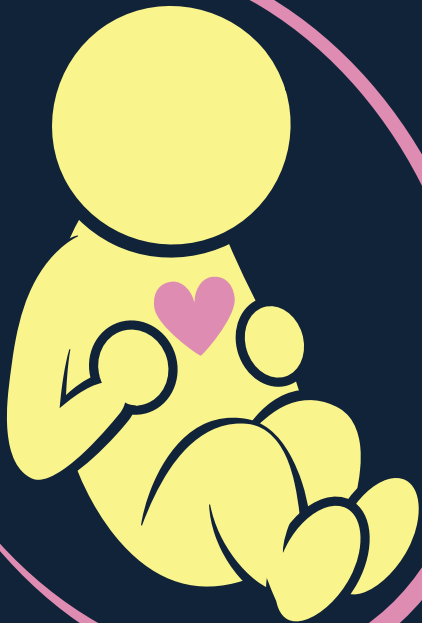


UN CUERPO SANO, ¡UN BEBÉ SANO!

LOS PELIGROS DE
COMBINAR EMBARAZO,
DROGAS, ALCOHOL Y
CIGARRILLOS



**NUNCA ES TARDE PARA
DEJAR DE BEBER, FUMAR
O USAR DROGAS.**

**¿CUÁNDO ES EL MEJOR
MOMENTO DE PARAR?**

Ahora.

Tú tienes el poder de lograr que tu bebé nazca libre de problemas causados por el alcohol, las drogas o los cigarrillos. Tu doctor no puede. Tú tienes el control en tus manos. Muéstrale al mundo que puedes hacerlo. Hazlo por tu bebé y por ti. Nunca bebas, fumes o uses drogas cuando estés embarazada.

Si estás embarazada o piensas tener un hijo, hay algo muy importante que debes tener en cuenta. Cada año nacen más niños con defectos congénitos como resultado del alcoholismo, abuso de drogas y tabaquismo. Estas adicciones pueden afectar el cerebro del bebé, la capacidad de aprendizaje, la estructura facial, el corazón, los pulmones, los riñones, el crecimiento, la memoria, la concentración y la conducta. Y estos problemas no tienen cura.

Lo más triste: Todo eso es prevenible en un 100%. Para asegurarte de que tu bebé no nazca con problemas generados por la adicción solo tienes que seguir una línea...

Si estás

embarazada...

No ingieras alcohol.

No uses drogas.

No fumes.

**CUIDA TU CUERPO
Y ÉL CUIDARÁ DE TU BEBÉ.**

NOTA LEGAL

Este libro proporciona información general acerca de varios temas relacionados con el embarazo y el abuso de sustancias nocivas. Esta información no es una recomendación médica ni se debe usar como único referente del tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado sus problemas específicos y sus necesidades de salud, y para discutir profesionalmente sus preocupaciones emocionales o personales de salud, físicas o de carácter médico.

© 2013 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de los Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

MCARE14-00025S

UN CUERPO SANO, ¡UN BEBÉ SANO!

LOS PELIGROS DE COMBINAR EMBARAZO,
DROGAS, ALCOHOL Y CIGARRILLOS

TABLA DE CONTENIDOS

2

LA BEBIDA Y EL
EMBARAZO

4

¿QUÉ ES EL SÍNDROME
ALCOHÓLICO FETAL
(SAF)?

6

BREVE HISTORIA
DEL SAF

7

PREGUNTAS Y
RESPUESTAS SOBRE
EL SÍNDROME
ALCOHÓLICO FETAL

10

LAS DROGAS Y EL
EMBARAZO

13

EL TABAQUISMO
Y EL EMBARAZO

17

DÓNDE PEDIR AYUDA



LA BEBIDA Y EL EMBARAZO

LO PRIMERO DE LA LISTA

Si tienes conocimiento de que estás embarazada, hay mucho que agregar a la lista de “cosas por hacer”. Necesitas planificarte y hablar con el padre del bebé. Debes empezar a comer comidas saludables y a cuidarte. Debes seleccionar un doctor y visitarlo regularmente. Pero lo primero de la lista es: **NO TOMAR ALCOHOL.**

Una de las cosas más peligrosas para una mujer embarazada es el alcohol. El daño puede ser mayor durante los primeros meses.

NOTAS AL VUELO

Cuando bebes alcohol, también lo hace tu bebé.

