

Adingabea bazara, notarik onena **alkoholean zero**

Adingabe
eta alkoholaren
kontsumoari
buruz gehiago
jakiteko, **zeure**
botikara joan
zaitez



GEHIEGIZKO KONTSUMOAREN ONDORIOAK EPE LABURREAN

Alkohol-intoxikazioa:

Denbora laburrean alkohol gehiegi kontsumitzea da. Horren ondorioz, odoleko alkohol-kontzentrazioa nabarmen handitzen da (1,10-1,50 g/l inguru).

Alkohol-intoxikazioaren edo mozkorraldiaren ondorioetako batzuk:



GEHIEGIZKO KONTSUMOAREN ONDORIOAK EPE LUZEAN

Mendekotasuna

Gehiegizko kontsumoari luzaro eutsiz gero, mendekotasuna sor daiteke: gorputzean sortzen diren erreakzio, pentsamendu eta portaera jakin batzuen ondorioz, alkohola kontsumitzeko etengabeko irrika menderaezina sortzen da.

Abstinentzia-sindromea

Alkohol-kantitate handiak hartzea ohituta dagoen pertsonak bat-batean kontsumitzeari uzten dionean sortzen den sintoma-multzoa da; besteak beste, gorakoak, takikardia, dardarak, haluzinazioak...

Zer da tolerantzia?

Gorputzak substantzia batera (kasu honetan, alkoholera) egokitzeko duen gaitasuna da. Horren ondorioz, gero eta kantitate handiagoa behar izaten da lehenago kantitate txikiagoarekin lortzen zen eragin berdina lortzeko.

Gainera, gehiegizko kontsumoak honako hauek ere eragin ditzake:



Arazo hepatikoak

Nerbio-sistema zentrala narriadura

Bihotzeko gutxiegitasuna

Ultzerak urdailean, pankrearen hantura eta desnutrizioa

Antsietate-nahasmenduak, nortasun-asaldurak eta abar

Arazoak sortzen ditu etxean, lanean eta lagunartean

ZERGATIK EZ DUTE ADINGABEEK ALKOHOLIK EDAN BEHAR?

Oinarritzko puntua: Espainian Legeak debekatu egiten du 18 urtetik beherakoek edari alkoholdunak kontsumitzea.

Halere, badira beste arrazoi asko adingabeak alkohol tanta bat ere ez edateko:

- Adingabearen organismoa oraindik garatze-bidean dago eta edozein alkohol-kantitatek inpaktu zuzena eragiten du berarengan.
- Adingabeengan, alkohol-kontsumoak nutrizioa, hazteko prozesua eta garapen fisiko eta psikologikoa oztopatzen ditu.
- Ikasteko gaitasuna murriztu eta adimen-garapena kaltetzen du.
- Irizpide-autonomian eta independentzian ere eragiten du.
- Etorkizunean alkoholaren gehiegizko kontsumo-arazoak sor ditzake.
- Gainera, alkohol-kontsumoak gidatzeko gaitasunean eragiten du.

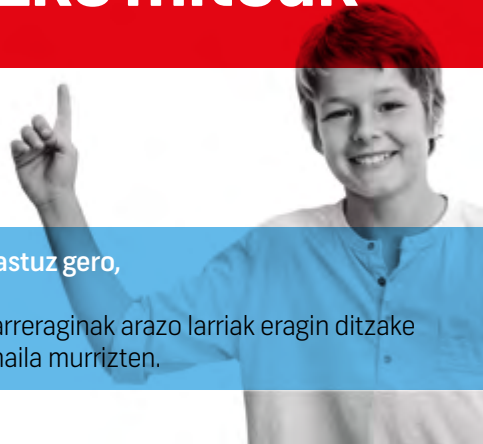
Alkoholari buruzko mitoak

Mitoa

1

Alkohola edari energetikoekin nahastuz gero, mozkorraldia baretu egiten da.

Benetan: bi substantzien arteko elkarreaginak arazo larriak eragin ditzake gorputzean, eta ez du alkoholemia-maila murrizten.



Gogoratu!

Adingabea bazara, ez duzu alkohol-tanta bat ere edan behar. Edari alkoholdun guztiek, nola egiten diren edo zer alkohol-maila duten albo batera utzita, alkohol berbera dute: etanola. Eta adingabeek **zero** kontsumoa izan behar dute.



Mitoa Dutzak edo kafeak ernatu egiten zaitu.

2

Benetan: ez da egia. Beharbada burua argiago edukiko duzu, baina mozkortuta jarraituko duzu. Kafeak kafeinaz (estimulagarri bat da) hornitzen du gorputza, baina ez du odoleko odol-maila jaitsarazten.

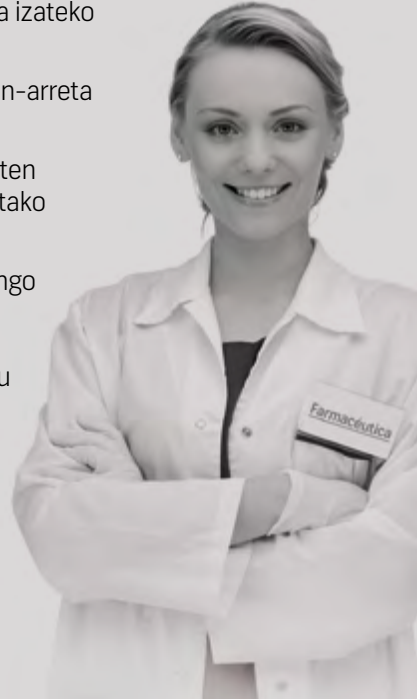
Mitoa Ohituta dagoena gutxiago mozkortzen da.

