Alcohol

Esta hoja trata sobre la exposición al alcohol en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el alcohol?

El alcohol, el etanol y el alcohol etílico son todos nombres para el ingrediente en la cerveza, el licor de malta, el vino y los licores que pueden causar intoxicación (incluido el mareo o borracho). Las porciones estándar de cerveza (12 onzas), licor de malta (8 onzas), vino (5 onzas) y licor (1.5 onzas) contienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol, aunque las cantidades exactas pueden variar. Para las mujeres, tomar 8 o más bebidas por semana se considera consumo excesivo de alcohol (para los hombres, 15 o más bebidas por semana). Tomar 4 o más bebidas en una ocasión (aproximadamente 2-3 horas) es beber en exceso (borrachera) para las mujeres (5 o más bebidas en una ocasión para los hombres).

Se recomienda no beber ninguna cantidad de alcohol en ningún momento del embarazo o si podría estar embarazada. El alcohol puede afectar un embarazo incluso antes de que una persona sepa que está embarazada. Si una persona que está embarazada está consumiendo alcohol, se recomienda que deje de hacerlo lo antes posible, sin importar qué tan avanzado esté su embarazo. El bebé todavía se beneficiará de no estar más expuesto al alcohol. Si está embarazada o podría quedar embarazada y no puede dejar de beber, hable con su proveedor de atención de salud lo antes posible. Pueden informarle de los recursos que están disponibles para ayudarlo a detenerse.

¿Hay alguna cantidad de alcohol que se puede beber durante el embarazo?

Cualquier cantidad de alcohol podría ser perjudicial para un embarazo. El alcohol atraviesa fácilmente la placenta y llega al bebé en desarrollo. La probabilidad de que un bebé se vea afectado por el alcohol puede depender de muchos factores, incluida la genética, la nutrición y el metabolismo del alcohol (cómo el cuerpo procesa el alcohol) tanto de la persona embarazada como del bebé en desarrollo. Los riesgos pueden ser diferentes para la misma persona en diferentes embarazos.

Tomo alcohol. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Algunos estudios han demostrado un aumento en los problemas con la fertilidad (capacidad de quedar embarazada) con el consumo excesivo de alcohol.

¿Tomar alcohol aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Los estudios han reportado tasas más altas de aborto espontáneo entre las que beben alcohol durante el embarazo.

¿Tomar alcohol aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Beber alcohol durante el embarazo puede causar trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). El TEAF incluye una variedad de efectos relacionados con la exposición al alcohol en el embarazo, desde defectos físicos de nacimiento (incluidos defectos del corazón, los riñones y los huesos) hasta cambios en el desarrollo del cerebro. Estos efectos pueden variar de leves a graves. Dependiendo de los efectos específicos o la combinación de efectos, los proveedores de atención de salud usan diferentes términos para describir diferentes tipos de TEAF.

La forma más grave de TEAF es el síndrome alcohólico fetal (SAF). Los niños con SAF tienen un patrón de defectos de nacimiento que incluye rasgos faciales específicos, un tamaño de cabeza y cuerpo más pequeño y efectos en el desarrollo del cerebro que pueden causar desafíos significativos en el aprendizaje y el comportamiento.

Las posibilidades de que un bebé tenga SAF/TEAF por el consumo excesivo de alcohol o beber en exceso (la borrachera) durante el embarazo han sido bien establecidas. Los riesgos del uso ocasional de cantidades más bajas de alcohol son menos claros.

¿Tomar alcohol durante el embarazo aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el

embarazo?

Los estudios han reportado tasas más altas de mortinato (muerte fetal) entre las personas que beben alcohol durante el embarazo. Beber alcohol también puede aumentar la probabilidad de parto prematuro (parto antes de las 37 semanas de embarazo) y hacer que el bebé crezca más pequeño de lo esperado.

¿Tomar alcohol durante el embarazo afecta el futuro comportamiento o aprendizaje para el niño?

El consumo de alcohol durante el embarazo afecta el desarrollo del cerebro fetal y es una de las principales causas de discapacidad intelectual. El cerebro de un bebé se desarrolla durante todo el embarazo, por lo que beber alcohol en cualquier momento del embarazo aumenta la posibilidad de que el bebé tenga discapacidades intelectuales y problemas de aprendizaje. Las personas con TEAF también pueden tener problemas de comportamiento, como falta de juicio, no entender las consecuencias de sus acciones y problemas con las relaciones sociales. Estos problemas pueden crear desafíos de por vida para las personas afectadas y sus familias.

Acabo de enterarme de que estoy embarazada y el fin de semana pasado tomé una cerveza. ¿Mi bebé tendrá TEAF?

