

NOTA: Para usar este artículo en versión Word, favor de enviar un correo electrónico a in.the.news@cdc.gov o llame al (404) 639-3286.

Por qué el alcohol y el embarazo no se deben mezclar



El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar defectos congénitos y discapacidades del desarrollo en su bebé. Estos problemas son totalmente prevenibles si la madre no toma bebidas alcohólicas durante su embarazo.

El inspector general de salud de los EE. UU., los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

(CDC), la Academia Americana de Pediatría, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y muchas otras organizaciones nacionales coinciden en que se debe evitar el consumo de alcohol durante el embarazo.

Datos importantes que necesitan saber las mujeres:

- **El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar defectos congénitos y discapacidades en el bebé que está por nacer.** Estas afecciones, conocidas como trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF o FASD, por sus siglas en inglés) figuran entre las principales causas prevenibles de defectos congénitos y discapacidades del desarrollo. Los TEAF pueden causar problemas en la apariencia, el crecimiento, el aprendizaje y el comportamiento de un niño. También pueden causar defectos congénitos en el corazón, el cerebro y otros órganos importantes, problemas que perduran toda la vida.
- **No se sabe de ninguna cantidad de alcohol que la madre pueda ingerir durante el embarazo sin correr ningún riesgo.** Todas las bebidas que contienen alcohol pueden afectar al bebé en gestación. Una lata de 12 onzas de cerveza tiene la misma cantidad de alcohol que una copa de 5 onzas de vino o 1 onza de licor fuerte.

- **No hay ningún momento en el embarazo en el que se pueda beber sin correr riesgos.** El alcohol puede afectar al bebé en cualquier etapa del embarazo. Puede causar problemas en las primeras semanas del embarazo, incluso antes de que una mujer sepa que está embarazada.
- **Muchas mujeres creen que el consumo de alcohol durante el embarazo no afectará a su bebé en gestación.** Aproximadamente 1 de cada 12 mujeres embarazadas en Estados Unidos afirma haber consumido alcohol.
- **Los TEAF son 100% prevenibles** si la mujer no bebe alcohol durante el embarazo.

Formas de prevenir los TEAF:

- Si usted está embarazada o está intentando tener un bebé, no tome bebidas alcohólicas.
- Aun si no está intentando quedar embarazada, pero existe la posibilidad de que ocurra, no consuma alcohol.
- Si está embarazada y consume alcohol, deje de hacerlo de inmediato.

Las futuras madres no son las únicas personas que pueden prevenir los TEAF. Los amigos y los familiares desempeñan un papel importante si incentivan a una mujer a que evite el alcohol durante su embarazo. Las escuelas, las organizaciones sociales y de salud y las comunidades pueden fomentar la prevención de los TEAF a través de actividades como la educación y las intervenciones.

Si tiene preguntas sobre el consumo de bebidas alcohólicas y el embarazo, hable con su médico, enfermera u otro profesional de la salud.

Para obtener más información sobre como el síndrome de alcohol en el feto, llame a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) al 1 800-CDC-INFO (232-4636) o visite www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/fas/default.htm.