El alcohol y el embarazo

¿Por qué se me advierte sobre el alcohol y el embarazo?

- El alcohol etílico en las bebidas alcohólicas está incluido en la lista de la Propuesta 65 por toxicidad reproductiva.
- El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar discapacidades físicas, conductuales e intelectuales de por vida en el bebé, y puede causar aborto espontáneo y mortinato.

¿Cómo puede el alcohol durante el embarazo dañar a un bebé en desarrollo?

Durante el embarazo, el alcohol puede pasar de la madre al bebé. Una mujer que bebe alcohol durante el embarazo puede causar daño intelectual, conductual y físico a su bebé de por vida. Esto incluye:

- Problemas conductuales, desempeño pobre en la escuela, escaso control de los impulsos y dificultades con las matemáticas, la atención, el juicio, la comunicación y llevarse bien con los demás.
- Rasgos faciales y crecimiento anormales y defectos en el desarrollo del corazón, los riñones o los huesos.
- Problemas con el sistema nervioso, y con la visión o audición.

Estas condiciones se llaman trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) y pueden persistir durante toda la vida del niño.

¿Cómo se puede prevenir este daño?

- Una mujer embarazada o posiblemente embarazada no debería beber alcohol.
- La mayoría de las mujeres no saben si están embarazadas durante las primeras 4-6 semanas de embarazo, así que un bebé puede estar expuesto al alcohol sin que la madre lo sepa. Una mujer no debería beber alcohol si existe alguna posibilidad de que esté embarazada.
- El crecimiento cerebral del bebé se lleva a cabo durante todo el embarazo, así que una mujer que continúa bebiendo alcohol cuando está embarazada puede causar más daño a su bebé.

¿Existe un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo?

- No. No existe ninguna cantidad segura de alcohol que se pueda beber durante el embarazo.
- Todos los tipos de bebidas alcohólicas son dañinos para el bebé, incluyendo el vino y la cerveza.

¿Qué debería hacer una mujer embarazada o una mujer que podría estar embarazada con respecto a su consumo de alcohol?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control o CDC por sus siglas en inglés) aconsejan a cada mujer en edad reproductiva que:

- Hable con su proveedor de atención médica acerca de sus posibles planes de embarazo, su consumo de alcohol, así como maneras de prevenir el embarazo si no está planeando quedar embarazada.
- Deje de beber alcohol si está tratando de quedar embarazada o podría quedar embarazada.
- Pida a su pareja, familia y amigos que apoyen su decisión de no beber alcohol durante el embarazo o mientras esté tratando de quedar embarazada.
- Pregunte a su proveedor de atención médica u otra persona de confianza acerca de unos recursos para ayudarla si no puede dejar de beber alcohol por su propia cuenta.

Para más información:

Hojas de datos y recursos generales en español

- Biblioteca Nacional de Medicina
  MedlinePlus. Información de salud para usted
  - Alcohol y embarazo
    https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007454.htm
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)
  (Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo)
  - El Alcohol y Su Embarazo (Alcohol and Your Pregnancy)
    https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/drinking-and-your-pregnancy-spanish
- American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría)
  - Trastornos del espectro alcohólico fetal: preguntas frecuentes de padres y familias
    https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/chronic/Paginas/Fetal-Alcohol-Spectrum-Disorders-FAQs-of-Parents-and-Families.aspx
- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
  (Agencia de Protección Ambiental de California)
  Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
  (Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental)
  - El alcohol y el cáncer
    https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets/el-alcohol-y-el-cancer

Hojas de datos y recursos generales en inglés

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
  - About Alcohol Use and Pregnancy
    https://www.cdc.gov/alcohol-pregnancy/about/index.html
  - Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs)
    https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/index.html

La Propuesta 65

- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
  Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
  - Proposition 65: Background
    https://www.p65warnings.ca.gov/faq
  - Proposition 65: The List of Chemicals
    https://www.p65warnings.ca.gov/chemicals
  - Proposition 65: Fact Sheets
    https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets