

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA

HERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIK

Osasun Departamentuak alkoholaren arrisku-kontsumoaren normalizazioari buruzko gogoeta proposatu du sentsibilizazio-kanpaina batekin

Gehiegi edaten duten pertsonen % 76k alkohol kantitate normala edaten dutela uste dute

Astelehena, 2017.eko ekainak 26

Osasun Departamentuak beste kanpaina bat jarri du abian "Ohi dena edatea gehiegi izan daiteke. Ezagutzen dituzu zure mugak?" goiburupean. Horrela, herritarrei, helduei nahiz gazteei, alkoholaren arrisku-kontsumoaren normalizazio sozialari eta haren murrizketari buruzko gogoeta egitea proposatzen zaie.

Osasun Departamentuko kontseilari Fernando Domínguezek ekimen hori [aurkeztu](#) du gaur, drogen legezko kontrako trafikoaren eta behar ez bezalako erabileraren aurkako borrokaren Nazioarteko Egunean. Berarekin batera egon dira Nafarroako Osasun

Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko zuzendari kudeatzaile María José Pérez, eta ISPLNko Osasunaren Sustapen eta Osasun ataleko burua Margarita Echauri. Dominguezek haxe nabarmendu du: "gehiegi edaten duten pertsonen % 76k alkohol kantitate normala edaten dutela uste dute".

Ekintza honek helburu bikoitza du, bai gizarte arloan bai arlo pertsonalean. Batetik, arriskuko alkohol-kontsumoaren ondorioen aurrean sentikor agertzea, kontsumo honen aurrean dagoen gizarte-tolerantzia murriztea eta familiak, helduek eta gizarteak oro har helduen eta adingabeen osasunaren prebentzioan eta sustapenean izan dezaketen eginkizunari buruzko eztabaida sozial bat egitea. Bestetik, osasunerako arrisku-kontsumoak ezagutzea, mugak jartzea eta horiek kontrolatzeko eta osasuna hobetzeko ekimenak egitea, familia eta lan inguru osasungarri eta arduratsuak garatzeko.



Kanpainaren irudia.

Kanpaina Drogen Foru Planak familia-esparruan, hezkuntza sanitario eta komunitarioan egiten dituen ekintzen barruan garatzen da, sei hilabeteko iraupena izango du Nafarroako zenbait herritan eta jarduera batzuk barne hartzen ditu: 45.000 liburuxka (35.000 gaztelaniaz eta 10.000 euskaraz) eta 1.100 kartel elebidun argitaratzea eta banatzea zenbait esparrutan (osasun-zentroak, ospitaleak, oinarrizko gizarte-zerbitzuak, igerilekuak, kirol eta aisialdi esparruak, sozietate gastronomikoak...); [irratiko iragarki](#) laburrak; iragarkiak komunikabideetan; kartelak autobusetan eta markesinetan; eta www.beberlonormal.navarra.es/ www.ohidenaedatea.nafarroa.eus webgunea sortzea kontsultetarako.

Alkohol-kontsumoaren egoera Nafarroan

Nafarroan normalizatu egin da alkohola egotea eta edatea, inoiz probatu dutenen % 97,6rekin, "Alkoholaren kontsumoa Inoiz bizitzan" adierazlearen arabera (ADINAK 2015 inkesta, 15 eta 64 urte arteko biztanleen artean). Hala ere, azken 30 urteetan edan duten pertsonen ehunekoa % 75,5 da, hau da, lautik batek ez du alkoholik edan azken hilean. Horrenbestez, biztanle guztiek ez dute alkohola edateko ohitura, ohiko portaea da.

Kontsumo jarraituen, eguneroko edo asteko kontsumoen egoerari dagokionez, zenbait azterlanen arabera beheranzko joera dago biztanleen ehunekoa, batez besteko eguneroko kontsumoa gehiegizkoa delako. Bestalde, kontsumo intentsiboak egiten dituztenen ehunekoa handitu da (alkohol kantitate handia denbora laburrean hartzea). Nafarroan, azken hilean, 15 eta 64 urte arteko biztanleen % 25,2k binge drinking edo bete arte edan dute; 14,2 mozkortu da.

2014ko Europako Inkestaren arabera, aldizkako kontsumo intentsiboan alde handia ikusten da autonomia-erkidegoen artean: nabarmentzen dira Nafarroa eta Extremadura, aitortutako maiztasun handiarekin, % 17 baino gehiago, Estatu osoko % 9,1aren aldean. Kontrako muturrean Kantabria dago, % 5aren azpitik. Kontsumo intentsiboen igoera hori gazteen artean bereziki ematen da, eta gizonen eta emakumeen artean beheranzko joera da, talde gazteenetan dagoen emakumeen kontsumoarengatik.

"Ohi dena edateak" osasunerako arriskua ekartzen duenean: "Jarri mugak"

Alkohola substantzia psikoaktiborik hedatuena da 15 eta 64 urte arteko biztanleen artean, eta arriskurik txikiena duena da. Gure gizartean asko edaten da (ospakizunetarako, sozializatzeko, plazerez, ahazteko, tristura edo estresa murrizteko...), eta pertsonak kontsumoak ez duela kalterik egiten usteko joera dute. Hala ere, arrisku-kontsumoak, nahiz eta pertsona guztiengan ez izan, ondorio handiak izan ditzake osasunerako eta bizitzarako.