LO QUE HACE EL ALCOHOL

El alcohol experimenta un proceso químico dentro del cuerpo de la madre, que resulta en un compuesto que daña las células. Este compuesto es asimilado por el bebé que está creciendo dentro del útero. Los riesgos de que el bebé nazca con defectos físicos aumentan grandemente cuando la mujer bebe en exceso durante los primeros meses de embarazo. Los defectos pueden ser:

→ **Cráneo pequeño**

→ **Problemas faciales**

→ **Problemas en el corazón**

→ **Retraso mental y en el crecimiento**

Todos los expertos de la medicina concuerdan en que las mujeres embarazadas nunca deben ingerir alcohol. No importa si la mujer es joven o mayor. No importa si es primeriza o es madre de varios hijos. Los daños que el alcohol causa en los bebés son grandes y reales. Las bebidas ligeras como la cerveza y el vino mezclado con gaseosa también pueden ser peligrosas. Durante el embarazo, elimina completamente todo tipo de bebida alcohólica.

TRASTORNOS DEL ESPECTRO ALCOHÓLICO FETAL

Los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF) incluyen una gama de problemas como resultado del consumo de alcohol durante el embarazo. El Síndrome Alcohólico Fetal (SAF) es uno de esos problemas. Vamos a estudiarlo de cerca en los próximos capítulos.

Los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal consisten en:

- Síndrome Alcohólico Fetal Parcial (PFAS, por sus siglas en inglés)
- Trastorno del neurodesarrollo ligado al alcohol (ARND, por sus siglas en inglés)
- Defectos congénitos relacionados con el alcohol (ARBD, por sus siglas en inglés)

El Síndrome Alcohólico Fetal (SAF) es uno de los muchos problemas serios causados por el consumo de alcohol durante el embarazo.



¡BÚSCALO!

Centro para el bebé: Consumo de alcohol durante el embarazo

babycenter.com/0_drinking-alcohol-during-pregnancy_3542.bc

¿QUÉ ES EL SÍNDROME ALCOHÓLICO FETAL?

S. Conjunto de síntomas característicos de una enfermedad, trastorno u otra condición anormal.

A. **ALCOHOL:**
Bebida con propiedades intoxicantes.

F. **FETAL:**
Relativo al feto o al bebé no nacido.

NINGUNA CANTIDAD ES SEGURA

El alcohol puede causar problemas a las personas que lo toman en exceso. El riesgo es mucho mayor para las mujeres embarazadas. El Síndrome Alcohólico Fetal puede suceder cuando una mujer embarazada toma demasiado alcohol.

Cuando una mujer embarazada usa o abusa del alcohol, los resultados pueden ser desastrosos para el bebé que está gestando. Los líquidos que bebes pasan al bebé a través de la placenta de la misma manera que los alimentos que ingieres. Cualquier cantidad de alcohol que beba la mamá puede causar SAF al bebé. No se puede hablar de una cantidad de alcohol segura para una mujer embarazada. A mayor cantidad, mayores los riesgos. Beber alcohol hasta emborracharse presenta un riesgo mayor que beberlo en pequeñas cantidades.

El Síndrome Alcohólico Fetal no es un virus que se contrae. No se hereda de los padres. Es causado solamente por una cosa: el consumo de alcohol durante el embarazo.

NOTAS AL VUELO

Todas las bebidas que contengan alcohol pueden ser dañinas para tu bebé.

RESULTADO DE LOS ESTUDIOS

Si estás embarazada y bebes alcohol, puedes perjudicar el crecimiento del bebé. El Síndrome Alcohólico Fetal puede manifestarse de manera diferente en cada bebé, pero los daños son irreversibles, no tienen cura.

De acuerdo con la División de Abuso de Drogas y Alcohol del Departamento de Salud Mental del estado de Missouri, un bebé con Síndrome Alcohólico Fetal puede nacer con las siguientes condiciones:

- Bajo de peso y de tamaño pequeño
- Crecimiento más lento de lo normal, sin posibilidades de alcanzar niveles normales.
- Costillas y esternón deformados.
- Columna vertebral desviada y huesos de la cadera dislocados.
- Dedos de las manos y los pies deformados, pegados, faltantes o con membranas como en el caso de las aves

¡BÚSCALO!

Organización Nacional para el Síndrome Alcohólico Fetal

nofas.org

NÚMEROS



Cantidad de alcohol que puede beber una mujer durante el embarazo.

