

# ALKOHOLARI BURUZKO MITOAK

**Ez engainatu zeure burua**

**aergi:**



Gipuzkoako Farmazialariak  
Farmaceuticos de Gipuzkoa  
Gipuzkoako Sendagaitileen Elkarteak  
Colegio Oficial de Farmaceuticos de Gipuzkoa



## OSASUNERAKO ONURAGARRIA DA

Alkoholak dosi txikietan osasun kardiobaskularrean izan ditzazkeen onurak, bereziki kardiopatia iskemikoan, ez dira argi eta garbi frogatu eta gainera, alkoholak eragin kaltegarriak ditu bihotzean (arritmiak, arteria-hipertentsioa), baita kantitate txikietan kontsumitzen bada ere.



## EZ DA DROGA BAT

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, "organismoan sartzean, pertsonari bere egoera psikikoan aldaketak eragiten dizkion edozein substantzia da droga (pertzepzioak, emozioak eta jokabidea). Droga adiktiboak mendekotasuna sor dezakete behin eta berriz kontsumitzen badira ". Alkoholaren kontsumoa bat etortzen da definizio horrekin.



## GIZARTE HARREMANAK HOBETZEN DITU

Pertsona bakoitzaren arabera, alkohola kontsumitzeak, kantitate txikietan izanik ere, autokontrola eta autokritika urritzen ditu, berritsukeria eta hizkeran zailtasunak, agresibitatea eta mugimenduetan koordinazio eza.



## ELIKAGAI BAT DA, ETA ETXEAN EGITEN BADA, OSASUNTSUAGOA

Alkoholak "kaloria hutsak" ematen ditu, ikuspegi energetikotik baliozkoak ez direnak; beraz, ez da elikagai bat, eta are gutxiago funtsezkoa. Izan ere, etxean ekoiztutako graduazio handiko edari alkoholodunek (destilatuak, uxualeko likorea, adibidez) alkohol metilikoak edukitzeko arriskua dute, organismoarentzat alkohola etilikoa baino askoz toxikoa izanik.



## DIGESTIOA ERRAZTEKO ONA DA

Alkoholaren kontsumoak, akutuak zein kronikoak, gastritisa eragin dezake. Gainera, alkoholaren kontsumo kroniko eta gehiegizkoak digestio-hodia kaltetu dezake, desgogoia eragiten baitu, elikadura desegokira eramanez eta mantenugaiak xurgatzeko zailtasuna ere eraginez.



## HARREMANAK ERRAZTEN DITU

Alkoholak, dosi txikietan kontsumitzen denean, desinhibizioa eta autokritikaren urritzea ekarri dezake, beste egoeretan erreprimetuta egongo liratekeen ekintzak egitea erraztuz, eta sexu-harremanak zaildu ditzake, eszitazioarekin nahasten delako eta disfuntzio erektila edo inpotentzia eragin dezake.



## ERRENDIMENDU INTELKTUALA ETA KIROL-ERRENDIMENDUA AREAGOTZEN DITU

Epe ertain eta luzean funtzio intelektualean narriadura eragiten du. Kirolari dago-kionez, alkoholak erresistentzia fisikoa murrizten du, erreflexuak murrizten ditu eta koordinazio motorea oztopatzen du.

## GUZTIEI BERTIN ERAGITEN DIE

Pertsona batzuk beste batzuk baino arrisku handiagoa dute alkoholarekin lotutako arazoak izateko. Hori faktore genetikoan, arrazaren eta sexuaren arabera da. Kontsumitutako alkohol kopuru berdina, pertsona batzuei gibelego gaixotasunak ekarriko dizkio, eta beste batzuei pankreatitisa etab.



## URAK BAINO HOBETO KENTZEN DU EGARRIA

Alkoholak ez du egarria ura baino hobeto kentzen, diuretiko da, hau da, gorputzeko likidua kentzen du. Garagardoa ez da birjartzeko edari egokia korrika egin ondoren, ez alkohol edukiagatik, ez ioi edukiagatik.



## BEROTZEN LAGUNTZEN DU

Alkoholak beroa galtzen du larruazaleko basodilatazioagatik, eta egia da bero handiagoa "sentitzen" dela, baina larruazalagatik galtzen ari delako da. Izan ere, alkoholarekin intoxikatuta dagoen eta kalean lo egiten duen pertsona batek hotzez hiltzeko arrisku handia du.



## HOBETO LO EGITEN LAGUNTZEN DU

Ez, alkoholak errazago "lo egiten" uzten du, kontzientzia maila murriztu dezakeelako, baina loa zatikatu egiten du eta kalitate gutxiagokoa bihurtzen da, eta, beraz, okerrago deskantsatzen da.



## EZ DA EZER GERTATZEN HAURDUNALDIAN KOPA BAT HARTZEAGATIK

Alkoholak, oso kantitate txikietatik hasita, malformazioak eta kalteak eragin ditzake haurraren (Sindrome Alkoholiko Fetala (SAF)), eta horrek ondorioak ekarriko dizkio haurrari bizitza osoan zehar, beraz, ez da gomendatzen inolako kantitate kopururik kontsumitzea haurdunaldian.



## ASTEBURUETAN BAKARRIK EDATEN DUT

Egunero edaten duten pertsonen arazo berberak edo handiagoak izan ditzakete, nahiz eta egun jakin batzuetan bakarrik edan. Kontsumitutako kopurua ia berdina da eta horrek kalte egiten die organoei.



## GARAGARDOA EDATEA ONA DA EDOSKITZAROAN

Garagardoaren osagai batzuk esnearen ekoizpena apur bat estimulatu dezaketen arren, alkoholak berez esnearen jariaketa inhibitzen du zuzenean. Edonola, edoskitzaroan alkohola kontsumitzea ez da gomendatzen, haurrari esnearen bidez pasatzen zaiolako.



# Lagundu nahi dizugu



Alkoholarekin arazoak dituzula uste baduzu edo se-  
nitartekoa, laguna edo osasun arloko profesionala  
bazara eta alkoholarekin, beste droga batzuekin eta  
jarrera adiktiboekin arazoak dituen norbait ezagutzen  
baduzu, jarri gurekin harremanetan.

943 374 290

[www.aergi.es](http://www.aergi.es)



Gipuzkoako Farmazialariak  
Farmacéuticos de Gipuzkoa

Gipuzkoako Sendagaigileen Elkartea  
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa

[www.cofgipuzkoa.com](http://www.cofgipuzkoa.com)

@GipuzkoaCOF

**aergi:**

@AlcoholicosyAdictosEnRehabilitacionGipuzkoa