

Alcohol y embarazo

Alcohol and Pregnancy



¿Cuáles son los riesgos para mi bebé si tomo alcohol durante el embarazo?

Tomar alcohol durante el embarazo puede causar un aborto espontáneo, la muerte fetal y una variedad de discapacidades físicas, conductuales y mentales al bebé que le pueden durar toda la vida. Estas discapacidades se conocen como trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF). Algunos de los problemas de salud y de otro tipo que enfrentan las personas con TEAF son problemas de aprendizaje, hiperactividad, dificultad para prestar atención, retrasos en el habla y el lenguaje, bajo coeficiente intelectual, y deficiente capacidad de razonamiento y juicio. Las personas que nacen con TEAF también pueden tener problemas con sus órganos, incluidos el corazón y los riñones. Los bebés con síndrome alcohólico fetal (SAF) —que es uno de los TEAF— pesan menos que otros bebés y tienen una cabeza pequeña y partes de la cara que se ven distintas a las de otros bebés.

¿Qué necesito saber acerca del consumo de alcohol durante el embarazo?

- No hay una cantidad segura de alcohol que usted pueda tomar durante el embarazo ni mientras esté tratando de quedar embarazada.
- Todavía hay muchas mujeres que beben alcohol durante el embarazo. Aproximadamente 1 de cada 13 mujeres embarazadas en los Estados Unidos tomó alcohol en los últimos 30 días. Aproximadamente 1 de cada 71 mujeres embarazadas en los Estados Unidos tomó 4 o más bebidas alcohólicas de una vez (lo que se conoce como “beber en atracón”) en los últimos 30 días.
- Los TEAF son completamente prevenibles si la mujer no bebe alcohol durante el embarazo.

¿Está bien tomar un poco o en ciertas ocasiones durante el embarazo?

No hay una cantidad segura de alcohol que usted pueda tomar durante el embarazo o mientras esté tratando de quedar embarazada. Todas las bebidas alcohólicas pueden afectar el crecimiento y desarrollo del bebé, y causar TEAF. Una copa de vino tinto o blanco de 5 onzas tiene la misma cantidad de alcohol que una lata de cerveza de 12 onzas o un trago de licor puro de 1.5 onzas. Todos los tipos de alcohol —incluso el vino, la cerveza y las bebidas frutales con alcohol llamadas “wine coolers”— pueden causarle daños a su bebé en gestación.

¿Está bien tomar alcohol si estoy tratando de quedar embarazada?

Es mejor que deje de beber alcohol cuando empiece a tratar de quedar embarazada. Esto se debe a que muchas mujeres quedan embarazadas y no se enteran enseguida. Puede que pasen hasta 4 a 6 semanas antes de que sepa con certeza que está embarazada. Esto significa que usted podría beber alcohol y sin querer exponer al bebé en gestación.

¿Qué puedo hacer para dejar de beber alcohol?

Pídale ayuda a su proveedor de atención médica. Juntos pueden elaborar un plan para que usted deje de beber alcohol.

¿Qué les puedo decir a los que me ofrecen alcohol o esperan que beba con ellos?

- “No gracias, paso, estoy embarazada”.
- “Voy a tomar agua”.
- simplemente diga: “No gracias”, y cambie de tema.

¿Cómo puedo mantener mi vida social sin beber alcohol?

Usted puede juntarse con personas que la ayuden a no beber alcohol. Pídeles que no beban alcohol en su presencia. Usted puede evitar los lugares y las situaciones riesgosas, como bares y clubes. En las fiestas, manténgase alejada de la mesa donde estén los tragos. Quédese con las personas que no estén bebiendo.