El Síndrome Alcohólico Fetal es el único defecto congénito que puede prevenirse completamente. No tiene por qué ocurrir.

- Movimiento limitado de las articulaciones
- Párpados caídos
- Problemas faciales
- Ojos pequeños
- Cabeza pequeña
- Ojos mongoloides
- Miopía
- Ojos que no se mueven sincronizadamente
- Nariz pequeña y empinada / Tabique nasal hundido
- Ausencia o aplanamiento del canal entre el labio superior y bajo la nariz
- Labio superior muy fino
- Abertura en el cielo de la boca
- Mandíbula pequeña
- Orejas malformadas o muy bajas
- Deformación en los órganos
- Problemas en el corazón o soplo
- Problemas en los genitales
- Problemas en los riñones y en el sistema urinario
- Cerebro pequeño / Problemas para controlar la ira
- Problemas en el sistema nervioso central
- Dificultades de aprendizaje
- Defectos en la conectividad y orden de las células cerebrales.
- Retraso mental, en ocasiones, severo
- Bajo nivel de concentración
- Hiperactividad en la infancia
- Mala coordinación de cuerpo, manos y dedos

REALMENTE TÓXICO

El cerebro del bebé dentro del útero y su sistema nervioso son muy sensibles a los efectos tóxicos del alcohol. Aun en pequeñas dosis el alcohol puede causar defectos perdurables. Se ha comprobado que al 30% de los niños nacidos de madres alcohólicas se les diagnosticará con SAF debido a la cantidad de alcohol contenida en el útero.

Toda cantidad de alcohol que se beba durante el embarazo representa un peligro para el bebé.

Ninguna cantidad es segura. Si bebes bebidas alcohólicas durante el embarazo, estarás exponiendo a tu bebé a los daños del Síndrome Alcohólico Fetal.

Si piensas que tu bebé puede tener SAF, habla con tu doctor inmediatamente. El diagnóstico temprano puede ayudar a atenuar los riesgos de otros problemas, como la dificultad de aprendizaje y la adicción a drogas en el futuro.

BREVE HISTORIA DEL SÍNDROME ALCOHÓLICO FETAL

UN PROBLEMA CONOCIDO

El Síndrome Alcohólico Fetal no es algo nuevo. En tiempos bíblicos, en la Antigua Grecia y en tiempos de Roma ya se reconocía el vínculo entre ingerir bebidas alcohólicas y los problemas al nacer. En la antigua Escocia, a las mujeres embarazadas y lactantes se les prohibía consumir alcohol.

Pero no fue hasta 1899 que William Sullivan, un doctor de prisiones británico, notó tasas más altas de bebés muertos al nacer entre 120 prisioneras alcohólicas, en comparación con los alumbramientos de prisioneras que no bebían. Antes de estos hallazgos, se creía que la herencia era la causa del retraso mental, la pobreza y las acciones criminales.

¡BÚSCALO!

Wikipedia: Síndrome Alcohólico Fetal
en.wikipedia.org/wiki/Fetal_alcohol_syndrome

MUCHO DESPUÉS

EL Síndrome Alcohólico Fetal fue identificado en 1973. Después de décadas de investigaciones y estudios, los expertos llegaron a la conclusión de que el alcohol era el responsable por los citados defectos de nacimientos y que no eran heredados, como se pensaba.

Otros estudios alrededor del mundo llegaron a las mismas conclusiones. Los niños de madres alcohólicas tienen los mismos rasgos faciales y los mismos problemas de aprendizaje y comportamiento. Esos patrones les indicaron a los investigadores que los problemas eran prenatales, es decir, surgían antes del nacimiento.

Estos investigadores presentaron cientos de casos a finales de los años 70. El Síndrome Alcohólico Fetal comenzó a describirse como la causa más frecuente de retraso mental.

Hoy en día, los estudios realizados en todo el mundo continúan probando que los casos de SAF pueden evitarse si las madres no prueban el alcohol durante el embarazo. Los antiguos griegos y romanos ya conocían este peligro. Nosotros debemos imitarlos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL SAF

P&R

A pesar de que ya sabes lo que es el Síndrome Alcohólico Fetal, es posible que aún tengas muchas preguntas. Esta sección intenta responder a esas preguntas y facilitar la comprensión del problema.

