

# Una mirada más cercana al control del colesterol durante el embarazo

**Por Mara Gaudette, MS, CGC, Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby California**

El mensaje de chat llegó puntualmente al inicio de mi mañana laboral. Las palabras y los signos de exclamación claramente resaltaban la preocupación. «¡Acabo de descubrir que estoy embarazada! ¡Tomando una medicación estatina para reducir el colesterol desde sexto grado! Hablé con mi médico y dejé de tomarla ayer. Pero, ¿qué daño ya he causado? ¡Sé que es una droga de clase X! Necesito información, ¡por favor ayúdenme!» Mae aceptó una llamada telefónica, y cerré sesión en nuestro servicio de chat en vivo de MotherToBaby y llamé a Mae.

En primer lugar, puede preguntarse por qué alguien estaría tomando una medicación para reducir el colesterol desde finales de la primaria o la secundaria. ¿No es eso extremo? En realidad no, en el caso de Mae ella tiene una condición heredada llamada hipercolesterolemia familiar, o «FH» en resumen. Esta es una condición que ocurre en aproximadamente 1 de cada 250 personas pero está subdiagnosticada y, por lo tanto, infratratada. Un simple análisis de sangre para verificar los niveles de colesterol y una revisión de su historial familiar (como buscar ataques cardíacos a edades más jóvenes) pueden ayudar a determinar si tiene FH. Mucho menos común, puede ocurrir una forma más grave de FH, heredada de ambos padres.

Para retroceder un poco, el colesterol es esa sustancia grasa en nuestros cuerpos que se necesita en cierta cantidad, pero demasiado colesterol aumenta nuestra probabilidad de enfermedad cardíaca temprana. Los cambios en el estilo de vida que se recomiendan a todos nosotros, como hacer ejercicio regularmente, evitar fumar y seguir una dieta saludable, también forman parte del plan de tratamiento para la FH (y Mae había estado trabajando duro para seguir estas pautas). Pero, los medicamentos para reducir el colesterol todavía suelen ser una parte necesaria del tratamiento porque el estilo de vida solo no reducirá los niveles de colesterol lo suficiente en personas con FH. Para algunas personas con FH, los medicamentos estatinas pueden ser recetados a partir de los 8-10 años de edad.

Pero, ¿qué pasa con la clasificación «categoría X» que mencionó Mae? ¿Significa esto que los medicamentos estatinas están absolutamente probados para aumentar los defectos de nacimiento? ¡Afortunadamente, para Mae la respuesta es un rotundo «no»! Muchas personas no son conscientes de que la FDA decidió en 2014 eliminar gradualmente su sistema de clasificación por letras. Si bien fue un sistema fácil de usar, no fue un sistema confiable para predecir el riesgo de embarazo (consulte nuestra publicación de [blog de enero de 2015](#) para obtener más información).

Entonces, ¿por qué las estatinas fueron asignadas a esa antigua categoría X? Bueno, el bebé en desarrollo necesita colesterol para formarse adecuadamente, por lo que existe una preocupación teórica de que los medicamentos para reducir el colesterol podrían representar un riesgo durante el embarazo. Además, para muchas personas, particularmente aquellas sin FH, dejar de tomar un medicamento para reducir el colesterol a corto plazo durante el embarazo se considera poco probable que aumente significativamente sus riesgos de enfermedad cardíaca. Sin embargo, para algunas personas, evitar todos los tratamientos para el colesterol podría plantear preocupaciones tanto para la persona embarazada como para el bebé. Entonces, si tiene FH, hablar con su cardiólogo y obstetra sobre un plan de tratamiento para el colesterol es importante cuando planea un embarazo o cuando se entera de su embarazo. La mayoría de los estudios con la clase de medicamentos llamados «estatinas» no han encontrado un aumento en los defectos de nacimiento con el uso accidental al principio del embarazo. Esto debería proporcionar cierta tranquilidad a las personas embarazadas que estaban tomando estatinas antes de darse cuenta de que estaban embarazadas, como Mae. (Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre [las estatinas](#) en el embarazo).

