



## Embarazo y consumo de alcohol Pregnancy and Alcohol Use

### ¿Cuáles son los riesgos de beber durante el embarazo?

Existe una serie de riesgos para el bebé en desarrollo si usted toma alcohol estando embarazada.

El trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF), es un término usado para describir una gama de problemas de salud y de comportamiento que afectan a los bebés cuyas madres tomaron alcohol durante el embarazo. El TEAF es la principal causa conocida de discapacidades permanentes en el desarrollo de los niños e incluye discapacidades físicas, mentales, del comportamiento y del aprendizaje.

Para obtener más información sobre el TEAF, consulte [HealthLinkBC File #38e Trastorno del espectro alcohólico fetal](#).

### ¿Qué cantidad de alcohol conlleva un riesgo?

No existe una cantidad de alcohol segura en ningún momento del embarazo. Lo más seguro es no beber en absoluto cuando esté embarazada o planee estarlo.

### ¿Hay algún momento en el que sea seguro tomar alcohol durante el embarazo?

No existe un momento en el que sea seguro tomar alcohol durante el embarazo. El cerebro y el sistema nervioso de su bebé se desarrollan durante todo el embarazo. Incluso al principio del embarazo, el alcohol puede producir efectos graves y duraderos sobre la salud de su bebé.

### ¿Qué bebidas son dañinas?

No existe un tipo de alcohol que sea seguro durante el embarazo. Todos los tipos de alcohol, incluyendo la cerveza, el vino, los licores fuertes, los "coolers" y las sidras pueden dañar al bebé. Emborracharse, tomar más de 3 bebidas alcohólicas estándar de una vez y beber en exceso habitualmente es muy dañino para usted y para su bebé en desarrollo. Consulte las Directrices canadienses de consumo de alcohol con bajo riesgo (Canadian Low-Risk Alcohol Drinking

guidelines) en [www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf](http://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf) (PDF 1.40 MB) para descubrir qué se entiende por una bebida estándar.

### ¿Qué ocurre si consumí alcohol antes de saber que estaba embarazada?

Si su periodo menstrual no se ha presentado, considere reducir o dejar de tomar alcohol hasta averiguar si está embarazada. Si ha bebido y descubre que está embarazada, es importante recordar que nunca es demasiado tarde para dejar de beber. Cualquier esfuerzo que haga para reducir la cantidad de alcohol que consume o para dejar de beber reduce el riesgo de dañar al bebé en desarrollo.

### ¿Qué más puedo hacer para asegurarme de tener un embarazo saludable?

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

- Visite a su médico, enfermera o matrona de manera regular
- Tome alimentos saludables según la Guía alimentaria canadiense (Canada's Food Guide)
- Disminuya y ponga fin al uso de cigarrillos y otras drogas
- Mantenga un equilibrio entre el descanso y la actividad
- Reduzca su estrés. Desarrolle hábitos saludables para que le ayuden a relajarse y hacer frente al estrés. Por ejemplo, la respiración profunda, meditación, yoga, salir a pasear o realizar otras actividades físicas, tomar un baño caliente o hablar con un/a amigo/a o familiar que la apoye

Para obtener más información sobre cómo tener un embarazo saludable, consulte [www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html)

## ¿Cómo puedo prepararme para las consultas prenatales y médicas?

Para algunas mujeres es difícil hablar sobre su consumo de alcohol con su proveedor de asistencia sanitaria. Escribir las preguntas antes de la consulta puede ayudar. También puede ser beneficioso traer a una persona para que la apoye, como un/a amigo/a, pareja, o trabajador social. Obtener cuidados prenatales pronto y de manera regular es un paso importante hacia un embarazo sano.

## ¿Cómo pueden ofrecer apoyo los demás?

Muchas mujeres tienen más probabilidades de evitar el alcohol si cuentan con apoyo para hacerlo. Las parejas, las familias y los amigos pueden jugar un papel importante proporcionando apoyo de diferentes maneras:

### Hablando

- Dígale que se preocupa por ella tanto como por el bebé
- Permita que comparta sus sentimientos
- Sea sincero/a, comprensivo/a y no juzgue
- Dígale a la familia, a los amigos y a cualquiera que le ofrezca alcohol a ella que no hay un momento, una cantidad ni un tipo de alcohol seguros para consumir durante el embarazo

### Ayudando

- Ofrezca apoyos prácticos. Por ejemplo, ayúdele con el transporte para ir a citas o tratamientos, u ofrezca cuidar de los otros hijos
- Ofrézcale ir con ella a la siguiente cita con su proveedor de asistencia sanitaria para conocer más sobre diferentes formas para apoyarla
- Disfrute de actividades sin alcohol. Por ejemplo, vayan al cine, den un paseo o participen en otras actividades físicas
- Tome un “descanso” del alcohol durante el embarazo. Evite beber cerca de ella y en las situaciones sociales en las que estén juntos
- Ofrézcale bebidas sin alcohol y lleve bebidas sin alcohol a eventos sociales

### Animando

- Reconozca sus esfuerzos y celebre los pequeños éxitos
- Proponga trabajar juntos para solucionar los problemas y superar los obstáculos para cambiar
- Ayúdele a reducir el estrés que tenga en su vida. Pregunte qué puede ayudarle a reducir su nivel de estrés
- Pregunte si puede apoyarla de cualquier otra manera para tener un embarazo saludable

## ¿Dónde puedo obtener más información y ayuda?

Si necesita ayuda para reducir y dejar de consumir alcohol, es importante hablar con su proveedor de asistencia sanitaria, amigos, familia o un terapeuta para obtener el apoyo y la ayuda necesarios. Para obtener más información o una referencia para servicios, visite:

### Su unidad de salud pública local

Para obtener información de contacto y descubrir cuáles son los servicios disponibles en su zona, visite el Directorio de Servicios y Recursos de HealthLink BC en [www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find) o llame al **8-1-1**. Cuando llame a la unidad de salud pública, pregunte por una enfermera de la salud pública o por el equipo de salud mental y adicciones.

**Terapeuta especializado en el consumo de alcohol**  
**El servicio de información y referencias sobre alcohol y drogas de B.C. (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)** está disponible las 24 horas al día para obtener información sobre dónde hay asesoramiento en su zona. En Lower Mainland/área metropolitana de Vancouver llame al 604 660-9382; fuera de Lower Mainland, llame al número gratuito de B.C. 1 800 663-1441.

### Programas de ayuda en el embarazo

Ofrecen apoyo a las mujeres embarazadas en comunidades de todo B.C. Para encontrar un programa en su zona, visite el sitio web de la Asociación de programas de ayuda en el embarazo de B.C. (BC Association of Pregnancy Outreach Programs) en [www.bcapop.ca](http://www.bcapop.ca), llame a su unidad de salud pública local o llame a HealthLink BC en **8-1-1**.

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.