



**Healthy
Start**
Broward Health
Start Coalition

Si conoces a alguien que esté embarazada o haya dado a luz recientemente

HAS PREGUNTADO: ¿CÓMO ESTÁ MAMÁ?

CONSUMO DE ALCOHOL
Comprender los desafíos y riesgos del consumo de alcohol durante el embarazo es crucial para la salud y el bienestar tanto de la madre como del bebé.



¿Qué es el síndrome de alcoholismo fetal (SAF)?

El síndrome alcohólico fetal es el tipo más común de trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Los TEAF son una serie de discapacidades físicas, conductuales y cognitivas que se producen debido a la exposición al alcohol antes del nacimiento. Las discapacidades del TEAF pueden aparecer en cualquier momento de la infancia y durar toda la vida. Los trastornos del espectro alcohólico fetal afectan a entre el 1 % y el 5 % de los alumnos de primer grado.

¿Cuál es la cantidad aceptable de alcohol durante el embarazo?

El consumo de alcohol puede ser perjudicial durante el embarazo. No se conoce una cantidad segura de alcohol que se pueda consumir durante el embarazo.

¿Cómo puede el consumo de alcohol durante el embarazo afectar los resultados del parto?

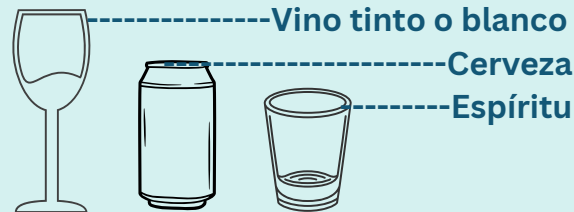
El alcohol es una sustancia tóxica para el feto. El consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar: Problemas intelectuales y de comportamiento

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Defectos físicos
- Nacimiento prematuro y muerte fetal
- Problemas de crecimiento antes y después del nacimiento

Alrededor del 40% de las mujeres embarazadas que informan que consumen alcohol actualmente también informan que consumen una o más sustancias, más comúnmente tabaco y marihuana.

Beber alcohol durante el embarazo es una de las principales causas de defectos de nacimiento en el feto.

Todos los tipos de alcohol pueden ser nocivos, incluidos:



No existe un momento seguro durante el embarazo para beber



Trimestre

Consejos para evitar/reducir consumo de alcohol durante el embarazo

- Encuentra partidarios positivos
- Lleva tus propias bebidas sin alcohol a las fiestas.
- Prueba versiones de bebidas sin alcohol.
- Considere cambiar su configuración social
- Recuerda por qué esto es importante
- Pídeles a tus amigos y familiares que te apoyen
- Participar en actividades sociales positivas
- Mantenga las citas médicas programadas regularmente, beba agua, haga ejercicio y tome vitaminas diariamente.
- Asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos (AA)
- Encuentre su centro comunitario de recuperación local
- Apoyo de doula
- Desarrollar un plan de sueño seguro

Recuerde que, independientemente de si una persona bebe alcohol o no, ¡su salud y su embarazo importan!

El consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar...



Si el consumo de alcohol durante el embarazo te está afectando, llama a tu médico y busca ayuda. Si sientes que no estás recibiendo suficiente apoyo, considera la posibilidad de cambiar de proveedor.

¡HABLEMOS DE ELLO!

¡USTED NO ESTÁ SOLO!



Muchas personas consumen alcohol y tienen problemas con él. Entendemos el miedo a revelar su condición. Existen formas de obtener ayuda y apoyo de confianza.

Encuentre iniciativas comunitarias:

www.browardhsc.org



@browardhsc



@browardhealthystart



@browardhealthystartcoalition

Número de teléfono:

(954) 567-7174

¡Obtenga ayuda! ¡Acceda a los servicios de abuso de sustancias y salud mental para saber cómo!



Línea directa nacional para la prevención del suicidio

Llama al 988

Línea directa nacional de salud mental materna de la HRSA

1-800-TLC-MAMA

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2024b, 6 de septiembre). Acerca de los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF). Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/fasd/about/index.html>

Mayo Foundation for Medical Education and Research, (13 de junio de 2024). Síndrome de alcoholismo fetal. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fetal-alcohol-syndrome/symptoms-causes/syc-20352901>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (agosto de 2023). Entender los trastornos del espectro alcohólico fetal. Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-fetal-alcohol-spectrum-disorders>

Consejos para un embarazo sin alcohol. Tommy's. Juntos, por cada bebé. (2 de agosto de 2024). <https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/alcohol-in-pregnancy/tips-alcohol-free-pregnancy>