«Me siento un poco mejor. Pero, desearía que hubiera más embarazos estudiados. Necesitamos más información sobre los medicamentos que podríamos tener que tomar durante el embarazo», dijo Mae. ¡En MotherToBaby, estamos completamente de acuerdo! Y aprecié su sugerencia para mencionar nuestro programa de seguimiento opcional. Le informé a Mae que, además de proporcionar información, tenemos un equipo de estudio que sigue los resultados del embarazo. Esto nos permitirá proporcionar más información a los padres preocupados y a sus proveedores de atención médica. Entonces, si te encuentras como Mae, atraído por la importancia de esta información y preguntándote cómo puedes contribuir, llama al 877-311-8972, envía un correo electrónico a [mothertobaby@ucsd.edu](mailto:mothertobaby@ucsd.edu) o puedes ofrecerte como voluntario para un estudio a través de nuestro sitio web. No hay costo para participar y nunca se les pide a las personas embarazadas que tomen un medicamento.



***Mara Gaudette es consejera genética y recibió su Maestría en la Northwestern University. Atraída a la satisfacción de proporcionar tranquilidad inmediata a las mujeres preocupadas, comenzó a educar al público sobre teratógenos en la filial de MotherToBaby en Illinois hace más de una década. Hoy en día, ella no sólo continúa asesorando para MotherToBaby por teléfono, sino también en chat en vivo y correo electrónico como parte del equipo de expertos de MotherToBaby California.***

***MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre exposiciones durante el embarazo o la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web [www.MotherToBaby.org/es](http://www.MotherToBaby.org/es) para ver nuestras hojas informativas, relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y al dar pecho.***

**[¿Preguntas? Llame al 866.626.6847](tel:866.626.6847) | [Texto 855.999.3525](text:855.999.3525) | [Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org](mailto:info@MotherToBaby.org) .**

---

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 10 de febrero de 2017.

---

# Una mirada más cercana al control del colesterol durante el embarazo

**Por: Robert Felix, Antiguo Presidente de MotherToBaby**

**Traducido por: Tania J. Tetz, MPH, CHES, MotherToBaby UT**

Nunca olvidaré el pánico en su voz “Encontré en el internet ‘¡manténgase lejos de los gatos cuando esté embarazada porque su bebé puede nacer retrasado mental!’ Fue la primera cosa que esta futura mamá dijo cuándo contesté el teléfono. “¿Es verdad? Me deshice de mi gato inmediatamente porque estaba tan preocupada y me siento terrible por eso”, ella explicó sin aliento. Como un especialista de información de teratógenos (alguien entrenado para contestar preguntas relacionadas a exposiciones durante el embarazo y al amamantar), yo sabía que muchas mujeres tenían la misma preocupación. Ella estaba preocupada por algo llamado ‘toxoplasmosis’, y después de llamar a la oficina de su médico, la enfermera que la atendió no dijo mucho ni la educó a cerca de la infección. La enfermera solo reafirmó que al deshacerse del gato, había hecho “lo correcto”. Ella estaba más que frustrada y extrañaba al felino de la familia.

Después de escuchar su frustración, le hice algunas preguntas básicas relacionadas al gato.

- ¿Cuánto tiempo había tenido al gato?
- ¿Se quedaba el gato solamente adentro de la casa, afuera, o ambos?
- ¿Le dio de comer carne cruda al gato?
- ¿Quién cambió la arena para el gato?
- ¿Hizo algo de jardinería?

Basado en lo que ella describió, no había nada que indicara que ella estaba en alto riesgo. “Estoy segura se dañe a mi bebé”, ella dijo con ansiedad. Así que le expliqué lo básico de la toxoplasmosis. Enero es el Mes de la Prevención de los Defectos de Nacimiento, ¿Qué mejor tiempo para repasar de nuevo la información de esta infección?

