

# ALKOHOLA

*eta zure osasuna*

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



AGENDA  
2030

# 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.**

## Zer da alkoholeko edari unitate estandar bat?

- Edari unitate estandar batek (EUE) 10 gr alkohol puru ditu.
- Alkohol gramoak aldatu egiten dira edandako kantitatearen arabera.

### EUE 1

Kaña bat  
(%5) 250 ml



Kopa erdi bat ardo  
(%10) 125 ml



Txupito bat  
(%40) 30 ml



### 2 EUE

Pitxer bat garagardo  
(%5) 500 ml



Kopa bat ardo  
(%10) 250 ml



Bi txupito  
(%40) 60 ml

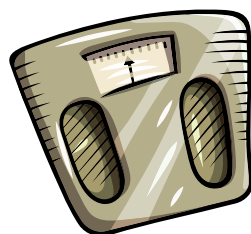
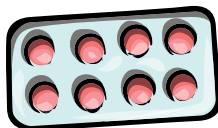


# Arriskuak eta arazoak

Alkoholaren kontsumoak osasunean dituen ondorio kaltegarriek honako hauek dute eragina:

## Epe laburrean:

- **Arriskuaren pertzepzioa murrizten du** eta trafiko-istripuak, erorketak eta abar 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** edo nahi 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 (gibeleskoak, diabetesa, hipertentsioa, narriadura kognitiboa...).
- **Haurdunaldian, seguru jokatzeko, ez hartu alkohol tanta bat ere**. Haurdun egonda alkohol edariak edanez gero, arrisku handiagoa dago hurrek adimen atzeratasuna eta sortzetiko malformazioak izateko, baita ikaskuntza eta egokitzapen arazoak ere, besteak beste.

## Minbizi arriskua

Aho-barrunbean  
Faringean

Laringean

Esofagoan

Bularrean  
(emakumezkoetan)

Gibelean eta  
Behazun-bidean

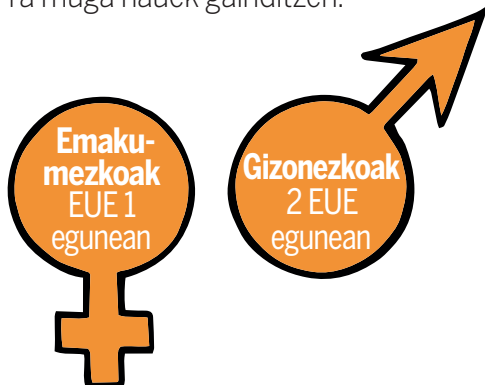
Kolonean  
eta Ondestean



# Alkoholaren kontsumoa kontrolatzea

## Mugak ezartzea arrisku txikiko kontsumorako

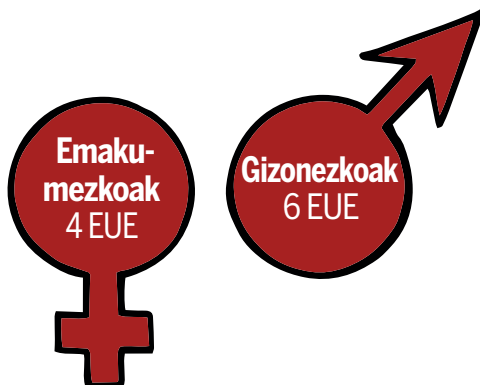
Alkohola edatea beti da arriskutsua, baina arriskua txikiagoa da ez badira muga hauek gainditzen:



**Gomendatzen da muga hauek ez gainditzea.**

## Kontsumo intentsiboa

Kantitate handiak kontsumitzea denbora laburrean (4-6 ordu):



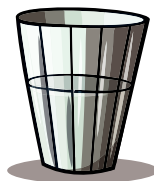
**Ez da komeni kontsumo intentsiboa egitea.**

Alkoholaren kontsumoa erregistratzeak aukera emanen dizu zure kontsumitzeko modua zein den baloratzeko eta erabaki hobeak hartzeko.

Eguna	Edari mota	Edariaren kantitatea (zenbakia)	Unitateak (EUE)	Guztira unitateak eguneko
Astelehena				
Asteartea				
Asteazkena				
Osteguna				
Ostirala				
Larunbata				
Igandea				

# 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 **edralontzi txikia**, bete gutxiago eta ez eduki denbora guztian eskuetan.
- **Tartekatu** edari alcoholdun bat alkoholik gabeko beste batekin.
- Egarri 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>



### **Aleak eta informazioa:**

Osasuna Sustatzeko eta Politika Guztietan Txertatzeko Atala  
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Tel. 848 42 34 50

**[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)**

Instituto de Salud  
Pública y Laboral  
de Navarra



Nafarroako Osasun  
Publikoaren eta Lan  
Osasunaren Institutua