



## Alcohol, drogas y embarazo

Se recomienda que las mujeres embarazadas no consuman ni alcohol ni otras sustancias adictivas

<Pág.2>

### Preparación

El nacimiento de un bebé influye mucho en la vida de los padres y otros familiares. La mayoría de los futuros padres aprovechan el periodo del embarazo para adaptar su vida y entorno a las nuevas circunstancias, considerando especialmente la seguridad del bebé del que son responsables. Uno de las cosas que los padres deberán considerar es el consumo de alcohol, tabaco y drogas. Las mujeres que intentan quedarse embarazadas, deberán esforzarse dejar el consumo de tales sustancias, ya que éstas pueden disminuir la fertilidad y aumentar el riesgo de muerte del feto.

### Pensando en el bebé

Nueve meses es un tiempo muy corto en la vida de una persona por lo que la embarazada debería disfrutarlo lo mejor posible. La función más importante de los futuros padres es la de asegurar la salud del bebé que viene. El estilo de vida de la madre, así como alimentación y hábitos de consumo, son muy importantes para el desarrollo del bebé. Los alimentos deben contener todos los nutrientes necesarios para la madre y para el bebé, además se deben evitar todas aquellas sustancias que puedan ser dañinas para el feto. Esto puede resultar difícil si el estilo de vida de los familiares más cercanos y amigos no se corresponde con las necesidades de la madre y el bebé. El apoyo de los familiares y su voluntad de afrontar esas necesidades son de suma importancia. Esto se deberá hablar abiertamente en la familia.

### ¿El alcohol es dañino para el bebé?

Sí. Mientras la mujer esté embarazada, el bebé forma parte de ella. Todo lo que ella consuma, lo consume el bebé, también el alcohol. El alcohol que la madre consuma, es transportado por la sangre a través de la placenta y el cordón umbilical hasta el feto. Los órganos del feto no están lo suficientemente desarrollados para metabolizar el alcohol y así éste se verá más afectado que la madre.

< Pág 3 >

### Cuando descubrimos el embarazo

La futura madre debería abandonar el consumo de alcohol ya en el momento en que descubre que está embarazada. Si esto le resulta difícil, es importante que acuda inmediatamente al médico o su comadrona. Éstos podrán ayudarla y aconsejarla.

### ¿Qué cantidad de alcohol es dañino?

No se sabe ni cuanto alcohol es dañino ni en que etapa del embarazo el feto corre mayor riesgo. Es sabido que las llamadas bebidas moderadas pueden producir daños y que el riesgo aumenta al aumentar su consumo. El feto corre riesgo durante todo el embarazo, pero el daño es diferente según la etapa de desarrollo en la que se encuentre el cerebro. Los órganos se desarrollan en diferentes etapas del embarazo, y son más sensibles cuando están en su más rápido desarrollo. Si la embarazada evita el consumo de alcohol, evita el riesgo que conlleva su consumo.



### ¿Qué puede suceder?

Sabido es que un consumo elevado de alcohol durante el embarazo puede llevar consigo daños permanentes como p.ej. defectos faciales de nacimiento, cabeza anormalmente pequeña y en algunos casos defectos del corazón y extremidades malformadas. A esto le siguen discapacidades mentales que quizás no sean perceptibles hasta que el niño llega a la edad escolar. Estas consecuencias graves no suceden a menudo. Sin embargo está comprobado que muchos niños tienen dificultades que se hacen evidentes más tarde cuando estudian y problemas de comportamiento, aunque la madre no hubiera consumido mucho alcohol durante el embarazo.

### ¿Hay diferencia entre cerveza, vino de mesa o bebidas más fuertes?

No. El alcohol contenido en todas esas bebidas tiene el mismo efecto y puede perjudicar al bebé.

### Definición de una unidad de alcohol

Todas estas bebidas contienen una unidad de alcohol

1. Un simple de una bebida fuerte
2. Un vaso pequeño de sherry
3. Un vaso pequeño de vino
4. ¼ litro de cerveza fuerte
5. ½ litro de cerveza normal

### ¿Qué pasa si el embarazo se descubre tarde?

Aunque la mujer consuma alcohol durante las primeras semanas del embarazo antes que descubra que está embarazada, siempre es conveniente dejarlo cuanto antes. Es recomendable aconsejarse con la comadrona o médico si existen preocupaciones por el consumo de alcohol o drogas durante las primeras semanas.