3

Benetan: alkoholarekiko tolerantzia garatu duen pertsona ez da gutxiago mozkortzen, alkohola berdin-berdin iristen baita odolera; alkoholaren eragina gutxiago nabaritzen da, ez besterik.

ZEURE BOTIKARA JOAN ZAITEZ: BOTIKARIAK LAGUNDU EGIN AHAL DIZU

- 18 urte bete arte alkoholik ez kontsumitzeko arrazoiak emanez. Informatu, aholkuak eman eta bizitza osasungarria izateko argibideak eskainiko dizkizu.
- Arrisku-egoeran zaudela antzematen badu, osasun-arreta bilatzen lagun diezazuke.
- Zalantzarik baduzu, arrisku-kontsumoak antzematen lagun diezazuke, horretarako dauden galde-sortetako baten bidez (MALT, AUDIT, CAGE).
- Aldian-aldean alkohola kontsumitzen baduzu, esango dizu medikamendu batzuen kontzentrazioa handitu egin daitekeela eta kontrako ondorioak handitu edota medikamenduaren eragina murriztu egin dezakeela.
- Adibidez, alkoholarekin batera kontsumituz gero, paracetamolak patologia hepatikoak jasateko arriskua sortzen du; intsulinak «azukre-jaitsiera» eragin dezake; eta antihistaminikoek logura edo nekea eragin dezakete.



Mitoa

4

Alkoholak ligatzen eta sexu-harremanak hobetzen laguntzen du.

Benetan: alkoholak lasaitu egiten du eta sexuarekiko interes handiagoa dagoen itxura eman dezake, baina sexu-gaitasuna oztopatzen du eta gutxiago erreparatzen zaie ondorioei (gaixotasunei, nahi gabeko haurdunaldiei...).

Mitoa

5

Ahoan txikleka edo bi kafe-ale edukiz gero, edota modu jakin batean putz eginez gero, alkoholometroa engainatzeko aukera dago.

Benetan: metodo horiek ez dira baliagarriak, alkoholometroak beti neurtzen duelako alkohol-maila, tartean beste substantzia batzuk egon arren.

LARRIALDI BATEAN JARDUTEKO PROTOKOLO OROKORRA

01/ Deitu larrialdietako medikuari (112)

02/ Egiaztatu pertsonak konortetik duen, arnasa hartzen ote duen eta pultsurik ote duen.

03/ Kontziente badago, egin galderak, informazio gehiago lortzeko.

04/ Arropa estu badauka, lasaitu iezaiozu, baina mantendu pertsona beti berotan.

05/ Pulsua badu eta arnasa hartzen badu, mantendu pertsona alboko segurtasun-posizioan, botaka eginez gero, ito ez dadin.

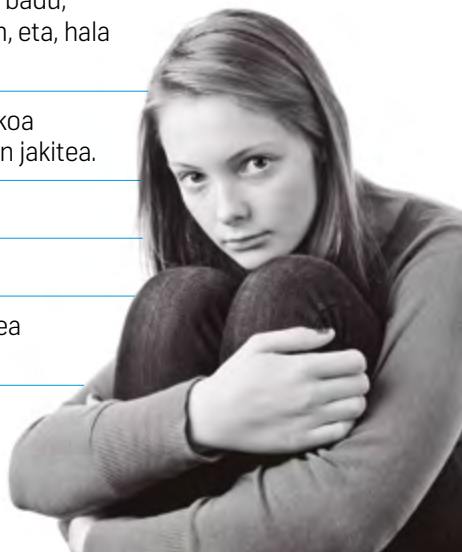
06/ Intoxikatutako pertsonak konortea galtzen badu, ikusi arnasa hartzen duen eta pultsua duen, eta, hala badagokio, hasi bizkortzeko lanetan.

07/ Suspertzeko neurriak ezartzeko, ezinbestekoa da hori egingo duen pertsonak zuzen egiten jakitea.

08/ Mantendu arnasbideak libre.

09/ Ez utzi inoiz pertsona bakarrik.

10/ Inoiz egin behar ez direnak: kafea edo esnea ematea, edota gorakoa eragitea.



Mitoa

6

Ariketa fisikoa edo botaka eginez alkohola kanpora daiteke.

Benetan: halako bideetatik alkoholaren % 2 baino gutxiago kanporatzen da; gutxiegi alkoholemia-mailan edo mozkorraldian eragiteko.

Mitoa

7

Edari alkoholdun desberdinak nahastuz gero, gehiago mozkortzen gara.

Benetan: odolean dagoen alkohol-kantitateak eragiten du pertsona baten mozkor-maila. Ez du zerikusirik edari alkoholdunak elkarren artean nahasten diren ala ez.



#MENORES NI GOTA

www.alcoholysociedad.org

Fundación
Alcohol y
Sociedad



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS