

Embarazo y consumo de alcohol

Pregnancy and alcohol use

El consumo de alcohol es perjudicial para la salud. Cuanto menos alcohol beba, menor será el riesgo. No se conoce ninguna cantidad segura de consumo de alcohol durante el embarazo, al intentar concebir o cuando existe la posibilidad de quedar embarazada.

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

Beber alcohol durante el embarazo conlleva muchos riesgos tanto para usted como para el bebé en desarrollo. El alcohol pasa al torrente sanguíneo. Dentro del útero, la placenta proporciona oxígeno y nutrientes al bebé en desarrollo. El alcohol llega al bebé a través de la placenta. El alcohol puede provocar defectos congénitos o anomalías en el feto en desarrollo. El consumo de alcohol durante el embarazo también puede provocar problemas de salud, de aprendizaje, de comportamiento y problemas sociales con consecuencias para toda la vida.

El trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) es una discapacidad de por vida que afecta al cerebro y al cuerpo de las personas que han estado expuestas al alcohol durante el periodo de gestación. Los efectos del TEAF incluyen problemas con las habilidades motoras, la salud física, el aprendizaje, la memoria, la atención, la comunicación y las habilidades sociales. Las personas con TEAF necesitarán un apoyo adicional para desenvolverse con éxito en muchos aspectos de su vida cotidiana.

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

Reducir o eliminar el consumo de alcohol es también mejor para su salud. El consumo de alcohol implica una serie de riesgos, y cuanto menos se beba, menor será el riesgo. No consumir alcohol tiene muchos beneficios para la salud,

entre ellos, un mejor descanso nocturno y una mejor salud mental.

Las mujeres pueden sufrir mayores daños con cantidades menores de alcohol que los hombres, debido a las diferencias en su organismo, entre ellas su fisiología, anatomía y hormonas.

Para obtener más información sobre el alcohol y la salud, visite [Guía de Canadá sobre alcohol y salud](#).

¿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 durante el embarazo, si planea quedarse embarazada o si mantiene relaciones sexuales que puedan dar lugar a un embarazo.

¿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 a lo largo de todo el embarazo.

¿Qué bebidas son nocivas?

Cualquier bebida alcohólica es potencialmente perjudicial. No existe un tipo de bebida alcohólica que sea segura durante el embarazo. Cualquier tipo de bebida alcohólica, incluyendo la cerveza, el vino, los licores, los cócteles, los refrescos con alcohol y la sidra, puede dañar al feto. El consumo de más de tres bebidas alcohólicas estándar de una sola vez (consumo excesivo de alcohol) y el consumo habitual de alcohol durante el embarazo (casi todos los días) suponen un riesgo muy elevado para su salud y la de su bebé. Una bebida estándar es:



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

Si cree que puede estar embarazada o si ha tenido un retraso en la menstruación, lo mejor es reducir el consumo de alcohol o dejar de beber hasta saber si está embarazada. Si ha tomado alcohol y descubre que está embarazada, es importante recordar que nunca es demasiado tarde para dejar de beber. Cada esfuerzo que haga por reducir la cantidad de alcohol que consume o por dejar de beber reduce el riesgo de que usted y su bebé en desarrollo sufran daños.

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

Además de no consumir alcohol, hay otras medidas que puede tomar para proteger su salud y la de su bebé en desarrollo durante el embarazo:

- Visite a su médico, enfermera o matrona de manera regular
- Tome alimentos saludables
- Mantenga un equilibrio entre el descanso y la actividad
- Disminuya o ponga fin al uso de cigarrillos y otras drogas
- Reduzca su estrés. Encuentre hábitos saludables para relajarse y hacer frente al estrés. Por ejemplo, la respiración profunda, meditación, yoga, salir a caminar o realizar otras actividades físicas, tomar un baño caliente o hablar con un amigo o familiar que le dé apoyo

Para obtener más información sobre un embarazo saludable, visite www.canada.ca/en/public-

health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html.

¿Cómo puedo prepararme para las consultas prenatales y médicas?

