

The Female Patient®

Lo que Usted debe Saber sobre el Consumo de Alcohol Durante el Embarazo

El consumir alcohol durante el embarazo— aunque sea sólo en pequeñas cantidades— puede tener muchas consecuencias negativas en el desarrollo del feto. El consumo de alcohol durante el embarazo puede incrementar el riesgo de un aborto espontáneo, el nacimiento de un niño muerto o el tener bebés de bajo peso. También, puede causar defectos congénitos leves o severos. Las mujeres que están embarazadas, las mujeres que no están usando un anticonceptivo eficaz o las mujeres que están considerando embarazarse en un futuro cercano, deben evitar completamente las bebidas alcohólicas.

¿Puedo beber cualquier bebida alcohólica mientras estoy embarazada o cuando estoy considerando embarazarme?

¡No! Cuando una mujer embarazada bebe alcohol, el alcohol puede ser transferido rápidamente al feto. El feto no puede procesar el alcohol tan rápido como lo puede hacer la mujer embarazada. La cantidad de alcohol en la sangre permanece a un nivel alto por más tiempo en el feto que se está desarrollando, lo cual puede causar que el bebé padezca de un daño por el resto de su vida. Mientras que la mayoría de las personas saben que el consumir una gran cantidad de bebidas alcohólicas puede causar problemas graves, tales como el Síndrome de Alcoholismo Fetal (SAF), muchas de ellas no saben que hasta una pequeña cantidad de alcohol puede causar problemas substanciales. No existe una cantidad de consumo de alcohol que sea segura durante el embarazo—ni siquiera una sola botella de cerveza, de wine cooler, una copa de vino o una copita de licor.

¿Cuáles son los riesgos de consumir alcohol durante el embarazo?

El beber alcohol durante el embarazo incrementa el riesgo de padecer de un aborto espontáneo, el nacimiento de un niño muerto o un bebé de bajo peso (pesando menos de 5 ½ libras). Además, puede causar defectos congénitos, los cuales son categorizados como “trastornos relacionados con el síndrome de alcoholismo fetal”—desde un retraso mental; problemas de aprendizaje, de conducta o emocionales; hasta defectos cardíacos, faciales o defectos en otros órganos.

¿Qué es el síndrome de alcoholismo fetal?

El síndrome de alcoholismo fetal es una combinación de defectos físicos y mentales incurrables, causados al exponer al feto a bebidas alcohólicas. Los bebés que

Problemas Asociados con los Trastornos Relacionados con el Síndrome de Alcoholismo Fetal

- Retraso mental
- Defectos congénitos
- Rasgos faciales anormales
- Problemas de desarrollo
- Problemas emocionales o de conducta
- Problemas de visión o audición
- Incapacidades de aprendizaje
- Impulsividad/hiperactividad



padecen de SAF, típicamente son muy pequeños al nacer y no se emparejan con los otros al ir creciendo. Dichos bebés tienen rasgos faciales específicos, incluyendo ojos pequeños y un labio superior delgado. Sus órganos—especialmente el corazón y el cerebro—probablemente no estén formados correctamente. Estos bebés frecuentemente padecen de cierto grado de incapacidad mental, poca coordinación, problemas de visión o audición, falta de atención y problemas emocionales o de conducta. Las investigaciones han demostrado que los niños que fueron expuestos a un consumo moderado de bebidas alcohólicas durante el embarazo se encuentran en mayor riesgo de sufrir de problemas psiquiátricos, impulsividad, hiperactividad y problemas de conducta. El SAF puede ser completamente evitable—al no consumir alcohol durante el embarazo.

¿Qué puedo hacer si he consumido alcohol y estoy embarazada?

Si Ud. ya está embarazada—o si está tratando de embarazarse—¡CESE INMEDIATAMENTE DE CONSUMIR ALCOHOL! Por supuesto, Ud. debe evitar una borrachera (3 o más bebidas a la vez) pero también debe prevenir hasta consumir ocasionalmente una copa, mientras está embarazada o amamantando. Si Ud. necesita ayuda para cesar de consumir alcohol, pídale a su médico que le ayude a localizar un programa para el tratamiento del alcohol.