

Consumo de alcohol, cigarrillo y sustancias durante el embarazo



Durante el embarazo, es muy importante que vayas al médico para recibir atención prenatal, comas saludablemente y te mantengas activa. También debes evitar sustancias que puedan ser perjudiciales para ti y tu bebé, como el tabaco, el alcohol y las drogas. Estas sustancias pueden causar problemas durante el embarazo, y afectar la salud de tu bebé antes y después de nacer.

¿Cómo afecta el alcohol, el cigarrillo y las drogas en el embarazo?

Consumir drogas, alcohol o cigarrillos durante el embarazo aumenta el riesgo de varias complicaciones, como anemia, hepatitis, enfermedades de transmisión sexual, infecciones en la sangre, problemas cardíacos, y afecciones en la piel. Además, durante el embarazo pueden presentarse las siguientes complicaciones:

- Aborto espontáneo
- Falta de absorción de vitaminas
- Convulsiones
- Alucinaciones
- Problemas en órganos vitales
- Desprendimiento prematuro de la placenta
- Preeclampsia
- Parto prematuro
- Daño cerebral

¿Hay algún momento del embarazo donde se pueda consumir alcohol?

Consumir alcohol puede causar problemas al bebé durante todo el embarazo, incluso desde antes de que la mujer sepa que está embarazada. Es posible que una mujer quede embarazada y no saberlo hasta la sexta semana.

Esto significa que podría haber consumido alcohol y, sin saberlo, exponer al bebé durante el embarazo. La mejor recomendación es dejar de beber alcohol al iniciar la planificación para tener un hijo.

¿De qué manera el alcohol, el cigarrillo y las drogas afectan al bebé?

Estas sustancias causan daño y dependencia, tanto en la madre, como en el bebé. Entre los problemas que pueden presentarse están:



- Problemas de desarrollo físico y mental
- Deformación de los órganos reproductivos y sistema urinario
- Bajo peso al nacer
- Problemas respiratorios
- Síndrome de alcoholismo fetal
- Problemas del corazón
- Labio o paladar hendido
- Convulsiones
- Problemas de aprendizaje y conducta
- Síndrome de muerte infantil súbita
- Depresión

Si acabas de enterarte que estás embarazada y has consumido alcohol, fumado o utilizado sustancias, ¿qué deberías hacer?

Es muy importante que dejes de beber, fumar y consumir drogas tan pronto como te enteres de que estás embarazada. Si has consumido alcohol, drogas o has fumado, habla con su médico lo antes posible. Compartir esta información con tu ginecólogo obstetra es la mejor manera de asegurarte de recibir el tratamiento adecuado para ti y tu bebé, y de prevenir posibles complicaciones.



¿Qué hacer para dejar de consumir alcohol, cigarrillo y sustancias?

Si te resulta difícil dejar de consumir alcohol, drogas o cigarrillos, habla con tu médico sobre cómo obtener ayuda. Hay una variedad de tratamientos que pueden apoyarte en este proceso.

Importante:



- **Cafeína:** No está del todo claro si consumir cafeína durante el embarazo puede afectar al feto. Los estudios sugieren que tomar cafeína en pequeñas cantidades, como una taza de café al día, representa un riesgo muy bajo o nulo para el feto. Sin embargo, se recomienda evitar el consumo excesivo de cafeína.

- **Cannabis:** El principal componente de la marihuana (cannabis), el tetrahidrocannabinol (THC), puede atravesar la placenta y afectar al feto. No se considera que haya una cantidad segura de marihuana para usar durante el embarazo.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante el embarazo, comuníquese con su médico primario o contacte las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/consumo-de-alcohol-o-de-drogas-durante-el-embarazo-ael1198>

<https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandsubstanceuse.html>

https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/medicacion-y-consumo-de-sustancias-durante-el-embarazo/consumo-de-sustancias-durante-el-embarazo#Alucin%C3%B3genos_v86118231es

Revisado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en julio 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.