

# Alcohol

---

En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si la exposición al alcohol podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

## ***¿Qué es el alcohol?***

El alcohol, el etanol y el alcohol etílico son todos los nombres para el ingrediente en la cerveza, el vino o el licor fuerte que le da un efecto de intoxicación al bebedor. Esta hoja informativa se enfocará en los efectos de la exposición al alcohol recreativo durante el embarazo. La misma cantidad de alcohol se encuentra en una porción estándar de cerveza, vino o bebidas fuertes. Se considera una porción estándar una cerveza de 12 onzas, entre 4 y 5 onzas de vino, o 1.5 onzas de bebidas fuertes.

## ***¿Existe una cantidad segura de alcohol que yo pueda beber durante el embarazo?***

No, no hay un nivel seguro. El alcohol cruza la placenta fácilmente y alcanza al bebé en desarrollo. Las diferencias entre la genética y el metabolismo del alcohol tanto por la madre como por el bebé en desarrollo conducen a una gran variedad de riesgos. El riesgo puede ser diferente aún en la misma madre en diferentes embarazos.

## ***¿Beber alcohol puede hacerlo más difícil embarazarme?***

Si. Algunos estudios han demostrado un aumento en los problemas de fertilidad entre las mujeres con una alta exposición al alcohol. Es mejor evitar el alcohol mientras se está tratando de embarazarse.

## ***¿Beber alcohol puede ocasionar aborto espontáneo o pérdida del embarazo?***

Si. Algunos estudios demostraron índices más altos de aborto espontáneo y mortinato con el uso del alcohol durante el embarazo.

## ***¿Beber alcohol durante mi embarazo puede causar malformaciones congénitas?***

Sí. Beber alcohol en el embarazo es la causa principal de discapacidad intelectual. Tomando alcohol en el embarazo pone en riesgo al bebé en desarrollo al Síndrome de Alcohol Fetal (SAF). Los rasgos del SAF incluyen un patrón de ciertas malformaciones congénitas: la cabeza y tamaño corporal más pequeño, rasgos faciales específicos y problemas en el aprendizaje y la conducta. El SAF es el resultado más severo por el uso del alcohol durante el embarazo. Cuando un niño tiene alguno pero no todos los hallazgos del SAF, los médicos usan otros términos tales como Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (FASD por sus siglas en inglés TEAF en español). Los riesgos por el fuerte uso de alcohol (5 o más bebidas al día) y beber alcohol en exceso periódicamente (aproximadamente 5 o más bebidas en una ocasión) han sido bien establecidos. Los riesgos por el uso ocasional de cantidades menores de alcohol están menos claros.

## ***¿Hay problemas a largo plazo con el SAF, TEAF, y EAF?***

Sí. Esto causa desafíos por toda la vida, tales como problemas en el aprendizaje y pobre memoria. Las personas con SAF, TEAF y EAF pueden tener un tiempo más difícil para comprender las consecuencias de sus acciones, tener mal juicio y dificultades con las relaciones sociales. Los índices más altos de abandono de estudios, problemas de salud mental y el abuso del alcohol y las drogas también han sido reportados en estos individuos.

## ***Me acabo de enterar que tengo 6 semanas de embarazo y el fin de semana pasado bebí una cerveza. ¿Tendrá mi bebé TEAF?***

Aunque no se sabe de una cantidad segura para el consumo de alcohol, una sola bebida es poco probable que cause un problema. Lo mejor que puede hacer para su bebé es evitar más uso de alcohol durante su embarazo.

## ***¿Es el consumo excesivo de alcohol en algunos días de la semana tan riesgoso como beber alcohol todos los días en menores cantidades?***

Sí. El consumo excesivo de alcohol expone al bebé en desarrollo a lo más alto nivel de alcohol en una sola vez. Sin

embargo, los estudios realizados en el uso del alcohol durante el embarazo a veces observan promedios semanales, así que los efectos de ciertos patrones de beber alcohol no se han estudiado bien.