Las infecciones de toxoplasmosis pueden ocurrir al comer carne medio cruda o infectada, o al manejar tierra o excremento de gato que contienen el parásito. La toxoplasmosis es una infección causada por el parásito toxoplasma gondii. Aunque la mayoría de los adultos no tienen síntomas, a veces se pueden encontrar ganglios linfáticos inflamados, fiebre, dolor de cabeza o dolor de músculos. En la mayoría de los casos, cuando una persona contrae toxoplasmosis, él o ella no pueden tenerla de nuevo. Aproximadamente el 85% de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos están en riesgo de contraer una infección de toxoplasmosis.

Las mujeres que recientemente adquirieron un gato o tienen gatos que viven a la intemperie, las mujeres que comen carne medio cruda, o que recientemente han sufrido una enfermedad de tipo mononucleosis, tienen un alto riesgo. En Europa donde se consume más carne medio cruda, hay una prevalencia más alta de toxoplasmosis. El *Toxoplasma gondii* se puede encontrar en carne cruda o medio cruda, huevos crudos, y leche no pasteurizada. Los gatos que comen carne cruda o roedores se pueden infectar, y el parásito vive en el excremento del gato por dos semanas. Los huevos de toxoplasma gondii pueden vivir en el excremento del gato enterrado en la tierra hasta 18 meses.

Para prevenir una infección:

- Cocine la carne hasta que no esté rosa y los jugos salgan claros
- Use guantes cuando trabaje en el jardín
- Lave todas las frutas y verduras
- Lávese las manos cuidadosamente después de manejar carne cruda, frutas, verduras, y tierra
- En relación a las mascotas...el embarazo no es el tiempo para que usted limpie la caja del gato, pero es un buen tiempo para que su compañero lo haga.
- También, no de carne cruda al gato

Al tomar precauciones sencillas para prevenir la infección durante el embarazo la mantendrá a usted saludable y prevendrá que se deshaga de su gato. También, es muy importante que las mujeres reciban cuidado prenatal, se comuniquen con su proveedor del cuidado de la salud, coman saludable y tomen sus vitaminas prenatales (incluyendo ácido fólico) durante el embarazo. Recuerde #Prevent2Protect.



**Robert Felix es un especialista de la información de teratógenos en MotherToBaby California, una afiliación sin ánimo de lucro de la Organización Internacional de Especialistas de Información de la Teratología (OTIS). Robert es el antiguo presidente de MotherToBaby y está basado en el Centro de Mejores Principios en la Universidad de California en San Diego.**

**MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas con toxoplasmosis , visite nuestra página de información <https://mothertobaby.org/es/?s=toxoplasmosis>, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web [www.MotherToBaby.org/es](http://www.MotherToBaby.org/es) para ver nuestras hojas informativas, relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y al dar pecho.**

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](http://MotherToBaby.org) .**

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 10 de febrero de 2017.

# Una mirada más cercana al control del colesterol durante el embarazo

**Por: Robert Felix, Antiguo Presidente de MotherToBaby**

**Traducido por: Tania J. Tetz, MPH, CHES, MotherToBaby UT**

Nunca olvidaré el pánico en su voz “Encontré en el internet ‘¡manténgase lejos de los gatos cuando esté embarazada porque su bebé puede nacer retrasado mental!’ Fue la primera cosa que esta futura mamá dijo cuándo contesté el teléfono. “¿Es verdad? Me deshice de mi gato inmediatamente porque estaba tan preocupada y me siento terrible por eso”, ella explicó sin aliento. Como un especialista de información de teratógenos (alguien entrenado para contestar preguntas relacionadas a exposiciones durante el embarazo y al amamantar), yo sabía que muchas mujeres tenían la misma preocupación. Ella estaba preocupada por algo llamado ‘toxoplasmosis’, y después de llamar a la oficina de su médico, la enfermera que la atendió no dijo mucho ni la educó a cerca de la infección. La enfermera solo reafirmó que al deshacerse del gato, había hecho “lo correcto”. Ella estaba más que frustrada y extrañaba al felino de la familia.

Después de escuchar su frustración, le hice algunas preguntas básicas relacionadas al gato.

- ¿Cuánto tiempo había tenido al gato?
- ¿Se quedaba el gato solamente adentro de la casa, afuera, o ambos?
- ¿Le dio de comer carne cruda al gato?
- ¿Quién cambió la arena para el gato?
- ¿Hizo algo de jardinería?

