

# El embarazo y el consumo de alcohol

Respuestas a sus  
preguntas



# Presentación

Educalcohol Costa Rica es una organización independiente sin fines de lucro cuya misión es educar a los costarricenses sobre los efectos de las bebidas alcohólicas, promoviendo en nuestra sociedad el sentido de responsabilidad y una cultura de moderación. Con ese propósito en mente, desarrollamos programas de educación e información para ayudar a jóvenes y adultos a tomar decisiones responsables e inteligentes sobre el consumo del alcohol.

“El embarazo y el consumo de alcohol: respuestas a sus preguntas” se produjo en cooperación con el Colegio de Médicos de Quebec. Proporciona respuestas claras y concisas a algunas de las preguntas más frecuentes formuladas por mujeres embarazadas y aquellas que planean embarazarse.

Esta versión es una síntesis de la información brindada por los médicos Harry Bard, neonatólogo en el Hospital Sainte-Justine, Marie-Chantal Lemonnier, gineco-obstetra en la Clínica para la Atención de la Mujer especializada en Ginecología y Obstetricia y Jean-Pierre Chiasson, Director Médico de la Clinique du Nouveau départ. Louise Nadeau, Ph.D., profesora titular de la Universidad de Montreal y Suzanne Emery, Máster en Enfermería y Directora de Creado Para Ser Libre\*, también hicieron aportes valiosos.

Educalcohol agradece profundamente a las personas antes mencionadas por su generosa contribución.

\* Creado Para Ser Libre es un proyecto que busca dar esperanza a niños y niñas afectados por el alcohol a través de servicios en prevención, educación y consultoría.



# 1 Mi esposo y yo hemos decidido tener un bebé.

## ¿Puedo seguir tomando hasta que esté embarazada?

Abstenerse de beber desde el momento en que decide tener un bebé asegura el ambiente más saludable para la concepción y el desarrollo del feto. Dado que puede resultar difícil determinar el momento exacto de la concepción, es mejor no tomar riesgos. Asimismo, el embrión es particularmente vulnerable durante el primer trimestre y sigue siéndolo durante todo el embarazo.

# 2 Acabo de enterarme que tengo seis semanas de embarazo. Hace poco bebí unos cuantos tragos.

## ¿Debería estar preocupada por mi bebé?

La comunidad científica recomienda la abstinencia desde el momento en que es posible que una mujer quede embarazada. Lo importante en este momento es seguir esta recomendación de aquí en adelante. En este tema, como en cualquier otro durante el embarazo, usted puede consultar con su médico si se siente preocupada.

**Abstenerse de tomar desde el momento en que decide tener un bebé asegura el ambiente más saludable para la concepción y el desarrollo del feto.**



# 3 ¿A qué se refieren con “un trago”?

Un trago son 341 ml/12 oz de cerveza (5% de alcohol), 142 ml/5 oz de vino (12% de alcohol) o 43 ml/1,5 oz de licor (40% de alcohol). Cada una de estas bebidas contiene la misma cantidad de alcohol y se considera un trago estándar.



341 ml (12 oz) de cerveza regular (5% de alcohol)



142 ml (5 oz) de vino (12% de alcohol)



43 ml (1,5 oz) de licor (40% de alcohol)

# 4 Me gusta tomar una copa de vino con una buena comida.

## ¿Debo cambiar mis hábitos durante el embarazo?

La comunidad científica considera que abstenerse de beber es la decisión más segura. Hasta el momento, los investigadores no han logrado determinar si existe alguna cantidad de alcohol que sea completamente segura para el desarrollo del feto. Si tiene dudas, es mejor que consulte a su médico y reciba la ayuda que necesita.

Por el bienestar de su bebé, una mujer debe modificar su estilo de vida a partir del momento en que decide quedar embarazada.

## 5 ¿Tomar en exceso afecta el feto?

Sí. Una mujer embarazada que consume alcohol tiene más probabilidades de dar a luz a un bebé con problemas específicos, conocidos como el “Síndrome Alcohólico Fetal” (SAF), que es un diagnóstico médico para un grupo de características físicas y cognitivas. Estas incluyen tamaño pequeño, cambios en las características faciales y evidencias de cambios en la función del cerebro.

