

Consumo de alcohol en el embarazo

Las mujeres embarazadas o que puedan estar embarazadas no deben consumir alcohol. Esto incluye a las mujeres que intentan quedar embarazadas o que están en riesgo de quedar embarazadas debido a que no usan métodos anticonceptivos eficaces.

El consumo de alcohol durante el embarazo es peligroso

El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar discapacidades físicas, del comportamiento e intelectuales de por vida en el bebé.

El alcohol pasa de la sangre de la madre al bebé a través del cordón umbilical. Beber alcohol durante el embarazo puede causar aborto espontáneo, muerte fetal y una variedad de discapacidades físicas, intelectuales y del comportamiento para toda la vida. Estas discapacidades se conocen como trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF).

El síndrome alcohólico fetal (SAF) es la afección más característica entre la gama de TEAF. Los bebés que nacen con el síndrome alcohólico fetal tienen la cabeza pequeña, pesan menos que otros bebés y tienen rasgos faciales distintivos.

Algunas de las discapacidades intelectuales y del comportamiento de las personas con TEAF incluyen las siguientes:

- Dificultad para aprender y memorizar
- Nivel de actividad más alto de lo normal (hiperactividad)
- Dificultad para prestar atención
- Retrasos en el habla y el lenguaje
- Bajo coeficiente intelectual
- Capacidad de razonamiento y juicio deficientes



Los TEAF son completamente prevenibles si la mujer no bebe alcohol durante el embarazo.

¿Por qué correr el riesgo?

Las personas que nacen con TEAF también pueden tener problemas con sus órganos, incluidos el corazón y los riñones.

Cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo es dañosa

No se sabe que haya una cantidad segura de alcohol que se pueda consumir durante el embarazo o cuando se esté tratando de quedar embarazada.

Todos los tipos de alcohol son peligrosos durante el embarazo

Beber cualquier tipo de alcohol durante el embarazo puede afectar el crecimiento y desarrollo del bebé y causar TEAF. Esto incluye todos los tipos de vino, cerveza y bebidas mezcladas.

Una copa de vino blanco o tinto de 5 onzas (12 % de alcohol) tiene la misma cantidad de alcohol que una lata de cerveza (5 % de alcohol) de 12 onzas o que un trago de licor puro (40 % de alcohol) de 1.5 onzas.



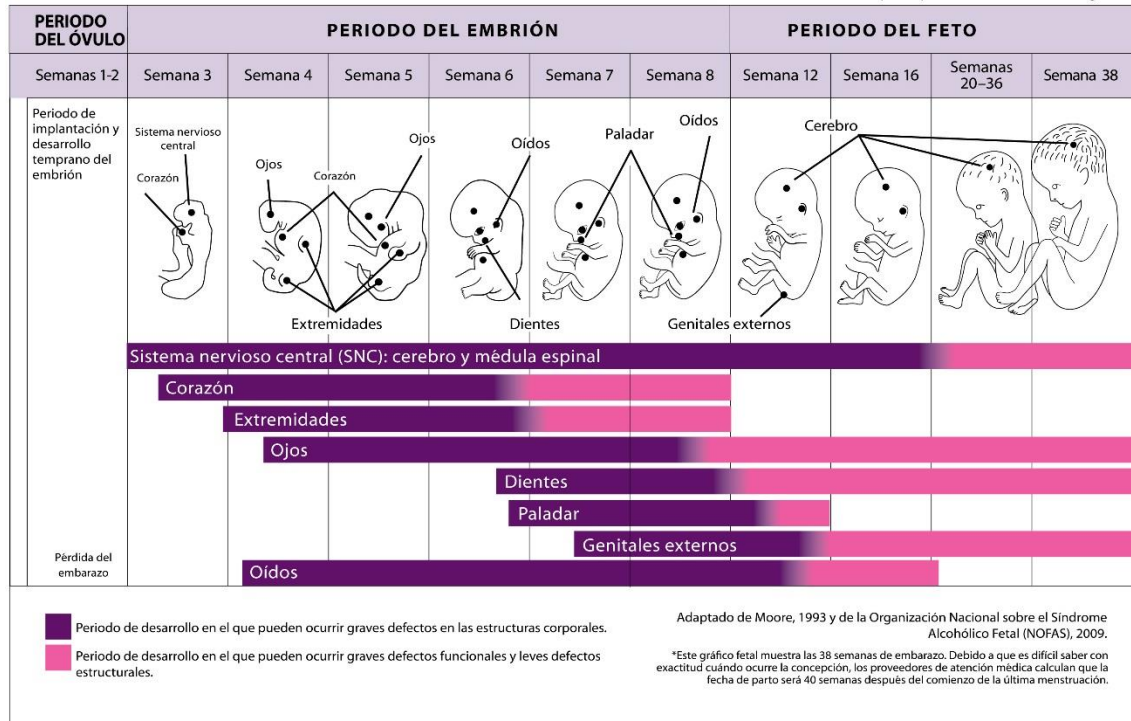
No hay ningún momento del embarazo en el que sea seguro consumir alcohol

El alcohol puede causar problemas para el bebé en gestación en toda etapa del embarazo, incluso antes de que la mujer sepa que está embarazada.

El gráfico a continuación muestra los momentos importantes del embarazo en los que se pueden producir 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



El consumo de alcohol mientras se trata de quedar embarazada es riesgoso

Si una mujer está tratando de quedar embarazada, es posible que ya lo esté. Una mujer podría quedar embarazada y no saberlo por hasta 4 a 6 semanas. Esto significa que podría beber alcohol y exponer al bebé en gestación. El mejor consejo es que las mujeres dejen de beber alcohol cuando comiencen a intentar quedar embarazadas.

Incluso aunque una mujer no esté tratando de quedar embarazada...

No debería beber alcohol si es sexualmente activa y no usa métodos anticonceptivos eficaces. Esto se debe a que una mujer puede quedar embarazada y exponer a su bebé al alcohol antes de saber de su embarazo. Además, casi la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planeados. La mayoría de las mujeres no sabrán que están embarazadas por hasta 4 a 6 semanas.

Más información

Las organizaciones y recursos a continuación pueden proporcionar más información acerca del consumo de alcohol durante el embarazo y los TEAF:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 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>
- Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/DrinkingPregnancy_HTMLSpan/pregnancy_spanish.htm

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 (*National Organization on Fetal Alcohol Syndrome* o NOFAS) 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).
- Alcohólicos Anónimos www.aa.org
- Consejo Nacional sobre el Alcoholismo y la Dependencia de las Drogas, Inc. (NCAAD) www.ncadd.org/get-help