Kontsumo intentsibo batean, pertsonak eta gazteenak ez dira konturatzen euren bizitza arriskuan jartzen dutela. Denbora laburrean (irteera batean, afari batean) gehiegi edaten bada, zuhurtziagabekeriakzko jokabideak agertu ohi dira, eta horiek trafiko-istripuak, erorketak, borrokak, azaroak harreman pertsonaletan, nahi ez diren haurdunaldiak eta abar eragin ditzakete. Horrez gain, arrisku-kontsumoa jarraitua bada, eragin kronikoak gehitzen joaten dira, alkohola 60 gaixotasun fisiko eta mental baino gehiagorekin lotzen dela, hala nola zenbait minbizirekin, gibelego zirrosia, eta istripu zerebroaskularrak. Halaber, heriotza eragiten duen arrazoi garrantzitsuetako bat ere bada, zuzeneko eta zeharkako kostuak ekarri.

Osasunerako arrisku-kontsumoan eragiten duten faktoreei dagokienez, adina eta sexua, pisua eta gorputzaren neurria, esperientzia kontsumoan, genetika, norberaren metabolismoa, edaten den bitartean elikagaiak hartzea edo ez nabarmentzen dira. Horrez gain, beste gizarte-faktore batzuek ere eragiten dute, kontsumitzen duen pertsonarekin lotuta daudenak, lesioen eta alkoholaren kontsumoarekin lotuta dauden gaixotasunen aurrean ahulagoa izatea edo ez eragin dezaketenak.

Garbi dago osasunerako onena zenbat eta gutxiago kontsumitzea dela, zenbait eta alkohol gehiago hartu, arriskua handiagoa delako. Kontsumoa murrizteak edo saihesteak onurak ekartzen ditu osasunerako. Baina, gainera, zero kontsumoa gomendatzen da zenbait egoeratan: adingabeak, autoa, motorra edo bizikleta gidatzean, haurdunaldia eta edoskitzaroa, lanean, eta sendagaiak kontsumitzen

direnean edo gaixotasuna izaten direnean. Kasu horietan kontsumoa beti da arriskukoa.

Alkohola edatea erabakitzen bada, arrisku baxuko kontsumoa delako proposatzen da: egunero edo ia egun guztietan zerbait edaten bada, 4 UBE baino gutxiago (Edari Estandarreko Unitateak) gizonen artean eta 2 UBE baino gutxiago emakumeen kasuan; eta noizean behin edaten bada, irteera batean, afari batean, ospakizunean, 6 UBE baino gutxiago gizonengan eta 4 UBE baino gutxiago emakumeengan. Gogoratu behar da alde handiak daudela graduazio handiko eta txikiko edarien artean, eta edari kantitatean (ez da gauza bera zurito bat edo kaña bat, edo pinta bat edo kaña handi bat): 1 UBE 10 g-ko alkohol purua da, hau da, gutxi gorabehera 100 ml-ko 1 ardo baso, 200 ml-ko kaña bat edo 1 cava kopa 50 ml-koa; 1,5 UBE, 330 ml-ko garagardo bat, eta 2 UBE 20 g-ren baliokidea da, hau da, konbinatu bat edo graduazio handiko edari bat (vodka, likorea, ron, whisky, vermut kopa bat...).

Alkoholari dagokionez, aurretik pentsatu behar da zer muga jarri nahi dituen bakoitzak. Garrantzitsua da gorputza eta bere erantzunak ezagutzea. Bestela, erraza da giroak kutsatzeari uztea, eta testuinguru horretan, osasuna gal daiteke. Pertsona lagundu ahal zaie jakitea beraien kontsumoak arriskutsuak izan daitezkeen edo ez, horiek mugatzeko.

Alkoholaren kontsumoa eta lotutako kalteak murriztea, jaietan ere bai

Festek eguneroko errutina apurtzen laguntzen dute, lagun zahar eta berriak elkartzeko aukera emanaz, eta senideen arteko bilerak izanez. Horrez gain, kaleko jardueretan, kirolean, kontzertuetan, kantu eta dantzetan egoteko eta parte hartzeko, erraldoiak ikusteko aukera ematen dute, eta gazteek autonomia-esperientzia berriak izan ditzakete. Zentzu honetan oso osasungarriak dira.

Hala ere, alkoholaren kontsumoari dagokionez, sasoi hauetan biztanleek alkohol kantitate handiagoa hartzen dute, eta beraz, alkohola eta beste droga batzuk gehiegi hartzeko arriskua handitzen da.

Hauek dira kontsumoa edota horrekin lotutako kalteak murrizteko zenbait gomendio: alkoholik gabeko edariak aukeratzea; ez edatea alkohola zerbait edateagatik edo egarria kentzeko; txandaren bat ez hartzea; astiro edatea (zenbat eta azkarrago edan, are azkarrago izango da xurgatzea eta alkohol kantitate handiagoa helduko da odolera); zaporeaz alkoholaren ondorioz baino gehiago gozatzea; eta edari hartituak aukeratzea (garagardoa edo ardoa), alkohol gehiago dutelako (5 eta 15 gradu artean), destilatuak baino motelago xurgatzen dira (peché, gina, likoreak, vodka, whisky, rona...), 17 eta 90 gradu arteko alkohola izan dezaketenak.

Azkenik, garrantzitsua da gogoeta hauek kontuan hartzea: 18 urtetik beherakoak eta 65 urtetik gorakoak ahulagoak dira alkoholaren kontsumoarekiko; alkoholaren ondorioak gidatzean handiagoak dira gidari gisa esperientzia gutxi badaukazu; alkohola motelago kentzen da lo egiten bada; alkohol kantitate berarekin, argalenez lodiak baino alkoholemia-tasa handiagoa izaten dute; oro har, emakumeak, berdinean, alkohol maila handiagoak izaten ditu odolean, gizon batek baino; nekeak, logurak, antsietateak edo estresak alkoholemia graduan eragiten dute; azkenik, alkoholaren kontsumoan, kontsumitu eta 5 minutura odolean detektatzen hasten bada ere, eraginak adierazteko digestioa gertatu behar da, eta gutxi gorabehera 45 minutu behar ditu.