Tener una sola porción de alcohol una vez es mucho menos preocupante que el consumo excesivo de alcohol o beber en exceso y se considera menos probable que cause problemas relacionados con el alcohol para el bebé. Sin embargo, se recomienda que evite el uso adicional de alcohol durante su embarazo.

¿El consumo excesivo de alcohol solo en algunos días conlleva el mismo riesgo que beber cantidades más bajas todos los días?

El consumo excesivo de alcohol expone al bebé en desarrollo a la mayor cantidad de alcohol a la vez y se sabe que aumenta los riesgos para el embarazo. Los efectos de otros patrones específicos de consumo de alcohol en el embarazo no se conocen bien porque algunos estudios analizan los promedios semanales, mientras que otros analizan el uso diario.

Si sigo bebiendo alcohol, ¿causará síntomas de abstinencia en mi bebé después del nacimiento?

El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar síntomas temporales en los recién nacidos poco después del nacimiento. Estos síntomas a veces se denominan abstinencia. Los bebés tienen una mayor probabilidad de pasar por la abstinencia si han estado expuestos al alcohol cerca del parto. Los síntomas de abstinencia pueden incluir movimientos involuntarios (temblores), aumento del tono muscular, inquietud y llanto excesivo.

¿Hay pruebas que puedan ayudarme a saber si el alcohol ha afectado a mi bebé?

Hable con su proveedor de atención de salud sobre su consumo de alcohol y las mejores maneras de controlar el crecimiento y desarrollo de su bebé durante el embarazo. Los ultrasonidos pueden buscar algunos defectos de nacimiento y seguir el crecimiento del bebé. No hay exámenes o pruebas disponibles durante el embarazo que puedan determinar si el alcohol ha causado discapacidades intelectuales o problemas de aprendizaje, o si afectará el comportamiento futuro del niño.

Se sugiere que también hable con el proveedor de atención de salud de su bebé sobre su consumo de alcohol durante el embarazo. Pueden evaluar a su hijo después de nacer para detectar cualquier efecto del alcohol y continuar monitoreando los problemas de aprendizaje y comportamiento a medida que el niño crece. Aunque el TEAF no se puede curar, los niños pueden beneficiarse de un diagnóstico temprano. El proveedor de atención de salud de su hijo puede hablar con usted sobre los servicios y el apoyo que están disponibles para las familias y los niños con problemas relacionados con la exposición al alcohol durante el embarazo.

La lactancia mientras se toma *alcohol*:

El alcohol entra fácilmente en la leche materna. La cantidad de alcohol en la leche de una persona es aproximadamente la misma que en su sangre. El alcohol puede pasar de un lado a otro entre el torrente sanguíneo y la leche. Solo el tiempo puede reducir la cantidad de alcohol en la sangre y la leche. Extraer y desechar la leche, beber agua, tomar cafeína o hacer ejercicio no ayudan al cuerpo a deshacerse del alcohol más rápido. Cada bebida estándar tarda entre 2 y 2,5 horas en eliminarse de la leche. Por cada bebida adicional, una persona debe esperar otras 2-2.5 horas por bebida. Si es necesario, la persona puede extraer leche durante este tiempo para mantenerse cómodo y mantener su suministro de leche. Desechar esta leche extraída ayudará a evitar exponer al bebé a cualquier alcohol en la leche. Beber alcohol también puede dificultar que el cuerpo produzca leche.

El cerebro del bebé continúa creciendo después del nacimiento. Los efectos sobre el desarrollo del bebé a partir del alcohol en la leche materna no están bien estudiados. Un estudio sugirió problemas con el desarrollo motor después de la exposición al alcohol en la leche materna, pero otros estudios no mostraron los mismos resultados. Algunos informes encontraron que los bebés expuestos al alcohol a través de la leche materna pueden comer menos y / o tener cambios en sus patrones de sueño. Si sospecha que el bebé tiene algún síntoma, comuníquese con el proveedor de atención de salud del niño.

No se recomienda consumir más de una bebida por día durante la lactancia. Sin embargo, dado que la lactancia tiene beneficios conocidos para el bebé, hable con el proveedor de atención de salud de su bebé sobre cuánto y con qué frecuencia bebe para que puedan ayudarlo a sopesar los riesgos y beneficios de continuar amamantando. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un varón toma alcohol, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

Algunos estudios han demostrado que beber alcohol reduce la fertilidad masculina (capacidad de embarazar a la pareja). No se sabe que la exposición masculina al alcohol aumente la posibilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos de un embarazo. Para más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Por favor haga clic aquí para las referencias.

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, enero 1, 2023.