

Testa: “Mito faltsuak”

ALKOHOLAZ ZER DAKIZUN EBALUATZEKO

Test de “falsos mitos” PARA EVALUAR TUS CONOCIMIENTOS SOBRE ALCOHOL

1 Zer eragin dauka alkohola edateak bizitza sexualean?

A Alkoholak okerragotzen ditu harreman sexualak, erekzioa lortzea zailtzeaz gain, orgasmoaren intentsitatea gutxitzen baitu. Alkohola edanez gero, harreman sexual ez segurua izateko aukera gehiago egoten da.

B Alkoholak hobetzen ditu harreman sexualak, erekzioa lortzea errazteaz gain, orgasmoaren intentsitatea handitzen baitu.

2 Zer gertatzen da odolean daukagun alkohol-kopuruarekin, dutxa hotz bat hartuz gero, ariketa fisikoa eginez gero edo kafe hutsa edanez gero?

A Berdin jarraitzen du. Odolean dugun alkohol-maila gutxitzeko modu bakarra da ordu batzuk pasatzea, gibelak alkohola bota arte.

B Gutxitu egiten da. Mozkorra kentzeko erremedio eraginkorrek dira.

3 Alkoholak estresa gutxitzen al du?

A Ez. Baliteke alkohola edanez gero, “erlaxatu” antzean sentitzea eta aldi batez hainbesteko antsietate ez sentitzea. Dena den, arazoak ez dira desagertzen alkohola kontsumitzerakoan, eta, denboraren poderioz, alkohola hartzeak tristura-sentsazioa handitu dezake.

B Bai, alkoholak estresa kentzen du, eta arazoak konpontzen laguntzen du.

4 Alkoholak nerbio-sistema nagusia estimulatzeko al du?

A Ez, nerbio-sistemaren depresore bat da.

B Bai, alkoholak estresa kentzen du, eta arazoak konpontzen laguntzen du.

1 ¿Cómo afecta el consumo de alcohol a la vida sexual?

A El alcohol empeora las relaciones sexuales dificultando la erección y disminuyendo la intensidad del orgasmo. El consumo de alcohol aumenta, además el riesgo de mantener relaciones sexuales no seguras.

B El alcohol mejora las relaciones sexuales potenciando la erección y la intensidad del orgasmo.

2 Si se toma una ducha fría, si se hace ejercicio, si se bebe café solo... se consigue que el nivel de alcoholemia:

A Se mantenga igual. La única manera de bajar el nivel de alcohol en la sangre es que pasen las horas para que el hígado elimine el alcohol.

B Baje. Son remedios eficaces para quitar la borrachera.

3 ¿El alcohol reduce el estrés?

A No. El consumo alcohol puede dar sensación de “relax” y reducir momentáneamente la ansiedad. No obstante, los problemas no desaparecen al consumir alcohol y con el tiempo puede incluso que la ingesta de alcohol aumente la sensación de tristeza.

B Sí, el alcohol cura el estrés y ayuda a resolver problemas.

4 ¿El alcohol actúa sobre el Sistema Nervioso Central como un estimulante?

A No, es un depresor del sistema nervioso.

B Sí, el alcohol cura el estrés y ayuda a resolver problemas.

5 Segurua al da gidatzea alkohola edan ondoren ondo sentitzen bazara?

A Ez, alkohola substantzia depresorea denez, erreflexuak gutxitzen ditu, eta, horrenbestez, alkohola edanez gero, istripu bat izateko arrisku handiagoa dago.

B Bai, istripu bat izateko arriskua handitzeko, “mozkortuta” egon behar da.

6 Gehienez zenbat alkohol izan dezakete odolean gidari hasiberriek?

A odol-litroko 0,3 g

B odol-litroko 0,5 g

7 Gazteek hobeto agoantzen dute alkohola helduek baino?

A Ez, alkoholaren ondorioak kaltegarriagoak dira garatzen ari den organismo batean.

B Bai, gaztetan indartsuagoa zara, eta ez hain ahula alkoholaren ondorioekiko.

