



KAISER PERMANENTE®

Uso del alcohol y las drogas durante el embarazo

(Alcohol and Drug Use During Pregnancy)

Qué tan saludable sea un bebé recién nacido depende en gran medida de qué tan saludable esté la madre antes de y durante su embarazo. Una mujer que tome, fume o use drogas durante el embarazo aumenta el riesgo de que su bebé nazca con un problema o que no llegue a nacer.

Beber alcohol, especialmente en los primeros meses del embarazo, puede afectar el desarrollo del bebé por nacer. En la actualidad, no hay evidencia alguna de que sea seguro beber—aunque sea un vaso de cerveza o de vino al día—en ninguna etapa del embarazo. Una mujer embarazada que consume más alcohol, más alta la probabilidad de que le cause daño a su bebé antes del nacimiento. Los niños que nacen de mujeres que abusan del alcohol durante el embarazo pueden tener una variedad de problemas conocidos como "síndrome alcohólico fetal". Los bebés con el síndrome alcohólico fetal son comúnmente más pequeños, pesan menos y tienen el cerebro más pequeño que los bebés normales. Pueden que tengan retardo mental de leve a moderado. Algunas veces sufren de defectos cardíacos. Además, los niños pueden llegar a tener hiperactividad y problemas de concentración y de aprendizaje como resultado de la exposición al alcohol en el útero.

Las drogas recreacionales tales como la cocaína y la metamfetamina también presentan riesgos para el bebé por nacer. Por ejemplo, las mujeres embarazadas que usan estas drogas tienen más abortos espontáneos y llegan al parto prematuramente más frecuentemente que las mujeres que no usan drogas. Además, las mujeres embarazadas que usan estas drogas tienen bebés que pesan menos, y estos niños se sabe que a menudo mueren repentinamente poco después del nacimiento. Aunque la causa exacta de tales muertes sea desconocida, se sabe que la cocaína y la metamfetamina estrechan los vasos sanguíneos, aumentan el ritmo cardíaco y ocasionan una subida de la presión arterial; problemas que quizás son más de lo que un recién nacido puede tolerar. Aunque sea un poco menos serio—pero todavía considerablemente problemático—los bebés de las mujeres que usan

cocaína durante el embarazo son también más irritables, tienen un patrón de sueño irregular, sufren de rigidez muscular y tienden a comer mal.

Los efectos de fumar marihuana han sido más difíciles de identificar. Sin embargo, hay evidencia de que las mujeres que usan marihuana pueden tener bebés más pequeños y también un riesgo más alto de parto prematuro. En muchos casos, es difícil seguir la pista de los efectos de cualquier droga en particular en un recién nacido, ya que las madres que usan una droga durante el embarazo frecuentemente usan también otras drogas. Para complicar la investigación aún más está el hecho desafortunado de que muchas drogas tienen sustancias desconocidas que se les agregan; éstas también pueden causar daño al bebé.

En general, tan pronto como usted empiece a tratar de quedar o sepa que ha quedado embarazada, debe de dejar de fumar, beber y de tomar cualquier droga que no sea recetada por su doctor. Éstas incluyendo los medicamentos obtenidos sin receta. También, asegúrese de que todos los proveedores de salud que usted vea sepan que usted está embarazada de modo que no le receten algo indebido por equivocación. Continúe evitando estas sustancias hasta que deje de amamantar a su bebé.

Si se da cuenta de que el uso de las drogas o del alcohol es un problema para usted, debe hablar con su doctor o con su proveedor de salud o pensar en unirse a Alcohólicos Anónimos u a otro grupo de auto ayuda. Kaiser Permanente puede ayudarle con los problemas con el alcohol y las drogas para que usted tenga un bebe saludable.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquée el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

7307s