

## Consumo de Alcohol, Cigarrillo y Sustancias Durante el Embarazo



Durante el embarazo, todo lo que coma, beba o ingrese a su cuerpo le afectará a usted y a su bebé. Para poder tener un embarazo saludable, es necesario hacer cambios tales como alimentarse de manera saludable y realizar actividad física. A su vez, es importantes que tan pronto sepa del embarazo, evite el alcohol, el cigarrillo y las drogas (legales, ilegales). Estas sustancias pueden causarle problemas, a usted durante el tiempo de gestación y a su bebe antes y después de nacer. Debido a que gran parte de estas sustancias pasan del torrente sanguíneo a la placenta y llegan al bebe, sus efectos podrían ser perjudiciales e inclusive mortales.

### ¿De qué manera el alcohol, el cigarrillo y las drogas afectan el embarazo?

Si consume drogas, alcohol o utiliza cigarrillos durante el embarazo, su riesgo de padecer anemia, infecciones sanguíneas, cardíacas, infecciones de la piel, hepatitis y enfermedades de transmisión sexual aumenta.

Algunos de los problemas que puede enfrentar la embarazada son:

- 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?

El alcohol puede causar problemas al bebé en gestación durante todo el embarazo, incluso antes de que la mujer sepa que está embarazada. Una mujer podría quedar embarazada y no saberlo hasta la 6ta semana. Esto significa que podría ingerir alcohol y exponer al bebé en gestación. La mejor recomendación es que detenga el consumo de alcohol al comenzar la planificación del embarazo.

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

Estas sustancias causan daños y dependencia tanto en la madre como en el bebé que está desarrollándose.

Algunos factores como:

- Problemas de desarrollo físico y mental
- Deformación de los órganos reproductivos o urinarios
- 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



### ¿Por qué si consumió alcohol durante su último embarazo, su hijo nació bien?

Cada embarazo es diferente. La exposición al alcohol antes del nacimiento puede causar más daño a un niño que a otro. Algunos problemas intelectuales y de comportamiento no son evidentes inicialmente, pero pueden aparecer en cualquier momento durante la infancia.

## Si se acaba de enterar que está embarazada y ha consumido alcohol, ha fumado o utilizado sustancias ¿Qué debe hacer?

Es muy importante que deje de beber, fumar y consumir drogas completamente tan pronto se entere del embarazo. Debido a que el cerebro del bebé y los órganos continúan desarrollándose durante todo el embarazo. Deje de consumir y utilizar estas sustancias cuanto antes.

Si consumió o actualmente utiliza cualquier cantidad de alcohol, drogas o cigarrillos, hable con su médico lo antes posible. Compartir estos detalles con su obstetra es la única forma de asegurarse de recibir un tratamiento adecuado tanto para usted como para su bebé y de alguna forma, prevenir complicaciones.

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

Si le resulta difícil dejar de consumir alcohol, drogas o cigarrillos, hable con su médico acerca de cómo obtener ayuda. Existe una variedad de tratamientos que pueden ayudarle. Las opciones para las embarazadas incluyen tratamientos conductuales y grupos de apoyo mutuo. Es posible que su médico pueda ayudarle a determinar la mejor opción para usted.



## 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 o contacte las siguientes líneas telefónicas:

### First Health Call

1-866-337-3338

TTY/TDD: 1-866-921-0101

### APS Healthcare

787-641-9133

## Referencias:

(2022)[https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/alcoholuse.html#:~:text=Beber%20alcohol%20durante%20el%20embarazo,espectro%20alcoh%C3%B3lico%20fetal%20\(TEAF\)](https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/alcoholuse.html#:~:text=Beber%20alcohol%20durante%20el%20embarazo,espectro%20alcoh%C3%B3lico%20fetal%20(TEAF))

(2022)<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochure-s-and-fact-sheets/el-alcohol-y-su-embarazo-alcohol-and-your-pregnancy>

(2022)<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/facts.html>

(2022)<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/consumo-de-alcohol-o-de-drogas-durante-el-embarazo-ae1198>

(2022)<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/enfermedades/tabacismo-embarazo.html#:~:text=El%20tabacismo%20duplica%20el%20riesgo,y%20a%20su%20beb%C3%A9%20en%20peligro.&text=El%20tabacismo%20tambi%C3%A9n%20aumenta%20el,labio%20o%20el%20paladar%20hendidis.>

(2022)<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=illegaldruguseandpregnancy-85-P04306>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en septiembre 2022.

©First Medical Health Plan, Inc.