Algunas personas sin SAF completo son más difíciles de identificar ya que tienen pocas o ninguna característica física. Esto se conoce como “Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal” (TEAF). Estas personas parecen tener mayor riesgo de fracaso porque no parece que tengan una discapacidad. Las personas con TEAF pueden tener diferencias cerebrales importantes, sin embargo, sus comportamientos pueden ser los únicos síntomas de su discapacidad. Debido a esto, el TEAF se ha referido como un “estado de discapacidad física invisible.”

Cualquier mujer con dificultad para controlar el consumo de alcohol debe comentar este problema con su médico o con otro experto en el campo antes de siquiera considerar quedar embarazada y luego durante el embarazo para asegurarse de obtener el apoyo adecuado.





# 6

## ¿Por qué es el alcohol malo para el bebé?

El alcohol es una sustancia tóxica que se transfiere rápidamente del torrente sanguíneo de la madre al del bebé. Debido a que todos los órganos del feto están en proceso de formación, son particularmente vulnerables a cualquier sustancia tóxica. Por el bienestar de su bebé, una mujer debe modificar su estilo de vida a partir del momento en que decide quedar embarazada; es decir, discontinuar el consumo de alcohol, evitar cualquier otra sustancia tóxica, controlar lo que come, etc.

# 7

## ¿Es cierto que el vino y la cerveza son menos dañinos para el feto que las bebidas alcohólicas fuertes (licores)?

No. Como se indicó en la respuesta 3, un trago estándar de cada una de estas bebidas contiene la misma cantidad de alcohol, por lo que todas tienen el potencial de afectar al feto.

La alimentación sana es clave antes, durante y después del embarazo.



# 8 Vamos a celebrar nuestro décimo aniversario de bodas.

## ¿Puedo beber en esta ocasión especial?

Este es un gran evento y es importante que usted lo celebre. ¿Qué mejor manera de hacerlo que aprovechando esta oportunidad para recordar este momento sin consumir alcohol? Existen todo tipo de bebidas refrescantes y no alcohólicas para festejar, que usted puede disfrutar sin dejar de lado su espíritu festivo.

# 9 Estoy amamantando a mi bebé. ¿Está bien si bebo de vez en cuando?

Cualquier mujer que esté amamantando a su bebé debe pensar en su bienestar y el de su hijo o hija. Lo recomendable es seguir una dieta balanceada, tener mucho reposo y no consumir alcohol mientras esté dando de mamar, ya que el bebé absorberá también parte del alcohol que usted absorbe.

Si ya leyó este folleto: **EL EMBARAZO Y EL CONSUMO DE ALCOHOL**, no lo deseche. Guárdelo o compártalo con alguien en su misma condición.

## Otras publicaciones de Educalcohol

- **Guía del Anfitrión:** sabemos que sus parientes y amigos son importantes para usted. Estos consejos le ayudarán a velar por la seguridad de sus invitados a lo largo de la recepción que usted organizó con tanto esmero.
- **Cómo hablar con sus hijos sobre alcohol:** si usted tiene una hija o un hijo de corta edad, preadolescente o adolescente de mayor edad, esta guía le ayudará a enfrentar el proceso de cómo hablar con ellos sobre el alcohol, qué debe saber para responder a sus preguntas y, además, mantenerlo(a) informado(a) sobre qué debe decir en ciertas situaciones.
- **Las combinaciones con el alcohol:** en este folleto, se hace referencia a sustancias y actividades que, combinadas con el alcohol, pueden tener efectos tanto favorables como dañinos o nefastos.
- **El alcohol y los adultos mayores:** esta publicación está dirigida a adultos mayores y a aquellas personas que cuidan de ellos y ellas. Confiamos que será de utilidad, y le recordamos que a cualquier edad, aún - y especialmente cuando se es mayor de 65 años – la moderación es siempre de buen gusto.



[www.educalcoholcr.org](http://www.educalcoholcr.org)