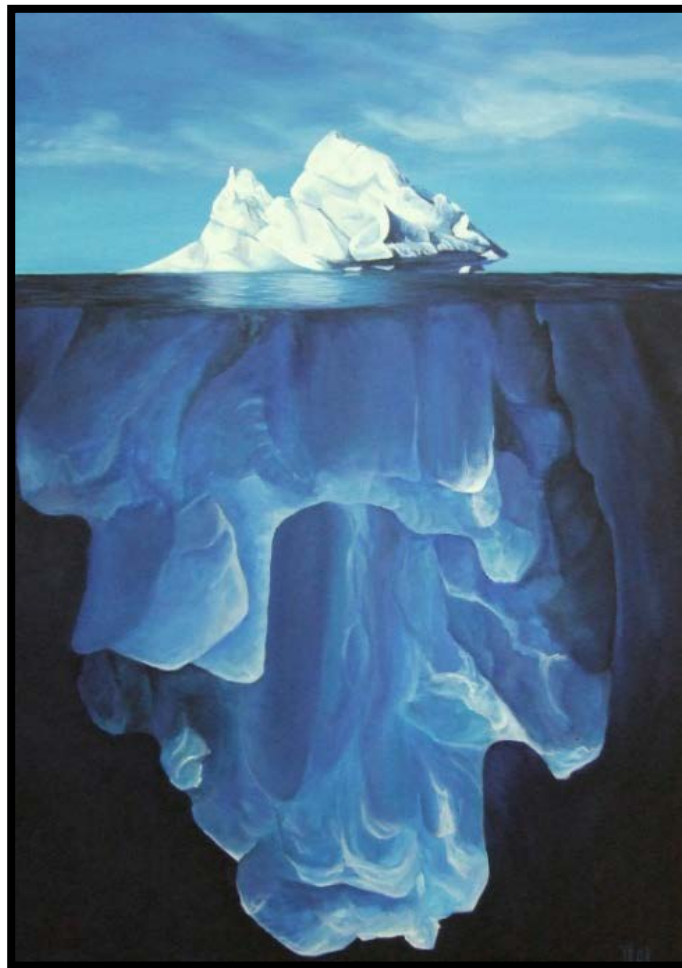


Iceberg Programa



Zein da nire alkoholemia
tasa? Alkoholemiaren
kurba

1. Zer alkohol-tasa dut odolean?

Alkohola urdailera iristean, parte bat han xurgatzen da eta odolera pasatzen da; dena dela, alkoholik gehiena heste meharrean xurgatzen da, piloro gastrikoa igaro ondoren (piloroa balbula moduko bat da, substantziak urdailetik heste meharrera nola igarotzen diren kontrolatzen duena).

Kalkulatu odoleko alkohol-maila (alkoholemia)

Kontsumitutako alkohol-gramoak

Alkoholemia-maila = -----

Pisua x C

C = 0,7 gizonezkoetan eta 0,6 emakumezkoetan

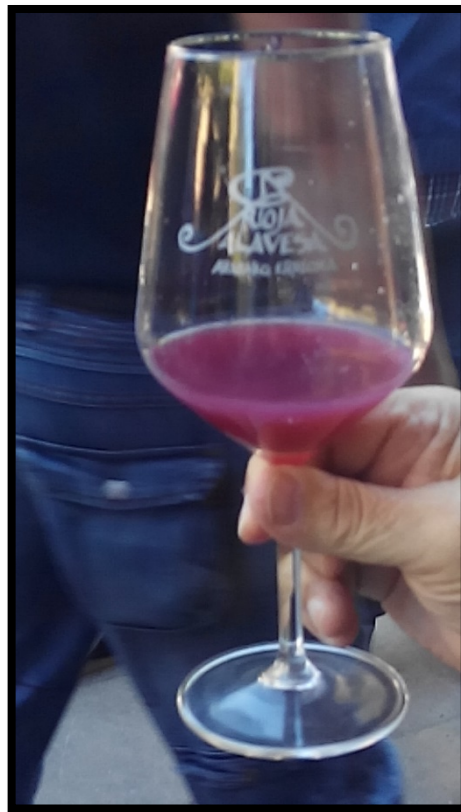
Pertsona guztiek ez diote berdin erantzuten alkohol-kontsumoari. Alkoholemia (hots, odoleko alkohol-kontzentrazioa) faktore askoren mende dago; besteak beste, hauen mende:

1. Edariaren **alkohol kantitatea eta gradua**: zenbat eta alkohol gehiago eta graduazio handiagokoa kontsumitu, orduan eta handiagoa izango da alkoholemia-tasa.
2. Kontsumitu denetik **igarotako denbora**: gibela da alkohola metabolizatzen edo neutralizatzen duen organo nagusia, eta abiadura konstante batean egiten du.
3. **Pisua**: edari-kantitate bera edanda ere, alkoholemia handiagoa da pisu txikienekoetan. Pisu handiagoko pertsonak, ehun adiposoaz gainera, odol- eta ur-kantitate handiagoa dute; beraz, odoleko alkohol-kontzentrazioa txikiagoa izango da.

4. **Sexua**: edari-kantitate bera edanda eta pisu bera izanik ere, alkoholemia handiagoa da emakumezkoetan. Emakumezkoek, oro har, gizonezkoek baino ur-kontzentrazio txikiagoa dute, eta, halaber, emakumezkoen gibelak metabolizazio-gaitasun txikiagoa du.



