

Alcohol

¿Cuánto es mucho?



El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura y relacionado con nuestras tradiciones y celebraciones.

Sin embargo, este consumo, no siempre está exento de riesgos; depende de la cantidad y la frecuencia. Por eso es importante estar informado y CONOCER si tu consumo de alcohol pone en riesgo tu salud. Te proponemos a continuación un sencillo test.

Si estás en una de las siguientes situaciones no hace falta que hagas el test



CONDUCCIÓN



LACTANCIA



EMBARAZO



TRABAJO
PRECISIÓN



Menor
de edad



MEDICAMENTOS
Y ENFERMEDADES

en estos casos, el consumo siempre es de riesgo

Comprueba en tres pasos* si tu consumo puede ser de riesgo

1. ¿Con qué frecuencia consumes alguna bebida alcohólica?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| (0) Nunca | (3) De dos a cuatro veces a la semana |
| (1) Una o menos veces al mes | (4) Cuatro o más veces a la semana |
| (2) De dos a cuatro veces al mes | |

PUNTOS

2. ¿Cuántas consumiciones haces al día?

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (0) Una o dos | (3) Siete a nueve |
| (1) Tres o cuatro | (4) Diez o más |
| (2) Cinco o seis | |

PUNTOS

3. ¿Con qué frecuencia tomas 6 o más consumiciones (más de 6 cañas, 6 vinos o 3 copas en una sola ocasión (una noche, una tarde, en una comida, de botellón, etc.)?)

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| (0) Nunca | (3) Semanalmente |
| (1) Menos de una vez al mes | (4) A diario o casi a diario |
| (2) Mensualmente | |

PUNTOS

	Mujeres	Hombres	TOTAL PUNTOS
NO REALIZAS UN CONSUMO DE RIESGO	3 puntos o menos	4 puntos o menos	
REALIZAS UN POSIBLE CONSUMO DE RIESGO	4 puntos o más	5 puntos o más	<input type="text"/>

*En caso de ser positivo este test, puedes confirmarlo con otro test llamado AUDIT. Consulta en tu centro de salud o en la página web (apartado Conoce tu consumo). <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/consumo/home.htm>

¿QUÉ ES UN CONSUMO DE RIESGO?

El consumo de riesgo de alcohol es el que aumenta las probabilidades de tener problemas de salud en un futuro (cáncer, hipertensión arterial, enfermedades hepáticas, etc.)

Por otro lado, consumir bebidas alcohólicas de manera intensiva aumenta la probabilidad de verse implicado o implicar a terceros, en un accidente o en una pelea. Por lo que este tipo de consumo intensivo, también es de riesgo para la salud.

Alkohola: zenbat da asko?



Gure kulturan oso sartua dago edari alkoholduen 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



-18
ADIN
TXIKIKOIA



BOTIKAK HARTZEN
EDO GAIXORIK

*kasu hauetan, kontsumoa
beti da arriskutsua*

Begiratu hiru urratsetan* ea zure kontsumoa arriskutsua den

1. Zenbateko maiztasunez kontsumitzen duzu edari alkoholduen bat?

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

PUNTUAK

2. Zenbat kontsumizio egiten dituzu egunean?

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

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

PUNTUAK

ZURE KONTSUMOA EZ DA ARRISKUTSUA	Emakumeak 3 puntu edo gutxiago	Gizonak 4 puntu edo gutxiago	PUNTUAK GUZTIRA
ZURE KONTSUMOA ARRISKUTSUA IZAN DAITEKE	4 puntu edo gutxiago	5 puntu edo gutxiago	<input type="text"/>

*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, gibelego gaitzak, etab.)

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