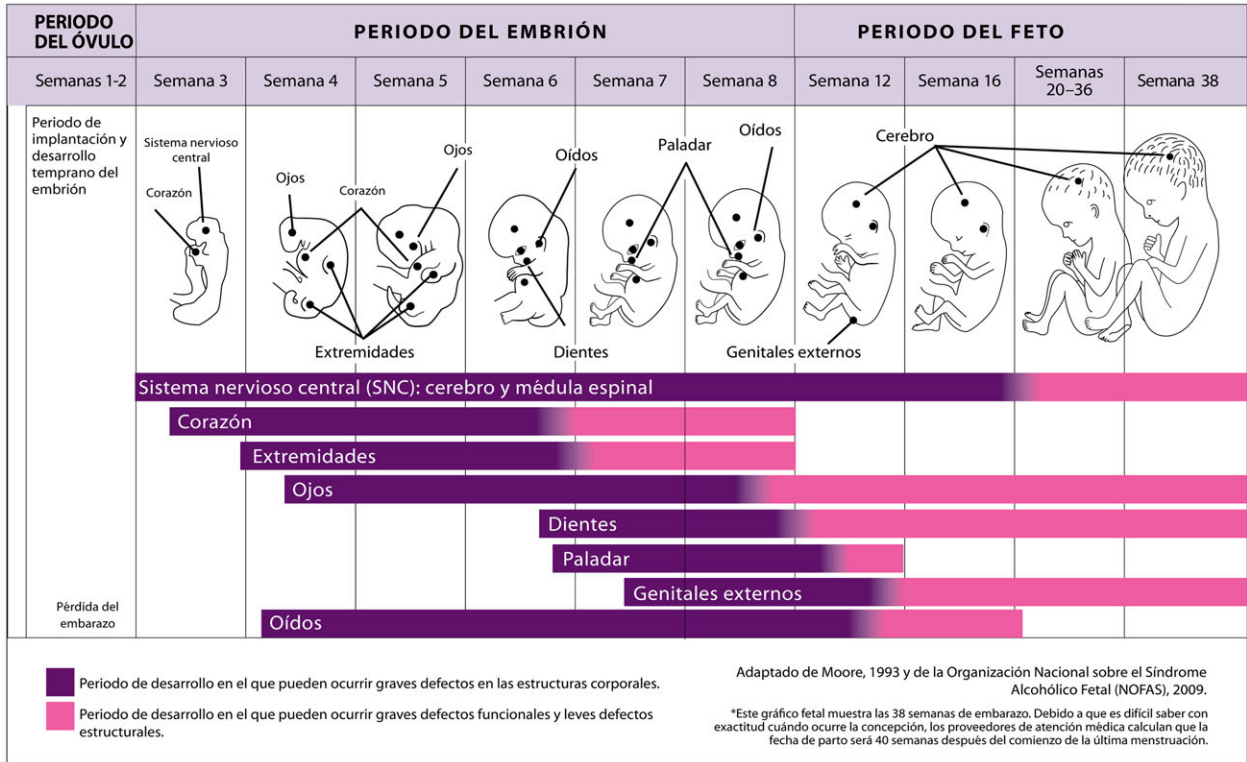
¿Qué otra cosa me puede ayudar a no beber alcohol?

- Si fuma, deje de fumar. Los cigarrillos aumentan las ganas de consumir alcohol y el tabaquismo también es peligroso para su bebé en gestación.
- Tome mucha agua.
- Haga un poco de ejercicio: salga a caminar, baile o nade.
- Trate de no estresarse: Tome un baño largo, Medite, Respire hondo varias veces.
- ¡Siéntase orgullosa de usted misma por hacer todo lo posible por tener un bebé sano!



**ESTE GRÁFICO MUESTRA MOMENTOS IMPORTANTES DEL EMBARAZO EN LOS CUALES PUEDEN OCURRIR DEFECTOS CONGÉNITOS:
GRÁFICO SOBRE EL DESARROLLO FETAL**

Este gráfico muestra la vulnerabilidad del feto a los defectos congénitos a lo largo de 38 semanas de embarazo*
• = Sitio más común en que se producen los defectos congénitos



MÁS INFORMACIÓN

Las siguientes organizaciones pueden darle más información acerca de los TEAF y el consumo de alcohol durante el embarazo:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/> o llame al 800-CDC-INFO.

Centro de Excelencia sobre los TEAF de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)
<http://fasdcenter.samhsa.gov/fasdSP/index.aspx>.

Si está embarazada o tratando de quedar embarazada y no puede dejar de tomar alcohol, las siguientes organizaciones y recursos la pueden ayudar:

Organización Nacional sobre el Síndrome Alcohólico Fetal (NOFAS, por sus siglas en inglés)
www.nofas.org o llame al 800-66-NOFAS (66327).

Localizador de instituciones para el tratamiento del abuso de sustancias
www.findtreatment.samhsa.gov o llame al 800-622-HELP (4357).

Aprobado en Enero de 2015.

Esta página puede ser reproducida con propósitos no comerciales por profesionales de la salud para compartir con sus clientes. Otro tipo de reproducción esta sujeto a la aprobación de JMWH. La información y recomendaciones que se ofrecen en este documento son apropiadas para la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información específica concerniente a su condición médica personal, JMWH sugiere que consulte a su proveedor de salud.