A algunas personas embarazadas les cuesta hablar sobre el consumo de alcohol con su proveedor de asistencia sanitaria. El trabajo de su proveedor de asistencia sanitaria es responder a sus preguntas y ayudarlo a tomar decisiones informadas y saludables. Escribir las preguntas antes de la consulta puede ayudar. También puede ser beneficioso traer a una persona para que le apoye, como un amigo, pareja, o trabajador social comunitario. Recibir atención prenatal desde el principio y de forma regular es un paso importante para tener un embarazo saludable.

¿Cómo pueden ofrecer apoyo los demás?

Las personas embarazadas tienden a evitar el alcohol si cuentan con apoyo. La pareja, la familia y los amigos pueden brindarles apoyo de diversas maneras:

Hablando

- Muestre que se preocupa por la persona embarazada tanto como por el bebé
- Anime a la persona a compartir sus sentimientos
- Sea sincero, comprensivo y no juzgue
- Explique a su familia, amigos y a cualquier persona que pueda ofrecerle alcohol que no existe una cantidad, un momento o un tipo de alcohol que se considere seguro para consumir durante el embarazo

Ayudando

- Ofrezca apoyo práctico. Por ejemplo, ayude con el transporte para ir a citas o tratamientos, u ofrezca cuidar de los otros hijos
- Ofrezca acompañar a la persona a la siguiente cita prenatal 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
- Absténgase de consumir alcohol durante el embarazo de la persona a la que apoya. O, evite beber cerca de la persona embarazada y en las situaciones sociales en las que estén juntos
- Ofrezca bebidas sin alcohol y lleve bebidas sin alcohol a eventos sociales

Animando

- Reconozca cualquier esfuerzo para reducir o dejar de tomar alcohol y celebre los pequeños éxitos
- Proponga trabajar juntos para solucionar los problemas y superar los obstáculos para cambiar
- Ayude a reducir las situaciones estresantes. Pregunte qué puede ayudarle a reducir el estrés
- Pregunte si puede proporcionar apoyo de cualquier otra manera para un embarazo saludable

¿Es seguro consumir alcohol durante la lactancia?

No se conoce ninguna cantidad de alcohol que sea segura durante la lactancia. El alcohol pasa a la leche entre 30 y 60 minutos después de su consumo, lo que puede exponer a los bebés al alcohol si toman el pecho durante ese tiempo. El consumo de alcohol también puede afectar negativamente a la lactancia. Puede provocar una disminución en la producción de leche, el fin prematuro de la lactancia y afectar los patrones de sueño del bebé. Lo más seguro para el bebé es no consumir alcohol durante la lactancia.

¿Dónde puedo obtener más información y ayuda?

Si necesita ayuda para dejar de beber durante el embarazo, hable con su proveedor de asistencia

sanitaria, amigos, familiares o un terapeuta para obtener la ayuda y el apoyo que necesita.

Las personas embarazadas con un trastorno por consumo de alcohol requieren una atención más especializada debido al riesgo de síndrome de abstinencia, que puede perjudicar tanto a la persona gestante como al bebé.

Para más información o para obtener una derivación a los servicios, visite:

Su unidad de salud pública local: Para encontrar los servicios disponibles en su zona, consulte el Directorio de HealthLink BC en www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services o llame al 8-1-1. Cuando llame a la unidad de salud pública, pida hablar con un profesional de enfermería de la salud pública o con alguien del equipo de salud mental y adicciones.

El servicio de información y referencias sobre alcohol y drogas (Alcohol and Drug Information and Referral Service, ADIRS) está disponible las 24 horas del día para obtener información sobre dónde hay asesoramiento en su zona. Llame al 604-660-9382 en Lower Mainland o al número gratuito en B.C. al 1-800-663-1441.

Los programas de ayuda en el embarazo (Pregnancy Outreach Programs) ofrecen apoyo a personas embarazadas en las comunidades de todo B.C. Para encontrar un programa en su zona, visite la BC Association of Pregnancy Outreach Programs (BCAPOPOP) en www.bcapop.ca, pregunte en su unidad de salud pública local, o llame a HealthLink BC en 8-1-1.

SmartParent es un programa canadiense de educación prenatal que le envía mensajes de texto educativos y de confianza que ayudan a guiarle a lo largo de todas las semanas de su embarazo <https://smartparentcanada.ca>.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 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 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.