8 Alkoholak ez du kalterik egiten asteburuetan bakarrik edanez gero?

A Bai, egia da. Egunero edanez gero bakarrik egiten du kalte alkoholak.

B Ez, gezurra da. Alkoholak eragiten duen kaltea faktore askoren araberakoa da: astean zenbat aldiz, zenbat eta zer abiaduratan hartzen den.

9 Zer egin behar da pertsona bat oso mozkortuta dagoenean?

A Gorakoa eragin.

B Alboz etzanarazi.

10 EAEko zenbat gazte daude alkoholismoa sufritzeko arriskuan (%tan)?

A % 17, gutxi gorabehera.

B % 9, gutxi gorabehera.

11 Zenbat 12 eta 18 urte bitarteko gazte artatzen ditu Osakidetza urtero alkohol-toxikazio akutua edo koma etiliko dutelako?

A 500 gazte, gutxi gorabehera.

B 300 gazte, gutxi gorabehera.

5 Si te sientes bien después de consumir alcohol, ¿es seguro conducir?

A No, el alcohol es una sustancia depresora que disminuye los reflejos y, por lo tanto, aumenta el riesgo de sufrir un accidente.

B Sí, para aumentar el riesgo de tener un accidente de coche hay que estar “borracho”.

6 ¿Cuál es el límite máximo de alcohol en sangre permitido para conductores noveles?

A 0,3 g/ litro en sangre.

B 0,5g/ litro en sangre.

7 ¿Las personas jóvenes aguantan mejor el alcohol que las personas adultas?

A No, los efectos del alcohol son más perjudiciales en un organismo que está en proceso de desarrollo.

B Sí, de joven eres fuerte y menos vulnerable a los efectos del alcohol.

8 ¿El alcohol no hace daño si bebes solamente durante los fines de semana?

A Cierto. Solamente el consumo diario de alcohol perjudica al organismo.

B Falso. El daño del alcohol no depende solamente de las veces a la semana que se tome sino también las cantidades que se ingieren y la velocidad con la que se tome.

9 ¿Qué se debe hacer cuando una persona está muy borracha?

A Provocar el vómito.

B Tumbarse a la persona de costado.

10 ¿Qué porcentaje de la población juvenil en el País Vasco corre un riesgo elevado de sufrir alcoholismo?

A Aproximadamente un 17%.

B Aproximadamente un 9%.

11 ¿Cuántos jóvenes de entre 12 y 18 años son atendidos por intoxicación aguda de alcohol/ coma etílico en Osakidetza cada año?

A Aproximadamente 500 jóvenes.

B Aproximadamente 300 jóvenes.

Aukeratu onena zuretzat!

Konfiantzazko lagunekin beti.
Biolentziarik gabe beti.
Inoiz ez beste droga batzuekin batera.
Kontrolpean beti.

Siempre junto a personas de confianza.
Siempre lejos de la violencia.
Nunca mezclando otras drogas.
Siempre bajo control.

ERANTZUN ZUZENAK:

1-a; 2-a; 3-a; 4-a; 5-a; 6-a; 7-a; 8-b; 9-b; 10-a; 11-a.

- 7 erantzun zuzen baino gehiago: “behar beste daki” alkoholaz.
- 5-7 erantzun zuzen: “zerbait daki” alkoholaz.
- 0-5 erantzun zuzen: “gehiago ikasi behar du” alkoholaren ondorioez.

RESPUESTAS CORRECTAS:

