

## El embarazo y el consumo de alcohol Pregnancy and Alcohol Use

### ¿Cuáles son los riesgos si bebo durante el embarazo?

Su bebé en desarrollo corre una serie de riesgos si Ud. bebe alcohol durante el embarazo.

Síndrome del alcoholismo fetal (FASD) es el nombre del rango de desórdenes fetales causados por el alcohol durante el embarazo. Estos daños pueden incluir daño cerebral, problemas de visión y de audición, crecimiento lento y defectos de nacimiento, tales como deformación de los huesos y problemas al corazón.

Los daños cerebrales pueden causar que su hijo tenga problemas de aprendizaje y problemas de memoria, razonamiento y juicio durante toda su vida.

### ¿Cuánto alcohol es riesgoso?

Para mayor seguridad, no se debe consumir nada de alcohol durante el embarazo o si Ud. está planeando quedar embarazada. Se sabe que el alcohol puede dañar al bebé, pero no se sabe *exactamente cuánto* alcohol puede causar daño.

El daño potencial al bebé en desarrollo se ve influido por los siguientes factores:

- Cuánto alcohol se ingiere;
- Si se usan otras drogas al mismo tiempo;
- El estado general de salud y seguridad de la madre;
- Factores genéticos y muchos otros factores.

### ¿Hay algún período durante el embarazo en el cual no sea riesgoso el consumo de alcohol?

No existe un período durante el embarazo en que no sea riesgoso beber alcohol. El cerebro y el sistema nervioso del bebé se desarrollan durante todo el embarazo.

### ¿Cuáles bebidas son dañinas?

Todas las bebidas alcohólicas pueden ser dañinas para su bebé en desarrollo. La cerveza, el vino, los tragos fuertes, los “coolers” (mezclas de bebidas alcohólicas con jugos) y las sidras, todas contienen alcohol.

Beber más de dos bebidas alcohólicas en un día y beber alcohol en forma regular son las cosas más dañinas. Un “trago” significa una lata de cerveza (350 ml/12 oz), un vaso de vino (150 ml/5 oz), o una medida de licor fuerte (40 ml/1,5 oz).

### ¿Qué pasa si he bebido alcohol antes de saber que estaba embarazada?

No es raro que las mujeres embarazadas hayan tomado alcohol antes de saber que estaban embarazadas, ya que más del 50 por ciento de los nacimientos en Canadá no son planificados. Aún cuando Ud. haya bebido, es importante saber que *nunca* es demasiado tarde para dejar de beber alcohol durante el embarazo.

Dejar de beber ahora y cuidar su propia salud son las mejores formas de reducir el riesgo de daños a su bebé.

### ¿Qué más puedo hacer para reducir los riesgos?

Además de no beber alcohol, existen otras medidas que puede tomar para estar sana y ayudar a proteger a su bebé en desarrollo, incluyendo:

- Descansar bastante;
- Visite a su médico, enfermera o partera regularmente;
- Coma comida sana;
- Pare o reduzca el uso de cigarrillos y otras drogas; y
- Reduzca su estrés. El estrés producido por dejar de beber no es tan dañino para su bebé

como el uso del alcohol mismo. Por lo tanto, es mejor dejar el alcohol o reducir su consumo. Puede reducir el estrés yendo a caminar, dándose un baño caliente, o conversando con un amigo o pariente solidario.

### ¿Cómo puedo prepararme antes de visitar al médico?

A algunas mujeres les cuesta conversar con sus médicos o enfermeras acerca de su consumo de alcohol. Le puede ayudar escribir sus preguntas antes de la visita. También puede serle útil ir al médico con alguien que la apoye, como una amiga, compañero o trabajador comunitario. Es importante recibir atención médica regularmente. Aún cuando siga bebiendo alcohol, sepa Ud. que todos los esfuerzos que está haciendo para cuidar su salud – tal como recibir asistencia médica – son importantes.

### ¿Cómo pueden otros apoyar a las mujeres embarazadas?

Los compañeros, familiares y amigos tienen un rol importante en apoyar a las mujeres a reducir o dejar el uso del alcohol durante el embarazo. Se puede apoyar en diversas formas:

#### *Comunicándose*

- Dígale que a Ud. le importa que ella y el bebé estén bien.
- Déjela que ella le cuente lo que está sintiendo.
- Sea sincero, cariñoso y no crítico-no tome en forma personal su consumo de alcohol.

#### *Ayude*

- Ofrezca un apoyo práctico, como ayudarla a transportarse para ir a las citas o a tratamientos.
- Ofrezca cuidar a los otros niños.
- Comparta actividades que no incluyan alcohol - por ejemplo vaya al cine o a caminar.

#### *Anime*

- Reconozca sus esfuerzos y celebre los pequeños éxitos.
- Ofrezca ayuda para resolver juntos los problemas y barreras al cambio.
- Pregunte si hay otras formas en que Ud. pueda ayudarlo.

### ¿Qué ayuda existe si se me hace difícil dejar de beber?

Hay una serie de servicios para apoyarla, tales como programas de extensión de ayuda a las embarazadas, clínicas para el cuidado maternal y servicios de orientación sobre el alcohol y las drogas. Contacte a su unidad de salud pública local para informarse acerca de los servicios en su vecindad.

Si necesita la ayuda de un consejero sobre alcoholismo, puede llamar al Servicio de referencias e información acerca del alcohol y drogas (Alcohol and Drug Information and Referral Service). Pida información acerca de dónde se ofrecen servicios de orientación (counselling) en su vecindad. En el Gran Vancouver, llame al 604-660-9382, y fuera del Gran Vancouver, llame gratis al 1-800-663-1441.

En más de 45 comunidades de BC, hay programas de extensión para apoyo a las mujeres durante el embarazo para que tengan bebés sanos. Para encontrar un program de extensión de ayuda durante el embarazo (Pregnancy Outreach Program) en su zona, visite el sitio web de la BC Association of Pregnancy Outreach Programs en [www.bcipop.ca](http://www.bcipop.ca), o llame a la unidad de salud pública de su zona.

**Para obtener información sobre otros temas del BC HealthFile, sírvase ver [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), o visite su unidad local de salud pública.**

**Llame a la BC NurseLine para conversar con una enfermera registrada, disponible las 24 horas todos los días:**

- Dentro de la región del Gran Vancouver, llame al 604-215-4700
- En BC, llamar gratis al 1-866-215-4700
- Personas sordas y personas con problemas de audición, llamar a: 1-866-889-4700
- Farmacéutico disponible todos los días, de las 5 pm a las 9 am
- Se dispone de servicios de traducción a más de 130 idiomas.

**Visite BC HealthGuide OnLine – un mundo de información confiable acerca de la salud en [www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)**