### ***¿Está bien beber después del primer trimestre?***

No. El alcohol afecta el desarrollo del cerebro. El cerebro del bebé se desarrolla a través de todo el embarazo. Tomando alcohol en cualquier momento del embarazo aumenta el riesgo para el bebé de tener un daño cerebral relacionado con el alcohol. Esto significa que no hay un periodo seguro para tomar cuando está embarazada.

### ***¿Puede un bebé sufrir abstinencia después del nacimiento?***

Sí, si la madre ha estado bebiendo muy cercano a la fecha de parto. Los síntomas pueden incluir temblores, aumento en el tono muscular, inquietud y llanto en exceso.

### ***¿Cómo puedo saber si el alcohol le ha hecho daño a mi bebé?***

Si usted está preocupada acerca de la cantidad de alcohol que ha tomado durante el embarazo, es importante hablar con su proveedor de salud. Su proveedor de salud puede ofrecerle los ultrasonidos para ver si hay malformaciones congénitas y para observar el crecimiento del bebé. Sin embargo, un ultrasonido no puede decir si el alcohol ha causado discapacidad intelectual, dificultades de aprendizaje o si afectará el comportamiento en el futuro.

Una vez que nace su bebé, informe a su pediatra sobre su uso de alcohol durante el embarazo. Su niño puede entonces ser evaluado por los efectos de la exposición alcohólica prenatal. Algunos de los problemas causados por la exposición al alcohol prenatal, tales como las dificultades de aprendizaje y los problemas de comportamiento, son más probable hacer identificados como su niño crece más. El proveedor de salud de su niño puede continuar observando a su niño con el tiempo.

### ***¿Hay alguna esperanza para un bebé que ha sido expuesto al alcohol durante el embarazo?***

Sí. Siempre se recomienda que la mujer embarazada deje el consumo de alcohol, sin importar en qué etapa va del embarazo. El bebé se beneficiará al no ser expuesto más al alcohol. Aunque no se puede curar de SAF/TEAF, los niños con el SAF/TEAF pueden beneficiarse de un diagnóstico temprano. El crecer en un hogar estable y amoroso puede también conllevar a mejores resultados. Servicios y apoyos están disponibles para niños con problemas relacionados al alcohol.

### ***¿Puedo beber alcohol mientras amamanto?***

Esto debería ser evitado. Tomando alcohol puede hacerlo más difícil para que su cuerpo produzca leche. El alcohol fácilmente entra en la leche materna. La cantidad de alcohol en la leche es aproximadamente el mismo nivel de alcohol en el torrente sanguíneo de la madre. El alcohol sí pasa de la sangre a la leche y viceversa. Sólo el tiempo puede reducir la cantidad de alcohol en la leche. Extrayendo y botando, tomando agua, tomando cafeína, o ejercitándose no ayuda a su cuerpo deshacerse del alcohol más rápido. Se lleva entre 2 a 2.5 horas por cada bebida estándar para ser eliminada de la leche materna. Por cada bebida adicional, una mujer debe esperar otras 2 a 2.5 horas por bebida.

El cerebro del infante continúa creciendo después del nacimiento. Los efectos en el bebé del alcohol en la leche materna no son bien estudiados. Sin embargo, algunos reportes encontraron que los bebés cuyas madres toman alcohol durante la lactancia comerían menos y/o tienen cambios en sus patrones de sueño. Uno estudio sugirió que los problemas con el desarrollo motor después de la exposición al alcohol en la leche materna, pero otros estudios no demostraron los mismos resultados. Ya que la lactancia tiene beneficios para el bebé, hable con su pediatra sobre su consumo específico de alcohol antes de decidir no amamantar.

### ***¿Qué hay si el padre del bebé bebe alcohol?***

No existe evidencia que sugiera que la exposición del padre al alcohol cause malformaciones congénitas. En general, las exposiciones que el padre tiene no aumentan los riesgos al embarazo. Para más información, por favor lea la hoja informativa de MotherToBaby [Las exposiciones paternas](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

**Por favor haga clic aquí para las referencias.**

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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, junio 5, 2019.