P: ¿Cuál es la cantidad de alcohol que se puede tomar durante el embarazo?

R: Ninguna. No existe una cantidad segura.

P: ¿Cómo el alcohol produce el SAF?

R: El bebé dentro del útero, o feto, obtiene los alimentos, los líquidos y el oxígeno a través de la placenta y el cordón umbilical que lo conecta a la madre. Lo que la mamá come pasa al bebé a través del cordón umbilical. De la misma manera, el alcohol en la sangre de la madre pasa libremente al bebé.

P: ¿Qué le sucede al feto cuando la mamá bebe alcohol?

R: Cuando una mujer embarazada bebe alcohol los riesgos para el bebé son muchos. He aquí algunos:

- ➔ Aborto espontáneo
- ➔ Crecimiento lento
- ➔ Problemas físicos, mentales y de conducta
- ➔ Problemas faciales
- ➔ Bajo cociente de inteligencia
- ➔ Tamaño reducido del cráneo
- ➔ Problemas para el aprendizaje del habla y la expresión oral

En los casos peores, el contacto con el alcohol puede resultar en la muerte del feto.

P:

¿Existe un momento más peligroso durante el embarazo para consumir alcohol?

R:

En ningún momento durante el embarazo se puede decir que es seguro beber alcohol. Cualquier cantidad de alcohol ingerida en el primer trimestre (entre las semanas 1 a 13) es más peligrosa. El consumo de alcohol durante este tiempo puede dar lugar a defectos faciales y otros defectos físicos.

P:

Mi hijo tiene SAF. ¿Puede curarse o tratarse?

R:

El Síndrome Alcohólico Fetal no tiene cura. Es una condición permanente. Afecta cada momento de la vida del niño y presenta retos y problemas para él y su familia. Si se detecta pronto, el niño puede recibir tratamientos que lo ayuden a mejorar su vida.

P:

¿El SAF se obtiene de los padres?

R:

No. El SAF solo ocurre cuando la madre embarazada consume alcohol. Algunos bebés son más propensos a sufrirlo que otros, en el caso de que sus madres consuman alcohol durante el embarazo. No se sabe por qué.

P:

¿Cómo puedo saber si mi bebé tiene SAF?

R:

Habla con tu doctor si piensas que tu bebé puede tener SAF. Observa si tu bebé tiene los síntomas o conducta siguientes:

- ✱ Es muy pequeño en comparación con otros bebés.
- ✱ Tiene retraso mental o bajo cociente de inteligencia.
- ✱ Tiene deformaciones en la cara, como ojos muy pequeños.
- ✱ Tiene problemas con las tareas diarias.
- ✱ Tiene mala coordinación.
- ✱ Tiene problemas de razonamiento y análisis.
- ✱ Es hiperactivo.
- ✱ Presenta problemas mentales al crecer.
- ✱ Tiene problemas de aprendizaje.
- ✱ Presenta problemas de conducta en la escuela.
- ✱ Tiene problemas para hablar y expresarse.

**NÚMEROS
30**

Porcentaje de bebés de madres alcohólicas en contacto con el alcohol dentro del útero, que nacen con SAF.

De adultos, las personas con SAF suelen tener conflictos sociales, problemas con la ley e inestabilidad laboral.

P:

¿Beber durante el embarazo siempre causa el Síndrome Alcohólico Fetal?

R:

No siempre, pero no se puede saber qué daños puede causarle a cada niño. Algunas madres beben mucho alcohol durante el embarazo y los bebés nacen bien, mientras otras beben menos y tienen bebés con SAF.

Las partes del cuerpo y los órganos comienzan a formarse en el embrión entre las semanas 3 y 8 de gestación. Muchas mujeres ni saben que están embarazadas en ese momento. **NO BEBAS DESDE EL MISMO MOMENTO QUE SEPAS QUE ESTÁS EMBARAZADA.** Beber en exceso o emborracharse es extremadamente peligroso. Este tipo de conducta determinará el daño que pueda causarle el alcohol al feto durante sus primeras semanas de vida.

Nunca es tarde para parar de beber. Mientras más rápido lo hagas, mayores las posibilidades de una vida saludable para ti y para tu bebé.

P:

¿Se puede beber cerveza y cócteles?

