

Alkohola

Zenbat da asko?

Alkohola



Oinarrizko osasun-laguntzan aholkuak emateko informazioa.

Alkoholaren kontsumoak beti dakar arriskuren bat; beraz, zanbat eta alkohol gutxiago, hobe.

Egoera hauetakoren batean bazaude, ez kontsumitu alkoholik:



GIDATZEA



EDOSKITZAROA



HAURDUNALDIA



DOITASUN-LANA



ADINGABEA



ZENBAIT
SENDAGAI ETA
GAIXOTASUN



ARRISKU
JARDUERAK



ADINGABEAK
ZAINZEA

Zure eta ingurukoen osasuna hobetzeko, test erraz bat egitea proposatzen dizugu (AUDIT-C):

Egiaztatu hiru urratsetan alkohol-kontsumo arriskutsurik duzun

1. Zenbateko maiztasunez kontsumitzen duzu edari alkoholdunen bat?

(0) Inoiz ez

(1) Hilabetean behin edo gutxiagotan

(2) Bi-lau alditan hilabetean

(3) Bi-lau alditan astean

(4) Astean lau alditan edo gehiagotan

PUNTUAK

2. Zenbat kontsumizio egiten dituzu egunean?

(0) Bat edo bi

(1) Hiru edo lau

(2) Bost edo sei

(3) Zazpitik bederatzira

(4) Hamar edo gehiago

PUNTUAK

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.)?

(0) Inoiz ez

(1) Hilabetean behin baino gutxiagotan

(2) Hilabetero

(3) Astero

(4) Egunero edo ia egunero

PUNTUAK

Emakumeak

Gizonak

PUNTUAK

Zure kontsumoa arriskutsua izan daiteke* 4 puntu edo gehiago 5 puntu edo gehiago

*Test hau (AUDIT-C) positiboa bada, kontsultatu zure osasun-etxean.

Zeri esaten zaio kontsumo arriskutsua?

Etorkizunean osasun-arazoak izateko aukerak handitzen ditu (minbizia, osasun mentaleko arazoak eta abar), kontsumitzailearendako edo beste batzuekiko ondorio sozial eta ekonomikoak barne.

Halakotzat jotzen da kontsumoa egunean 40 gramotik gorakoa denean gizonetan (4 EUE eguneko), eta 20-25 gramotik gorakoa emakumeetan (2-2,5 EUE eguneko).

Baita edari alkoholdunak **modu intentsiboan** kontsumitzen direnean, hau da, aldi bakarrean (4-6 orduko tartean) 60 gramo edo gehiago kontsumitzen direnean gizonetan (6 EUE), eta 40 gramo edo gehiago emakumeetan (4 EUE).



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua



WEB
ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE

Begiratu iturri ofizialetan

Alkohol-kontsumoa prebenitzea

| www.sanidad.gob.es 2024ko Urria

Kontsumo arriskutsua duzun ebaluatu ondoan, ezagutu zein diren arrisku txikiko **arrisku txikiko kontsumoaren mugak**. Betiere kontuan hartu, **zenbat eta gutxiago, hobe!**

Arrisku txikiko alkohol-kontsumoaren mugak



Muga horietatik gora kontsumitzeak heriotza-tasa handiagoa dakar. Ez dago alkohol-kontsumoaren maila segururik; **alkoholik kontsumitzen ez baduzu soilik saihesten dira arriskuak**.

Kontuak ongi ateratzen zaizkizu?

Arrisku txikiko kontsumo-muga horiek osasunerako arriskua dute, hala ere. Zenbat eta kontsumo txikiagoa, orduan eta arrisku txikiagoa:

Ez baduzu edaten, segi ezazu horrela; horixe da aukerarik seguruenak.

Alkohola dagoeneko arazoren bat eragiten ari bazaizu edo uste baduzu laguntza behar zenukeela, galdetu zure osasun-etxean.

Kontsultatu Osasun Ministerioaren webgunea:

estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es

Halaber, hemen ikus dezakezu zer baliabide dauden zure eremuan:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Alkohol-kontsumoa txikitzeko zenbait idea

- Ez ezazu edan edateagatik, paso egizu txandaren batean.
- Hautatu beste edari batzuk alkoholik ez.
- Helburu gisa jar ezazu astean bi egunetan, gutxienez, alkoholik ez edatea.
- Edan lasai, eta alkoholik gabeko beste edari batzuekin nahastu.
- Ez edan alkoholik egarria kentzeko edo kirola egin bitartean; alkoholak deshidratatu egiten du.
- Aukeratu graduazio gutxiagoko edariak.
- Hobe da sabela beteta edatea.

ZENBAT ETA ALKOHOL GUTXIAGO,

HOBE

Kontsumitzen ez baduzu soilik saihesten da arriskua