Basado en lo que ella describió, no había nada que indicara que ella estaba en alto riesgo. “Estoy segura se dañe a mi bebé”, ella dijo con ansiedad. Así que le expliqué lo básico de la toxoplasmosis. Enero es el Mes de la Prevención de los Defectos de Nacimiento, ¿Qué mejor tiempo para repasar de nuevo la información de esta infección?

Las infecciones de toxoplasmosis pueden ocurrir al comer carne medio cruda o infectada, o al manejar tierra o excremento de gato que contienen el parásito. La toxoplasmosis es una infección causada por el parásito toxoplasma gondii. Aunque la mayoría de los adultos no tienen síntomas, a veces se pueden encontrar ganglios linfáticos inflamados, fiebre, dolor de cabeza o dolor de músculos. En la mayoría de los casos, cuando una persona contrae toxoplasmosis, él o ella no pueden tenerla de nuevo. Aproximadamente el 85% de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos están en riesgo de contraer una infección de toxoplasmosis.

Las mujeres que recientemente adquirieron un gato o tienen gatos que viven a la intemperie, las mujeres que comen carne medio cruda, o que recientemente han sufrido una enfermedad de tipo mononucleosis, tienen un alto riesgo. En Europa donde se consume más carne medio cruda, hay una prevalencia más alta de toxoplasmosis. El *Toxoplasma gondii* se puede encontrar en carne cruda o medio cruda, huevos crudos, y leche no pasteurizada. Los gatos que comen carne cruda o roedores se pueden infectar, y el parásito vive en el excremento del gato por dos semanas. Los huevos de toxoplasma gondii pueden vivir en el excremento del gato enterrado en la tierra hasta 18 meses.

Para prevenir una infección:

- Cocine la carne hasta que no esté rosa y los jugos salgan claros
- Use guantes cuando trabaje en el jardín
- Lave todas las frutas y verduras
- Lávese las manos cuidadosamente después de manejar carne cruda, frutas, verduras, y tierra
- En relación a las mascotas...el embarazo no es el tiempo para que usted limpie la caja del gato, pero es un buen tiempo para que su compañero lo haga.
- También, no de carne cruda al gato

Al tomar precauciones sencillas para prevenir la infección durante el embarazo la mantendrá a usted saludable y prevendrá que se deshaga de su gato. También, es muy importante que las mujeres reciban cuidado prenatal, se comuniquen con su proveedor del cuidado de la salud, coman saludable y tomen sus vitaminas prenatales (incluyendo ácido fólico) durante el embarazo. Recuerde #Prevent2Protect.



**Robert Felix es un especialista de la información de teratógenos en *MotherToBaby California*, una afiliación sin ánimo de lucro de la Organización Internacional de Especialistas de Información de la Teratología (OTIS). Robert es el antiguo presidente de *MotherToBaby* y está basado en el Centro de Mejores Principios en la Universidad de California en San Diego.**

***MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas con toxoplasmosis , visite nuestra página de información <https://mothertobaby.org/es/?s=toxoplasmosis>, llame gratuitamente a *MotherToBaby* al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web [www.MotherToBaby.org/es](http://www.MotherToBaby.org/es) para ver nuestras hojas informativas, relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y al dar pecho.***

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](http://MotherToBaby.org) .**

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de *MotherToBaby* están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. *MotherToBaby* es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 10 de febrero de 2017.

# Una mirada más cercana al control del colesterol durante el embarazo

**Por: Heidi S. Neuburger, MS, MA, Audióloga de la Universidad de Indiana**  
**Traducido por: Tania J. Tetz, MPH, CHES**

Era un día muy ocupado en la clínica de audiología, pero mi paciente de las 10 de la mañana hizo que parara. Revisé el expediente médico de un adorable niño de 2 años y medio. Su mamá, una niñera, había contraído citomegalovirus (CMV) durante la primera parte de su embarazo. Desafortunadamente, no hay nada inusual con esto. Usted puede contraer CMV por medio del contacto con líquidos corporales de una persona que tiene el virus. Si la mamá está cuidando a niños, ya sea en casa o en su lugar de empleo, ella se encuentra en alto riesgo de cambiar pañales, limpiar narices, o tocar mesas y juguetes que puedan estar infectados con el virus. Hasta el 38% de los niños que van a guarderías puede que tengan CMV, y ellos lo pueden pasar a otros niños, sus familias, o a los que los cuidan.

