

La bebida y su embarazo



Departamento de Salud y Recursos Humanos
de Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

en asociación con
Organización Nacional sobre el Síndrome
Fetal del Alcohol

Cuando está embarazada

La bebida puede hacerle daño a su bebé



Cuando usted está embarazada, su bebé crece dentro de usted. Todo lo que usted coma y beba mientras esté embarazada afecta a su bebé. Si usted bebe alcohol, esto puede dañar el crecimiento de su bebé. Su bebé puede desarrollar problemas emocionales y físicos que pueden durar por el resto de su vida. Los niños que nacen con problemas muy serios causados por el alcohol tienen síndrome fetal alcohólico.

Los niños con síndrome fetal alcohólico pueden:

- Nacer más pequeños.
- Tener problemas al comer o al dormir.
- Tener problemas para oír o ver.
- Tener problemas al seguir instrucciones y al aprender a hacer cosas simples.
- Tener problemas al prestar atención y al aprender en la escuela.
- Necesitar maestras y escuelas especiales.
- Tener problemas al relacionarse con otras personas y en controlar su comportamiento.



Aquí hay algunas preguntas que usted puede tener acerca del alcohol y el beber durante el embarazo.



1. ¿Puedo beber alcohol si estoy embarazada?

No. No beba alcohol cuando usted esté embarazada. ¿Por qué? Porque cuando usted bebe

alcohol también lo hace su bebé. Piénselo. Todo lo que usted bebe también lo bebe su bebé.

2. ¿Hay alguna bebida alcohólica que pueda beber sin peligro durante el embarazo?

No. El beber cualquier tipo de alcohol cuando esté embarazada puede lastimar a su bebé. Las bebidas alcohólicas son la cerveza, vino, refrescos a base de vino, licores o bebidas mezcladas. Un vaso de vino, una lata de cerveza, y una bebida mezclada tienen más o menos la misma cantidad de alcohol.



3. ¿Por qué si yo bebí durante mi último embarazo mi bebé nació bien?

Cada embarazo es diferente. El beber alcohol puede lastimar a un bebé más que a otro. Usted podría tener un niño que nace saludable y otro que nace con problemas.

4. ¿Se desaparecerán estos problemas?

No. Estos problemas estarán presentes durante toda la vida del niño. Las personas con problemas muy severos quizás no puedan cuidarse solas o trabajar cuando sean adultas.

5. ¿Qué pasa si estoy embarazada y he estado bebiendo?

Si usted ha bebido alcohol antes de saber que estaba embarazada, deje de beber ahora mismo. Usted se sentirá mejor y su bebé tendrá una mejor oportunidad de nacer saludable. Si usted planea quedar embarazada, no beba alcohol. Usted puede que no sepa que está embarazada inmediatamente. El alcohol puede lastimar el bebé aún cuando usted tenga solamente 1 ó 2 meses de embarazo.

6. ¿Cómo puedo dejar de beber?

Hay muchas maneras de ayudarse a dejar de beber. Usted no tiene que beber cuando otras personas beben. Si alguien le ofrece una bebida, está bien decir que no. Aléjese de personas o lugares que le hagan beber. No mantenga alcohol en su casa.

Si usted no puede dejar de beber, obtenga ayuda. Usted puede tener una enfermedad que se llama alcoholismo. Hay

programas que le pueden ayudar a dejar de beber. Estos se llaman programas de tratamiento del alcohol. Su doctor o enfermera(o) puede encontrar un programa para ayudarle. Aunque usted haya participado en uno de estos tratamientos anteriormente, inténtelo otra vez. También existen programas sólo para mujeres.



Para recibir ayuda e información

Usted puede obtener ayuda de un doctor, enfermero(a), trabajador(a) social, pastor, clínicas o programas cerca de usted.

Para recibir información confidencial,
usted puede comunicarse con:

Alcohólicos Anónimos

Busque en su guía telefónica el listado en su área y pregunte por los grupos en Español.

Dirección en el Internet: <http://www.aa.org>

Banco Nacional de Información en Alcohol y Drogas

(877) 767-8432

Dirección en el Internet: <http://www.ncadi.samhsa.gov>

Concilio Nacional La Raza

1126 16th St, NW

Washington, DC 20036

(202) 785-1670

Dirección en el Internet: <http://www.nclr.org>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

5635 Fishers Lane, MSC 9304

Bethesda, MD 20892-9304

(301) 443-3860

Dirección en el Internet: <http://www.niaaa.nih.gov>

Localizador de Entidad para el Tratamiento del Abuso de Sustancias

(800) 662-HELP

Dirección en el Internet:

<http://www.findtreatment.samhsa.gov>

Organización Nacional sobre el Síndrome Fetal del Alcohol

900 17th Street, NW, Suite 910

Washington, DC 20006

(800) 66-NOFAS

Dirección en el Internet: <http://www.nofas.org>