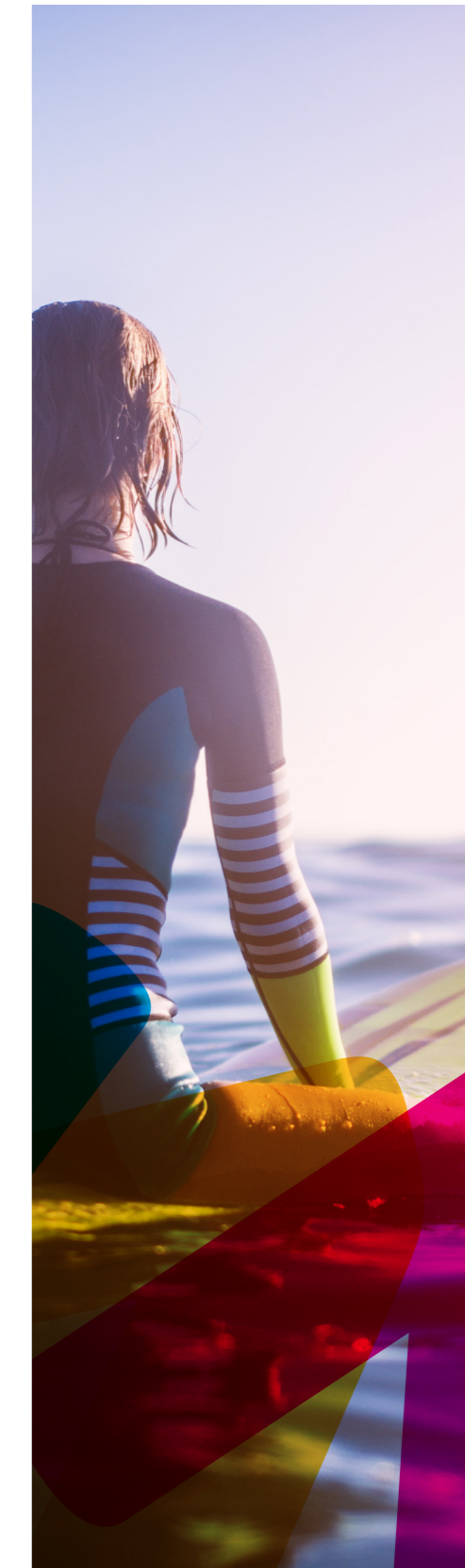
1-a; 2-a; 3-a; 4-a; 5-a; 6-a; 7-a; 8-b; 9-b; 10-a; 11-a.

- Más de 7 respuestas correctas: está “bien informado” sobre el alcohol.
- 5-7 respuestas correctas: “tienen algo de información” sobre el alcohol.
- 0-5 respuestas correctas: “necesita informarse mejor sobre los efectos del alcohol”.

zaindu

zaitzez, galtezen, dezagun - cuidate, cuida tu mundo

BIZITZAZ GAINEZKA EMBRIÁGATE DE VIDA



ALKOHOLAZ jakin behar duzuna:

Datuak, mitoak, testa...

Lo que debes saber sobre el ALCOHOL:

Datos, mitos, test...

Euskadi, auzolana, bien común



ELUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

zaindu

zaitzez, galtezen, dezagun - cuidate, cuida tu mundo
BIZITZAZ GAINEZKA EMBRIÁGATE DE VIDA

Alkohola: ZER JAKIN BEHAR DUZU?

ALCOHOL: ¿QUÉ DEBES SABER?

Alkoholaz hitz egiten dugunean, alkohol etilikoaz ari gara normalean (etanol). Etanola edari alkoholdun fermentatuetan egoten da.

Garagardoan (% 3-9).

Sagardoan (% 6-10).

Ardoan (% 7-13).

Likoreetan (% 50 arte).

Pattarretan (% 70 arte).

Quando hablamos de "alcohol" normalmente nos referimos a alcohol etílico (etanol). El etanol se encuentra en bebidas alcohólicas fermentadas:

En la cerveza (3-9 %).

En la sidra (6-10 %).

En el vino (7-13 %).

En los licores (hasta un 50 %).

En los aguardientes (hasta un 70 %).



Nola eragiten dio ALKOHOLAK ORGANISMOARI?

ALCOHOL EN EL ORGANISMO: ¿CÓMO TE AFECTA?

EPE LABURREAN:

- Garapen psikikoan eragin dezake; batez ere, gaztetan.
- Errendimendu fisikoa eta intelektuala murrizten du.
- Arrisku-portaeren probabilitatea handitzen du: ausarkeriaz gidatzea, borrokak, babesik gabeko sexu-harremanak, bortizkeriak.
- Osasun-arazoak sortzen ditu: besteak beste, mozkerria eta neurona-suntsitzea.