Los síntomas del CMV pueden ser leves, o a veces que no los hay. Los síntomas pueden incluir un pequeño dolor de garganta, fiebre, glándulas inflamadas, y fatiga por unos pocos días. Cuando la mamá contrae CMV durante el embarazo, puede haber serias consecuencias para el bebé en desarrollo. La infección congénita por CMV ocurre en 1 de cada 100 a 150 bebés que nacen de madres con CMV, aunque solo 1 de 5 de estos niños tiene problemas de salud de largo término (CDC.org)

En este caso, el archivo médico mostró que el resultado de la prueba de CMV de mi paciente al nacer, fue positivo. El virus pasó por la placenta de la madre al feto en desarrollo, causando la infección. Para el alivio de todos, aunque el resultado fue positivo cuando el bebé nació, aparte de un poco de ictericia (que en unas semanas se normalizó), no se vieron otros síntomas. La familia sintió alivio, pero ahora estaban aquí. El niño (ahora de 32 meses) no estaba hablando. De hecho, su desarrollo mostraba que se estaba atrasando más y más en comparación a otros niños.

Después de 40 minutos en la cabina de sonido con este niñito pude confirmar que tenía pérdida del oído severa en ambos oídos. El hecho de que él pasó el examen del oído de recién nacido sugirió que la pérdida del oído se empeoró con el paso del tiempo. La pérdida del oído de esta magnitud de seguro tiene que ver con su retraso del habla, y posiblemente con otros problemas del desarrollo.

## ***¿Qué podemos aprender de este resultado? ¿Qué se pudo haber hecho?***

Octubre es el Mes Nacional de La Conciencia de la Audiología y Protección del Oído. Yo pensé que es buen tiempo para enfocarnos en la lección de esta situación. Más a menudo, cuando se expone al bebé al CMV antes de nacer, especialmente al principio del embarazo, no habrá defectos de nacimiento. De hecho, la mayoría de los bebés nacerán sin síntomas o defectos obvios. En un estudio (Naing et al, 2015) el 18 % de los niños que nacieron con resultados positivos del CMV no tuvieron síntomas al nacer, pero después demostraron la pérdida del oído. Me hubiese gustado ver un nivel más alto de sospecha de que este niño pudiera desarrollar la pérdida del oído porque tenía la diagnosis de infección congénita por CMV. Puede que no sea posible detener el desarrollo o el empeoramiento de la pérdida del oído, pero el repetir el examen cada 4 a 6 meses hubiera ayudado a identificar la pérdida del oído pronto y hubiera recibido intervenciones con aparatos para los oídos y terapia para el habla.

La pérdida del oído es solo un efecto posible de la infección del CMV durante el embarazo. Para aprender más acerca de los efectos, del examen del CMV, y cómo prevenir la infección, visite la hoja de información del CMV: <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/citomegalovirus-cmv/> . Recuerde que un experto de MotherToBaby está disponible por email, texto, chat, o teléfono.

***Heidi S. Neuburger, MS, MA trabaja como Coordinadora del Laboratorio Infantil como parte del equipo técnico en el Departamento de Otorrinolaringología, Cirugía de Cabeza y Cuello de la Universidad de Indiana. Ella fue la coordinadora del MotherToBaby Indiana de 2014-2016.***

***MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas relacionadas al alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones llame a MotherToBaby gratis al 866-626-6847 o***

**comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web [www.MotherToBaby.org/es](http://www.MotherToBaby.org/es) para ver nuestras hojas informativas, mandar un email, o hablar en vivo con un experto.**

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](http://MotherToBaby.org) .**

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 10 de febrero de 2017.