5. **Elikadura:** urdailean elikagaiak badaude, atzeratu egiten da alkohol-xurgapena.
6. Alkohola azkarrago xurgatzen da **gasarekin** (karbono dioxidoarekin) edo **edari beroetan**, piloroa azkarrago irekitzen baita.
7. Aldi berean **botikak edo bestelako drogak** hartzen badira, gerta liteke alkoholaren eragin depresoreak indartzea eta odoleko alkohol-maila aldatzea
8. Alkohola edateko edo ez edateko **ohitura** (tolerantzia). Alkohola kontsumitzeko ohitura duen pertsonak alkohol gehiago edan behar du lehenago alkohol gutxiago edanda lortzen zuen alkohol-intoxikazio mailara iristeko.
9. **Adina:** 25 urtetik beherakoak eta 60 urtetik gorakoak ahulagoak dira alkoholaren efektuarekiko.
10. **Inguruko egoerek eta izaerak** (nekea, hunkiberatasuna, estutasuna, haurdunaldia edo hilekoa, kontsumoarekin lortu nahi dena...) aldatu egiten dituzte alkoholaren eraginak. Hala, "mozkortu nahi duen" pertsona bat azkarrago mozkortuko da.



2. ALKOHOLEMIA-KURBA

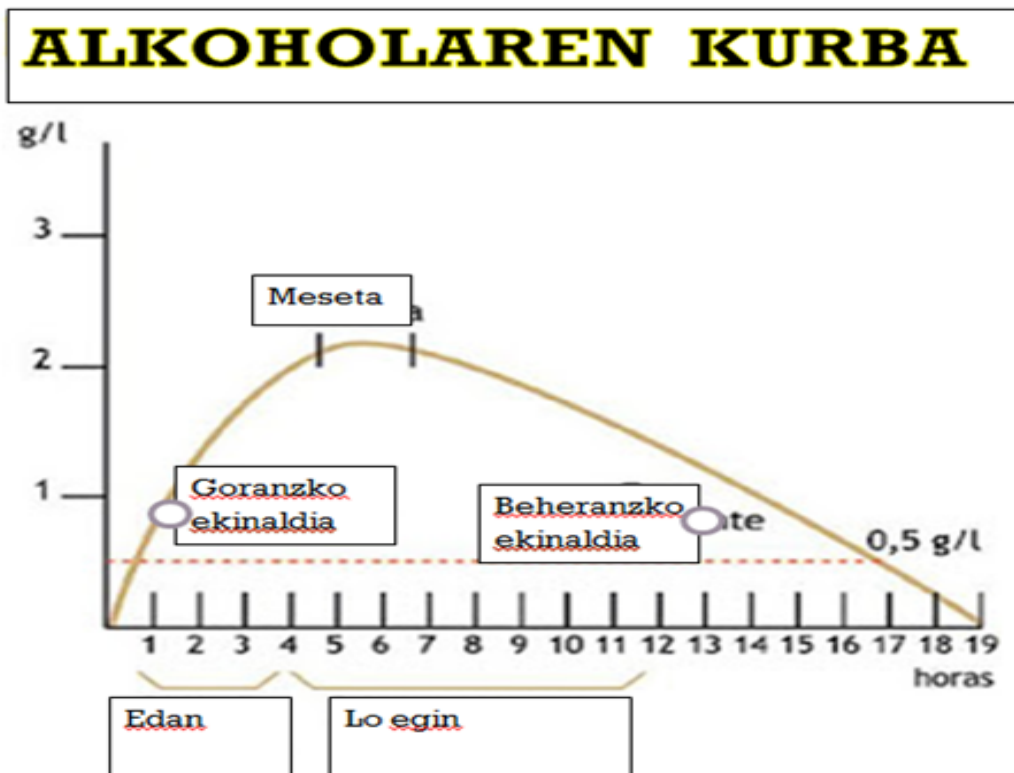
Alkohola edan eta 5 minutura hasten da odolean detektatzen, eta mailarik handiena hurrengo 30-90 minutuetan hartzen du. Hortik aurrera, pixkanaka hasten da odoletik desagertzen, erabat ezabatu arte.

Odoleko alkohol-kontzentrazioak denborarekin duen aldaketa adierazteko, alkoholemia-kurba erabiltzen da. Kurbaren itxura aurreko atalean ikusitako aldagai guztien mendekoa da, besteak beste. Adibidez, ikus dezagun alkohol-kantitate jakin bat lau orduz edaten aritu den eta ondoren lotara doan pertsona baten alkoholemia-kurba.

Ikusten denez, lehen orduetan odoleko alkohol-kantitatea oso azkar handitzen da (fase gorakorra).

Une jakin batean (azken kopa hartu eta 30-90 minutura), kurba egonkortu egiten da denbora-tarte labur batean (meseta). Orduan, alkoholemia pixkanaka jaisten hasten da (fase beherakorra), odoletik alkohola erabat ezabatu arte (ikusten denez, kondizio batzuetan, baliteke lehen kopa edan eta 19 ordura gertatzea).

Izatera irits gaitzkeen alkoholemia faktore askoren araberakoa da (pisua eta sexua, nagusiki), eta honelakoa izan daiteke, gutxi gorabehera, kontsumitutako alkoholaren arabera.



Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevención.com