EPE LUZEAN:

- Gibelean, pankrean, urdailean, bihotzean eta garunean kalteak eragin ditzake.
- Arteria-hipertentsioa, loaren asaldak, sexu-disfuntzioak eta abar eragin ditzake.
- Halaber, agresibitatea, depresioa, psikosia eta demenziak eragiten ditu.
- Askok uste dute alkohola gehien jasaten duena dela egoera ondoen kontrolatzen duena. Baina ondo jasaten du, haren organismoa alkoholera ohitu delako, eta horrek esan nahi du mendekotasunetik gertuago dagoela.
- Alkoholismoa narriadura fisikoarekin eta mentalarekin lotuta dago, eta arazo sozialekin, familiarrekin eta laborekin.

A CORTO PLAZO:

- Puede interferir en el desarrollo psíquico, sobre todo a edades jóvenes
- Disminuye el rendimiento físico e intelectual.
- Aumenta la probabilidad de conductas de riesgo: conducción temeraria, peleas, relaciones sexuales sin precaución, actos violentos.
- Conlleva problemas de salud: entre ellos la embriaguez y la destrucción neuronal

A LARGO PLAZO:

- Puede dañar el hígado, el páncreas, el estómago, el corazón y el cerebro.
- Puede producir hipertensión arterial, trastornos del sueño, disfunciones sexuales,...
- También produce agresividad, depresión, psicosis y demencias.
- Mucha gente cree que el que más aguanta es porque controla. Precisamente aguanta más porque su organismo se ha acostumbrado al alcohol, y eso significa que está más cerca de la dependencia
- El alcoholismo va asociado a deterioro físico y mental, y problemas a nivel social, familiar y laboral.

KOPA BAKOITZA ZEREN BALIOKIDE DA? ¿A QUÉ EQUIVALE CADA COPA?

Txupito 1 · 1 EUE / 1 Chupito · 1 U.B.E
10 g alkohol huts / alcohol puro
31 ml

Konbinatu-kopa 1 · 2 EUE /
1 copa de combinado · 2 U.B.E
20 g alkohol huts / alcohol puro
52,5 ml

Kaña 1 · 1 EUE / 1 vaso de caña · 1 U.B.E
10 g alkohol huts / alcohol puro
250 ml

Garagardo txarro 1 · 2 EUE /
1 jarra de cerveza · 2 U.B.E
20 g alkohol huts / alcohol puro
500 ml

Ardo kopa 1 · 1 EUE /
1 copa de vino · 1 U.B.E
10 g alkohol huts / alcohol puro
100 ml

Destilatu kopa 1 · 2 EUE /
1 copa de destilado · 2 U.B.E
20 g alkohol huts / alcohol puro
52,5 ml / Vodka, Whisky, Ginebra, Ron...

* EUE: Edari-Unitate Estandarra / U.B.E= Unidad de bebida estándar

NEURRIZ EDATEA Zer esan nahi du?

UN CONSUMO MODERADO: ¿QUÉ SIGNIFICA?

Ulertu behar da ez dagoela batere arriskurik gabeko alkohol-kontsumorik.

Hau da alkohola neurritz hartzea:

- Egun berean 1-2 edari, emakume heldua izanez gero.
- 2-3 edari, gizon heldua izanez gero.
- Eta astean zenbait egunetan batere alkoholik ez hartzea.

Gazteak ahulagoak dira alkoholaren ondorioekiko eta substantzia horrek haien zerebroaren eta organismoaren garapen egokiari eragiten dizkion kalteekiko.

Horregatik, umeek eta nerabeek ez dute batere alkoholik edan behar. Hori bai, nerabea edo gaztea bazara, eta edateko asmoa baduzu, zenbait gomendio aintzat hartu beharko dituzu (alboko orrian).

Ezagutu zeure mugak!

Zurrutean dabilena, ondorio jakin batzuen bila dabil; baina, neurritz kanpo edo gaizki edanez gero, kontrako efektua lortzen du.