---

## Una mirada más cercana al control del colesterol durante el embarazo

---

**Por Lori Wolfe, Consejera Certificada de Genética y Especialista en Información de Teratología, MotherToBaby North Texas**

Alguna vez le ha dicho una amiga embarazada, «está bien tomar una sola copa de vino de vez en cuando, es lo que mi médico me dijo,» o «mi madre tomó cerveza cuando estaba embarazada de mí, y yo salí bien.» Como Consejera de Teratología (un experto en defectos de nacimiento), escucho estas declaraciones más que usted imaginaría. Usted puede pensar que es conocimiento común que no existe ningún nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo, y que cualquier uso de alcohol durante el embarazo tiene el potencial de hacerle daño al bebé. Pero ese mensaje no está llegando a todo el mundo. Los estudios han demostrado durante mucho tiempo que el uso pesado del alcohol durante el embarazo puede causar el Síndrome de Alcohol Fetal, mientras los estudios más recientes sugieren que el uso moderado (y posiblemente incluso el uso ligero) puede causar problemas de desarrollo a largo plazo en un niño expuesto. De hecho, el Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal es considerado la principal causa de retrasos en el desarrollo de los niños. A pesar de esto, los estudios también muestran que 1 en 10 a 1 en 13 mujeres siguen con el uso ligero de alcohol, aun después de enterarse de su embarazo. Así que me puse a pensar...¿Por qué algunas mujeres siguen tomando alcohol durante el embarazo?

### **1. Usted No Sabía que Estaba Embarazada**

La mayoría de las mujeres se enteran que están embarazadas a las 4 a 6 semanas—y muchas pueden no reconocer los signos del embarazo hasta unos meses. Así que a menos que está planificando su embarazo (¡el 50% de los embarazos hoy en día no son planificados!), usted puede disfrutar de bebidas alcohólicas antes de que siquiera sabe que está embarazada. Afortunadamente, la mayoría de las mujeres dejarán de tomar alcohol una vez que saben que

están embarazadas. Pero lamentablemente, el daño ya se puede haber hecho. Las exposiciones nocivas (como el alcohol) durante esas primeras semanas críticas del embarazo tienen mayor riesgo de causar defectos de nacimiento graves. Por esta razón los expertos en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las mujeres eviten el alcohol no solamente si están embarazadas o tratando de quedar embarazadas sino también si tienen relaciones sexuales y no usan un método anticonceptivo efectivo.

## **2. Mensajes Contradictorios**

No es poco común que las mujeres embarazadas reciben mensajes contradictorios de personas de confianza sobre qué tan seguro es el alcohol durante el embarazo. Hasta su propio médico puede decirle que un vaso ocasional de alcohol no hace daño al bebé. Existe mucha información equivocada, ¡aun entre los proveedores de atención médica! Es importante que usted y su proveedor de atención médica tengan en cuenta que los expertos en el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y la Academia Americana de Pediatría (entre muchos otros) aconsejan que las mujeres eviten el alcohol totalmente durante el embarazo, porque ninguna cantidad de alcohol—incluso cantidades pequeñas a moderadas—puede ser considerada segura para un bebé en desarrollo.

## **3. Es Algo Social**

Presión social de la familia o amigos puede ser fuerte. Si una mujer está impuesta a salir los fines de semana con sus amigas y todo el mundo tiene una copa de vino, ella puede sentir que necesita tomar también, sólo para sentirse a gusto. Además, muchas mujeres creen que el riesgo de tener un poco de alcohol durante el embarazo es bajo. Estas mismas mujeres pueden estar haciendo todo lo que pueden para eliminar otros riesgos a su embarazo, pero todavía continúan usando alcohol. En MotherToBaby, entendemos que el consumo de alcohol durante el embarazo puede tener beneficios percibidos a una mujer. Pero también sabemos que el alcohol proporciona CERO beneficio para un bebé en desarrollo y, de hecho, sólo puede perjudicar al bebé. Y dado que la cantidad exacta de alcohol que podría hacer daño al bebé es desconocida en este momento (y varía de mujer a mujer e incluso embarazo a embarazo), nuestra filosofía es: ¿POR QUÉ TOMAR EL RIESGO?

