



## Embarazo y consumo de alcohol

### Pregnancy and Alcohol Use

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

Existe una serie de riesgos para usted y para el bebé en desarrollo si usted toma alcohol durante el embarazo.

El trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF/FASD, por sus siglas en inglés) es una discapacidad de por vida que da lugar a una gama de problemas de salud y de comportamiento en personas que han estado expuestas al alcohol en el útero. 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. Cada persona con TEAF es única y tiene áreas de fortaleza así como desafíos en esas áreas.

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 durante el embarazo, si planea quedarse embarazada o si tiene relaciones sexuales sin protección.

#### ¿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.

#### ¿Qué bebidas son nocivas?

No existe un tipo de alcohol que sea seguro durante el embarazo. Todos los tipos de alcohol, incluyendo la cerveza, el vino, los licores, los *coolers* y las sidras pueden dañar al feto. Lo más perjudicial es consumir más de 3 bebidas estándar a la vez (beber compulsivamente) y el consumo regular de alcohol (todos los días) durante el embarazo.

			
Cerveza 341 ml (12 oz) 5 % de contenido de alcohol	Sidra/cooler 341 ml (12 oz) 5 % de contenido de alcohol	Vino 142 ml (5 oz) 12 % de contenido de alcohol	Bebidas alcohólicas destiladas (whisky, ginebra, ron, etc.) 43 ml (1,5 oz) 40 % de contenido de alcohol

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

Si su periodo menstrual no se ha presentado, lo mejor es 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 durante el embarazo para estar saludable y proteger a su bebé en desarrollo:

- Visite a su médico, enfermera o matrona de manera regular
- Tome alimentos saludables
- Disminuya o ponga fin al uso de cigarrillos y otras drogas
- Mantenga un equilibrio entre el descanso y la actividad
- Reduzca su estrés. Encuentre hábitos saludables para 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 le dé apoyo

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 y personas embarazadas es difícil hablar sobre su consumo de alcohol con su proveedor de asistencia sanitaria. El trabajo de su proveedor de atención 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 la apoye, como un/a amigo/a, pareja, o trabajador social comunitario. Obtener cuidados prenatales pronto y de manera regular es un paso importante hacia un embarazo sano.

#### ¿Cómo pueden ofrecer apoyo los demás?

Muchas mujeres y personas embarazadas 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**

- Muestre que se preocupa por la persona embarazada tanto como por el bebé
- Anime a la persona a compartir sus sentimientos
- Sea sincero/a, comprensivo/a y no juzgue
- Dígale a la familia, a los amigos y a cualquiera que le pueda ofrecer alcohol a la persona que no hay un momento, una cantidad ni un tipo de alcohol seguros 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
- Deje de consumir el alcohol usted mismo/a durante el embarazo, 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 tener un embarazo saludable

## **¿Dónde puedo obtener más información y ayuda?**

Si necesita ayuda para dejar de consumir alcohol durante el embarazo, 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 derivación a servicios, visite:

**Su unidad de salud pública local:** Para encontrar los servicios disponibles en su zona, consulte 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, pida hablar con una enfermera de la salud pública o con alguien del equipo de salud mental y adicciones.

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

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

**SmartMom** es un programa canadiense de educación prenatal que proporciona mensajes de texto educativos y de confianza que ayudan a guiarle a lo largo de todas las semanas de su embarazo [www.smartmomcanada.ca/](http://www.smartmomcanada.ca/).

**Wellness Together Canada** es un servicio en línea, privado y confidencial, que ofrece apoyo gratuito en materia de salud mental y uso de sustancias. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Ofrece cursos autodirigidos, apoyo a través de mensajes de texto, recursos informativos, asesoramiento individual, capacitación en línea y comunidades de apoyo. <https://wellnesstogether.ca/en-CA>.

---

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 emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico 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.