

Nola murriztu zure alkohol kontsumoa

- Helburu gisa jar ezazu astean bi egunetan, gutxienez, alkoholik ez edatea.
- Aukeratu graduazio gutxiagoko edariak.
- Jan zerbait alkohola edan aurretik, eta hobe janari gazirik ez jatea edaten ari zaren bitartean.
- Erabil ezazu edalontzi txikia, bete gutxiago eta ez eduki denbora guztian eskuetan.
- Tartekatu edari alkoholdun bat alkoholik gabeko beste batekin.
- Egarrri bazara edo kirola egin baduzu, edan ura, alkoholak deshidratatu egiten baitu.



Ez edan alkoholik...

- Adingabea bazara.
- Haurdun bazaude edo bularra ematen badiozu haurrari.
- Beste pertsona batzuen segurtasuna zure gain badago.
- Gidatu behar baduzu, edo makineria, erremintak eta hala-koak erabili behar badituzu.
- Jarduera arriskutsuak egin behar badituzu.
- Alkoholak larriagotzen ahal duen eritasunen bat baduzu.
- Alkoholarekin elkarreragina izan dezaketen botikak edo bes-telako drogak hartzen badituzu.

Gurasoek nahiz haurrak zaintzen eta hezten dituztenek eragina izan dezakete haurren alkohol kontsumoan. Adingabeak babes-tea familiaren eta gizartearen erantzukizuna da.

Gehiago jakiteko:

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/consumo/home.htm>



Informazio gehiagorako:

Osasuna Politika guztietan eta Osasuna Sustatzeko Alorra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es

ALKOHOLA

et 3t7e oseste

Alkohola

Alkohola substantzia psikoaktiboa da, droga bat; oso errotua dago gure kulturaren alkoholaren kontsumoa. Gauzak ospatzeko edaten da, jendarteko harremanak izateko, plazeragatik eta beste arrazoi askorengatik.

Alkoholaren kontsumoak kalte egiten dio osasunari. Alkohola zenbat eta gehiago kontsumitu, izan eskuarki izan noizean behin, orduan eta handiagoak dira arriskuak eta arazoak; batzuk berehala agertzen dira eta beste batzuk, berriz, epe luzera. Horrek guztiak kostu pertsonal, familiar eta sozial handiak dakartza berekin.

Norberaren ezaugarrien arabera, hala nola pisua, adina, sexua eta genetika, alkoholaren eragina ezberdina da.

Irudi sozial tolerantetia eta publizitate engainagarriak ezkutatu egiten dituzte ondorio negatiboak.

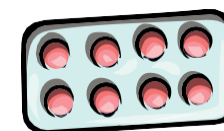
Edaten baduzu, animatzen zaitugu zure kontsumoa zein den jakitera eta murriztera.

Arriskuak eta arazoak

Alkoholaren kontsumoak osasunean dituen ondorio kaltegarriek honako hauetan dute eragina:

Epe laburrean:

- Arriskuaren pertzepzioa murrizten du eta trafiko-istripuak, erorketak, eta abarrik errazten ditu.
- Areagotu egiten ditu agresibitatea, borrokak, irainak...
- Harreman pertsonalei eta sozialei eragiten die.
- Desinhibitzen du, baina ez da afrodisiakoa. Areagotu egiten du segurtasunik gabeko sexu-harremanak izateko aukera (haurdunaldiak, sexu transmisiozko eritasunak...).
- Unean bertan estresa murriztu dezake, baina, egiaz, mendekotasuna sor dezake eta antsietatea areagotu.
- Ajea (zorabioak, buruko mina, urdailekoa...).
- Elikatu ez eta gizendu egiten duten kaloria hutsak ematen ditu.



Epe luzera:

- Arriskua pilatzen joaten da. Zenbat eta gehiago edan, orduan eta arrisku handiagoak. Minbizi batzuk (esofagoa, gibela, bularra, kolona...) eta antzutasuna pairatzeko arriskua handitzen du. Hainbat gaixotasun eragiten ahal ditu (gibelegoak, diabetesa, hipertentsioa, narriadura kognitiboa...).
- Haurdunaldian, seguru jokatzeko, ez hartu alkohol tanta bat ere. Haurdun egonda alkoholdun edariak edanez gero, arrisku handiagoa dago hurrek adimen atzeratasuna eta sortzetiko malformazioak izateko, baita ikaskuntza eta egokitzapen arazoak ere, besteak beste.

