

# Alkohola: zenbat da asko?



Gure kulturan oso sartua dago edari alkoholdunen 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  
TXIKIKOA



BOTIKAK HARTZEN  
EDO GAIXORIK

*kasu hauetan, kontsumoa  
beti da arriskutsua*

## Begiratu hiru urratsetan\* ea zure kontsumoa arriskutsua den

### 1. Zenbateko maiztasunez kontsumitzen duzu edari alkoholdunen 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 alkoholdunak modu intentsiboan kontsumitzeak istripu edo borroka batean inplikaturik gertatzeko edo hirugarren pertsonak inplikatzeko aukera handitzen du. Horregatik, mota horretako kontsumoa ere arriskutsua da osasunarentzat.