ondorio negatiboak minimizatu egiten dituzte. Badira kontsumo kaltegarriak; edaten baduzu zure kontsumoa zein den ezagutzera eta gehiegizkoa bada murriztera animatzen zaitugu.

Zer da alkoholdun edari estandar bat?


Edari Unitate Estandarrak (EUE) 10 g alkohol garbi ditu. Alkohol gramoak kontsumizioaren tamainaren eta kopuruaren arabera aldatzen dira.

1 unitate=	1'5 unitate=	2 unitate=
 <p>1/5 l garagardo kaña 1 txupito 1</p>	 <p>1/3 l garagardo</p>	 <p>kubata 1 whisky 1 likore kopa 1</p>
 <p>ardo kopa 1 kopa 1/2 likore</p>		<p>Unitate 1 EUE 1 da.</p>

Aholkuak: Edaten baduzu...



Emakumezkoak
Segurtasun handiagoa izateko, ez edan egun batean 2 EUE baino gehiago.
Ez iritsi astean 17 EUEra, hobe da 11 EUEtik behera mantentzea.
Saihets itzazu alkohol betekadak edo kontsumo intentsiboak, 4 EUE denbora-tarte txikian.



Gizonezkoak
Segurtasun handiagoa izateko, ez edan egun batean 4 EUE baino gehiago.
Ez iritsi astean 28 EUEra, hobe da 17 EUEtik behera mantentzea.
Saihets itzazu alkohol betekadak edo kontsumo intentsiboak, 6 EUE denbora-tarte txikian.

Zure kontsumoa ondoko estekan kalkula dezakezu:
www.estilosdevidasaludable.mssi.gob.es/consumo/home.htm

Posible da arrisku maila txikiagoarekin edatea eta gozatzea. Kontrola ez galtzeaz seguru egoteko, ondokoa egin dezakezu:

- Mugak jarri eta irmo mantentzea
- Motel edatea, zurrupadaka, ez tragotan, graduazio baxuko edariak
- Alkohola edan aurretik eta bitartean jatea
- Zenbait egunetan erronda edo txikiteoa paseoengatik aldatzea.

- Haurdun bazaude, edota haurdunaldi bat planifikatzen edo edoskitzen ari bazara.
- Adingabea bazara.
- Beste batzuen segurtasunaren arduradun bazara.
- Gidatzen baduzu edo makineria, tresnak... erabiltzen badituzu.
- Kirol jarduerak egiten badituzu.
- Erabaki garrantzitsuak hartu behar badituzu.
- Alkoholak areagotu dezakeen eritasunen bat baduzu.
- Medizinak edo alkoholarekin elkarreragina izan dezaketen beste droga batzuk hartzen badituzu.
- Alkoholarekiko mendetasuna baduzu.



Gurasoek eta haurren zaintzaile eta hezitzaileek haurren alkohol kontsumoaren gainean eragin dezakete. Adingabearen babesa erantzukizun familiar eta soziala da.

Alkoholaren kontsumoa erregistratu. Horrek lagunduko dizu baloratzen zure kontsumoa eta erabaki hobeak hartzen.

KONTSUMOAREN KALKUKUA	Eguna	Edaria	Edari kopurua	Unitateak (EUE)	GUZTIRA unitateak/eguneko
	ASTELEHENA				
	ASTEARTEA				
	ASTEAZKENA				
	OSTEGUNA				
	OSTIRALA				
	LARUNBATA				
IGANDEA					
GUZTIRA alkohol puruko gramoak / asteko					
GUZTIRA unitateak / asteko					