Alkohola: zenbat da asko?

Gure kulturan oso sartua dago edari alkoholdunen kontsumoa, eta gure tradizio eta ospakizunekin lotura estua du. Baina **kontsumo hau batzuetan arriskutsua izan daiteke;** ikusi behar dugu zer kantitate edaten dugun eta zer maiztasunekin. Horregatik, **garrantzitsua da informaturik egotea eta JAKITEA zure alkohol kontsumoa kaltegarria ote den zure osasunarentzat.** Eta horretarako, test erraz bat prestatu dizugu.

Ondoko egoera hauetakoren batean baldin bazaude, ez da beharrezkoa testari erantzutea

GIDARI

BULARRA EMATEN

HAURDUN

KONTU HANDIKO LANETAN

ADIN TXIKIKOA

BOTIKAK HARTZEN EDO GAIXORIK

kasu hauetan, kontsumoa ***beti da arriskutsua***

Begiratu hiru urratsetan* ea zure kontsumoa arriskutsua den

1. Zenbateko maiztasunez kontsumitzen duzu edari alkoholdunen bat?

PUNTUAK

(0) Inoiz ez
(1) Hilabetean behin edo gutxiagotan
(2) Bi-lau alditan hilabetean
(3) Bi-lau alditan astean
(4) Astean lau alditan edo gehiagotan

2. Zenbat kontsumizio egiten dituzu egunean?

PUNTUAK

(0) Bat edo bi
(1) Hiru edo lau
(2) Bost edo sei
(3) Zazpitik bederatzira
(4) Hamar edo gehiago

3. Zenbateko maiztasunez hartzen dituzu 6 kontsumizio edo gehiago (6 kaña, 6 ardo edo 3 kopa baino gehiago) **aldi bakar batean** (gau batean, arratsalde batean, bazkari batean, kale-zurrutean, etab.)?

PUNTUAK

(0) Inoiz ez
(1) Hilabetean behin baino gutxiagotan
(2) Hilabetero
(3) Astero
(4) Egunero edo ia egunero

	Emakumeak	Gizonak	PUNTUAK GUZTIRA
ZURE KONTSUMOA EZ DA ARRISKUTSUA	3 puntu edo gutxiago	4 puntu edo gutxiago	
ZURE KONTSUMOA ARRISKUTSUA IZAN DAITEKE	4 puntu edo gutxiago	5 puntu edo gutxiago	

*Test hau positiboa bada, berresten ahal duzu AUDIT izena duen beste test baten bitartez. Galdetu zure osasun etxean edo webgunean (Conoce tu consumo atalean). http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/consumo/home.htm

ZERI ESATEN ZAIO KONTSUMO ARRISKUTSUA?

Alkohol kontsumo arriskutsua esaten zaio etorkizunean osasun arazoak izateko aukera handitzen duenari (minbizia, hipertentsio arteriala, gibeleko gaitzak, etab.)

Bestalde, edari alkoholdunak modu intentsiboan kontsumitzeak istripu edo borroka batean inplikatua gertatzeko edo hirugarren pertsonak inplikatzeko aukera handitzen du. Horregatik, mota horretako kontsumoa ere arriskutsua da osasunarentzat.

DL: NA 727/2019

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS
PAPPS
Nafarroako Gobernua · Gobierno de Navarra

Jakin ezazu zenbat alkohol edaten duzun

Ez dago irizpide bakar bat jende guztiarentzat balio duena; adinaren, sexuaren, osasun egoeraren eta beste gorabehera batzuen araberakoa da alkohol kontsumoak dakarren kaltea. Oro har, gomendatzen da muga hauek ez gainditzea:

Zerbait edaten baduzu egunero edo ia egunero...

	Eguneko kontsumoa gehienez
EMAKUMEAK	2 EUE
GIZONAK	4 EUE

Egun jakinetan besterik edaten ez baduzu, adibidez, bakarrik asteburuetan...

	Noizean behingo kontsumoa gehienez
EMAKUMEAK	4 EUE aldi bakoitzean
GIZONAK	6 EUE aldi bakoitzean

Egin batuketa eta ondorioak atera

1 EUE = 10 gramo alkohol
(edari unitate estandarra)
eta horren baliokideak dira:

KONTUAK ONGI ATERATZEN ZAIZKIZU?

Hemen aipatutako gehieneko kontsumo horiek guztiek ekar dezakete osasunarentzat arriskurik; gutxiago kontsumituz gero, arrisku txikiagoa. Horregatik:

- Ez baduzu bat ere edaten, segi ezazu horrela; horixe da aukerarik seguruena.
- Egunero zerbait edaten baduzu, gehienezko kopuruak ez gainditzeaz gainera, erabaki ezazu **alkoholik gabeko egun batzuk** izatea, saiatu bat ere ez edaten astean 1 edo 2 egunez gutxienez.
- Noizean behin edaten baduzu, baina orduan modu intentsiboan, gehienezko kopuruak ez gainditzeaz gainera, saiatu **zure kontsumoa txikitzen.**

KONTUA EZ DA ALKOHOLARI UKO EGITEA KASU GUZTIETAN, BAIZIK ETA GOZATZEN IKASTEA KONTSUMOAK KALTERIK EGIN GABE ZURE OSASUNARI, LANARI, EDO ZURE BIZI FAMILIAR EDO SOZIALARI.

Alkohol kontsumoa txikitzeko zenbait ideia

- **Jarri zeure buruari kontsumo muga zentzuzko bat** eta kontrola ezazu zenbat ari zaren edaten.
- **Ez ezazu edan edateagatik,** paso egizu txandaren batean.
- **Hautatu beste edari** batzuk alkoholdunak ez direnak.
- **Edan patxadaz:** saiatu zaporea dastatzen eta ez alkoholaren ondorioak bilatzen.
- **Ez ezazu edan edari alkoholdunik egarria kentzeko,** ezta kirola egiten ari zarenean ere; alkoholak eragin diuretikoa du.

Ikusi Osasuneko, Gizarte Zerbitzuetako eta Berdintasuneko Ministerioaren **webgunea:**
www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

edo Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuaren webgunea:
www.isp.navarra.es

Osasun kontuetan, dena ez dago zure esku, gizarteak ere badu erantzukizuna, baina zuk zerbait egin dezakezu beti.

Laguntzarik behar baduzu, zure osasun etxean, udal zerbitzuetan eta zure zonako elkarteetan aurkituko duzu.