### ¿Y las sustancias ilegales?

Las sustancias ilegales, p.ej. hachís, éxtasis, anfetamina, cocaína o heroína pueden entre otras cosas producir un aborto, desprendimiento de placenta y parto prematuro. Además hay un gran riesgo de que el bebé sufra discapacidades mentales y enfermedades graves que requerirán muchos cuidados. La mujer que consuma estas sustancias deberá abandonar su consumo al momento en que se descubra el embarazo. No ha de dudar en solicitar la ayuda y consejo de su comadrona o médico.

### ¿El consumo de alcohol o drogas por parte del padre afecta al bebé?

No se ha demostrado que el consumo de estas sustancias por parte del padre afecta al bebé. Sin embargo es más fácil para la futura madre abandonar el consumo de estas sustancias si su pareja la apoya abandonándolas también. El estilo de vida del padre tiene por lo tanto un gran impacto social y psicológico en la vida de la madre y del bebé.

### Las embarazadas que consumen alcohol ¿Corren un mayor riesgo de muerte fetal?

Si, las mujeres que consumen más de tres unidades de alcohol a la semana corren mayor riesgo de muerte fetal.



### ¿Es perjudicial para el feto si la madre bebe solamente en celebraciones?

Lo mejor es no beber nunca durante el embarazo. Es la cantidad de alcohol en la sangre lo que cuenta. El bebé se verá más afectado que la madre por el alcohol y tardará más tiempo en deshacerse de él. Es tan dañino beber mucha cantidad pocas veces como beber poca cantidad a menudo.

### ¿Deben las mujeres embarazadas dejar de tomar medicamentos?

Si la mujer sufre de alguna enfermedad por la que debe tomar un medicamento regularmente, lo mejor es que consulte con su médico si debería modificar el tratamiento durante el embarazo. La regla general es que es preferible no tomar medicamentos durante el embarazo y que la mujer deberá informar de su embarazo al médico si éste le va a recetar algún medicamento.

### ¿Es sano beber vino tinto durante el embarazo por lo rico que es en hierro?

No. El alcohol contenido en todas las bebidas alcohólicas tiene el mismo efecto y puede perjudicar al bebé. Mejores fuentes de hierro son las carnes rojas, los cereales, frutas secas, pan integral y los vegetales verde oscuros. (Más información en **Alimentación y embarazo**, 2ª edición 2006)

<Pág.5>

### Lactancia y alcohol

Es recomendable limitar considerablemente el consumo de alcohol durante la lactancia. Durante la lactancia se forma una fuerte y especial relación entre la madre y el bebé. Si la madre consume alcohol, éste llegará en parte al bebé a través de la leche materna y le afectará más que a la madre. El sistema nervioso del bebé está todavía formándose y puede verse perjudicado por el alcohol. Una sola bebida alcohólica reduce la producción de leche y modifica su sabor y olor de forma que resulta desagradable para el bebé, además de tener un ligero efecto sedante, empeorando el reflejo de succión. La madre, bajo efecto del alcohol, no está tan vigilante como debería, aumentando así el peligro de accidentes.

### Si quieres saber más

Lista de lugares dónde solicitar ayuda e información.

Centro de maternidad. Teléfono: 585 1400

<http://www.hr.is>

Centros e institutos de salud de todo el país.

Instituto de la salud. Teléfono: 5 800 900

<http://www.lydheilsustod.is>

Instituto nacional de medicina. Teléfono: 510 1900

<http://www.landlaeknir.is>



Reverso



## Disfruta del embarazo

Consume alimentos variados y nutritivos.

Haz ejercicios diariamente como más te guste.

Evita el alcohol. Bebe preferiblemente agua, zumo u otras bebidas no alcohólicas con la comida., en las fiestas o cuando te relajas con tus amigos.

Busca una forma de relajarte que te guste y puedas realizar en tu vida diaria, p.ej. lectura, música, meditación, gimnasia, pasear o ir al cine.

Haz algo especial para ti o para tu bebé, algo que te parezca bueno y entretenido.

Recuérdate lo bien que te encuentras y lo sano que tu bebé está sin tabaco, alcohol u otras drogas.

Utiliza los servicios de maternidad.

Publicado en el 2005 por el instituto de la salud en colaboración con instituto nacional de medicina y el centro de maternidad.  
Sólveig Jónsdóttir, especialista en neuropsicología clínica infantil, aconseja.