## **4. Me Ayuda a Relajarme, Quitarme el Estrés, y Manejar la Vida Cotidiana**

Recientemente una cliente de 35 años me dijo que continuaba disfrutando media copa de vino cada fin de semana para disfrutarse. “Susana” (no es su nombre verdadero) sabía que no debía de tomar alcohol, e incluso dijo que recibía comentarios negativos de su familia y amigos, pero aún continuaba a tomar durante su embarazo. Sin darse cuenta, Susana y otras mujeres pueden estar usando el alcohol para ayudar a lidiar con otros asuntos no reconocidos en sus vidas, como la depresión y ansiedad, altos niveles de estrés, o poco apoyo externo para el embarazo. En MotherToBaby, es nuestro deber ayudar a las mujeres a entender lo frágil y vulnerable el embarazo puede ser a ciertas exposiciones; el alcohol es entre las más nocivas. Mientras que puede parecer una dificultad renunciar el alcohol totalmente durante el embarazo, piénselo de esta manera: El embarazo dura sólo 9 meses (menos si se basa en cuando una mujer sabe de que está embarazada.) Si una mujer es lo suficiente fuerte para sobrevivir el parto, lo valiente para aceptar el trabajo más difícil del mundo (ser madre), y lo resistente para sobrevivir ese trabajo, entonces abstenerse del alcohol por la duración de un embarazo no es nada. Y si eso significa darle a su bebé una oportunidad para el mejor comienzo posible en la vida, entonces no tomar alcohol durante el embarazo es todo.

### **¿Qué Sabemos? No hay ningún nivel de consumo de alcohol conocido a ser seguro durante el embarazo.**

Hemos sabido del Síndrome de Alcohol Fetal por más de 40 años. El Dr. Kenneth Jones, el médico que nombró por primera vez el Síndrome de Alcohol Fetal en el 1973, expone: “Al hablar de los efectos prenatales del alcohol, usualmente pensamos exclusivamente en la dosis, la potencia, y el tiempo de la exposición al alcohol. Sin embargo, tal vez aún más importantes son factores tocantes a la madre—sus antecedentes genéticos y estado nutricional por nombrar dos. Sin saber esos factores genéticos y nutricionales que son críticamente involucrados en la manera de que una mujer metaboliza el alcohol, no es posible hacer generalizaciones sobre una cantidad “segura” de alcohol durante el embarazo.” Los estudios han mostrado que el uso moderado, y posiblemente incluso el uso ligero, de alcohol durante el embarazo puede causar problemas de desarrollo a largo plazo en los niños expuestos. De hecho, el Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal es considerado la principal causa de retrasos en el desarrollo de los niños. Los científicos sigan estudiando cómo y porque el alcohol afecta al bebé en desarrollo, y en los años futuros sabremos más sobre esto. Pero por ahora sabemos que siempre hay riesgos con tomar alcohol durante el embarazo.



**Lori Wolfe es Consejera Certificada por Comité de Genética y Directora del afiliado de MotherToBaby North Texas. MotherToBaby pretende educar a las mujeres sobre los medicamentos y más durante el embarazo y la lactancia. Junto con contestar las preguntas de las mujeres y los profesionales de salud acerca de las exposiciones durante el embarazo/la lactancia a través del número telefónico gratuito de MotherToBaby y por correo electrónico, Wolfe también enseña en la Universidad de North Texas, proporciona charlas educativas en las clínicas comunitarias y colegios sobre la salud del embarazo, y aconseja a padres adoptivos.**

**MotherToBaby es un servicio de la Organización Internacional de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre los virus, el alcohol, medicamentos, vacunas, enfermedades, u otras exposiciones, llame a MotherToBaby gratis al 866-626-6847 o comuníquese por texto a nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web <https://mothertobaby.org/es> para ver una colección de hojas informativas, mandar un email, o hablar por chat con un experto.**

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://mothertobaby.org) .**

---

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 10 de febrero de 2017.