Comprender que no hay ningún consumo de alcohol completamente libre de riesgos. **Como consumo moderado de alcohol se considera:**

- 1 a 2 consumiciones en un mismo día en una mujer adulta.
- 2 a 3 en un hombre adulto.
- Intercala a la semana días en los que no se consuma alcohol.

Las personas jóvenes son más vulnerables a los efectos de alcohol y a los daños que esta sustancia produce en el desarrollo óptimo de su cerebro y en su organismo. Por ello, niños, niñas y los adolescentes no deben, consumir nada de alcohol. Ahora bien, si eres adolescente o joven y vas a beber alcohol, hay una serie de recomendaciones que debes seguir (en la sección contigua).

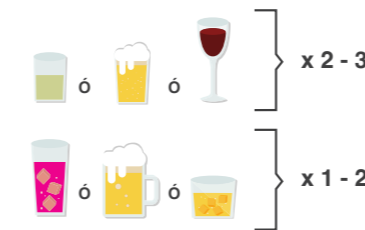
¡Conoce tus límites!

Quien bebe, busca ciertos efectos; cuando se bebe excesivamente y/o mal, el resultado es el opuesto.

KONTSUMOAREN MUGAK

LÍMITES DEL CONSUMO

GIZONAK / HOMBRES



EMAKUMEAK / MUJERES



Urrezko 10 arau ALKOHOLAREKIN ARAZORIK EZ IZATEKO

10 REGLAS DE ORO PARA NO TENER PROBLEMAS CON EL ALCOHOL

- 1 Edan aurretik zerbait jan, bai eta gaua parrandan igaro ondoren ere. Estomagoa beteta izanez gero, zure gorputzak kalte gutxiago nozituko ditu.
- 2 Alkoholik gabeko edariak edan egarria kentzeko.
- 3 Txandaka edan edari alkoholdunak eta alkoholik gabeak. Nabaritzen baduzu mozortzen ari zarela, edan alkoholik gabeko edariak.
- 4 Ez ibili tabernaz taberna zurrutean, beste pertsona batzuek bezain azkar edanez. Edan patxadaz.
- 5 Ez nahastu edari alkoholdun desberdinak (adb. garagardoa + ron + gina + ardoa).
- 6 Ez nahastu edari alkoholdunak legez kanpoko drogekin.
- 7 Mozkortuta bazaude, ez gidatu eta ez joan alkohola edan duen pertsona batek gidatzen duen autoan. Horrelako egoeretan, garraio publikoa erabili.
- 8 Ikasi EZETZ esaten. Inor ez zaizu haserretuko, alkoholik gabeko edari bat nahiago izateagatik.
- 9 Triste antzean zabiltzanean, ez edan edari alkoholdunik. Alkoholak ez du balio animatzeko. Alkohola depresore bat da.
- 10 Alkohola neurrian edan; gerora zeuk egindakoez ez damutzeko.
- 1 Comer algo antes de beber y también durante la noche de fiesta. Con el estómago lleno tu cuerpo sufrirá menos daños.
- 2 Consumir bebidas no alcohólicas para quitar la sed.
- 3 Alternar el consumo de bebidas alcohólicas con otras sin alcohol. Si te notas algo bebido/a toma bebidas sin alcohol.
- 4 Evita ir a rondas para no seguir el ritmo acelerado de otras personas. Bebe a un ritmo pausado.
- 5 No mezclar diferentes tipos de bebidas alcohólicas (p. ej, cerveza + ron + ginebra + vino).
- 6 No mezclar las bebidas alcohólicas con drogas ilegales.
- 7 No conducir bebido, ni ir de acompañante en un coche con alguien que haya bebido. En esta situación utilizar el transporte público.
- 8 Aprender a decir NO. Nadie se ofenderá si dices que prefieres una consumición sin alcohol.
- 9 No beber alcohol cuando te encuentres mal anímicamente. El alcohol no sirve para mejorar tu estado de ánimo. El alcohol es un depresor.
- 10 Controlar tu consumo de alcohol para evitar situaciones de las que luego te arrepentirás.