

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org
www.nacerlatinoamericano.com

¿Puedo beber alcohol si estoy embarazada?

ALCOHOL y EMBARAZO

El consumo de alcohol durante el embarazo es una de las causas prevenibles que tienen mayor riesgo de malformaciones congénitas características (Síndrome Alcohólico Fetal), que a su vez se acompaña de problemas del desarrollo, como ser menor crecimiento, problemas de aprendizaje, problemas del oído o de la vista, y otros. El posible daño puede suceder en cualquier momento de la gestación.

Beber alcohol durante el embarazo, no quiere decir que todos los niños hijos de madres que beban alcohol tendrán problemas, pero está demostrado que el porcentaje de ellos es mucho mayor.

Lo bueno es que si usted no consume alcohol la prevención del posible daño fetal es del 100%.

¿Qué medidas debo tomar si bebo habitualmente alcohol?

- No beba alcohol si está embarazada. El alcohol pasa al feto.
- Cualquier bebida alcohólica que tome tiene efectos similares.
- No hay que tomar menos cantidad; no hay que tomar nada.
- Si no sabe que estaba embarazada y estaba bebiendo suspéndalo.
- Si bebe habitualmente y planifica un embarazo, deje de beber.
- Su médico debe estar enterado de que usted ingiere alcohol aunque sea en mínima cantidad, para poder ayudarla.

¿Cómo hago si no puedo dejar de beber alcohol?

- Si usted no puede dejar de beber, pida ayuda.
- Evite beber cuando otras personas beben.
- Aléjese de lugares que lo hagan.
- No tenga alcohol en su domicilio.
- Hay programas que la pueden ayudar a dejar el alcohol.
- Háblelo con su familia y con profesionales la atienden.

RECOMENDACIÓN

No beba nada de alcohol si está embarazada. Si habitualmente bebe, planifique junto a su médico y su familia las mejores estrategias para que la ayuden a evitar su ingesta.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

La bebida y su embarazo

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/spanish.htm>

Consumo de alcohol y embarazo.

http://www.cdc.gov/ncbddd/factsheets/FAS_alcoholuse_sp.pdf