R:

R: Todo tipo de bebida alcohólica puede ser dañina para tu bebé. Una lata de cerveza de 12 onzas contiene la misma cantidad de alcohol que una copa de vino de 4 onzas, o una onza de licor. Además, algunas bebidas que incluyen malta, cócteles y otras mezclas generalmente contienen más alcohol que una lata de cerveza de 12 onzas.

P:

¿Y si yo bebí alcohol en un embarazo anterior y no le pasó nada al bebé?

R:

Todos los embarazos no son iguales. El alcohol puede hacer más daño a un bebé que a otro. Uno puede nacer sano mientras otros pueden nacer con problemas. No te arriesgues.

P:

¿Si el padre bebe, le hace daño al bebé?

R:

El Centro de Prevención y Control de Enfermedades ha reportado: “Actualmente se está estudiando cómo el alcohol afecta el semen del hombre.

Cualquiera que sean esos efectos, no están dentro de los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal. Estos son causados específicamente por el consumo de alcohol de la madre durante el embarazo”.

Sin duda el papel del padre es importante. Él puede ayudar a la mujer a mantenerse alejada del alcohol durante el embarazo. Si él es lo suficientemente fuerte para dejar de beber durante ese tiempo, puede así ayudar a la mamá a mantenerse también alejada del alcohol.

¡BÚSCALO!

Centro para la Prevención y Control de Enfermedades: Preguntas y respuestas sobre el alcohol y el embarazo

[cdc.gov/ncbddd/fasd/faqs.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/faqs.html)



LAS DROGAS Y EL EMBARAZO

JUGAR CON FUEGO

Renunciar al alcohol, las drogas y los cigarrillos es fundamental para una mujer en cuanto tenga conocimiento de que está embarazada. Cualquier cosa que pueda hacerle daño a su bebé o a ella misma debe ser eliminada a toda costa, especialmente las drogas.

El uso de drogas en una mujer embarazada es como jugar con fuego. No puedes saber cuál va a ser el daño, pero puedes decir con certeza que el daño es seguro. Las drogas son un peligro para la salud del bebé y de la madre, y para la capacidad de la madre de llevar el embarazo a feliz término. Las drogas pueden también afectar el crecimiento del bebé. Al igual que con el uso del alcohol, los resultados pueden ser trágicos y pueden permanecer por el resto de la vida.

PELIGROS EN LAS DIFERENTES ETAPAS

Aunque algunas drogas pueden ser dañinas en cualquier momento del embarazo, hay otras que presentan un mayor riesgo dependiendo de la etapa en que se consuman. Los órganos del bebé se forman durante las 10 primeras semanas. Durante ese tiempo, el alcohol y ciertas drogas pueden causar malformaciones en la cara, corazón, brazos y piernas del bebé. Después de las primeras 10 semanas, cuando el bebé continúa aumentando rápidamente de peso y tamaño, las drogas pueden hacer daño a los órganos que aún se están formando. El sistema nervioso y los ojos pueden ser especialmente dañados en ese tiempo. El uso continuado de drogas durante ese periodo eleva mucho las posibilidades de aborto o parto prematuro. Cerca del final del embarazo, algunas drogas pueden complicar el parto y hacerlo peligroso y pueden crear problemas de salud para el recién nacido.

El uso de drogas ilegales en la madre puede resultar en:

- ✿ Anemia
- ✿ Infecciones de la sangre y el corazón
- ✿ Infecciones en la piel
- ✿ Hepatitis
- ✿ Gran riesgo de enfermedades venéreas (ETS, Enfermedades de Transmisión Sexual)
- ✿ Parto prematuro
- ✿ Sangramiento repentino

DROGAS = PELIGRO

Todas las drogas ilegales son peligrosas para la mujer embarazada. Hasta los medicamentos recetados por el médico y otros medicamentos sin receta pueden causarle daño. Si estás embarazada, mantente alejada de todas las drogas ilegales. Habla con tu doctor si tomas alguna medicina regularmente por alguna enfermedad.

LAS DROGAS ILEGALES Y SUS EFECTOS

DROGA

EFECTOS

Cocaína y crack

Estos fuertes estimulantes afectan al sistema nervioso central. En una mujer embarazada pueden:

- Matar el apetito.
- Contraer los vasos sanguíneos, acelerar el corazón y elevar la presión sanguínea.
- Retardar el crecimiento del feto.
- Elevar los riesgos de aborto, parto prematuro y desprendimiento prematuro de la placenta, lo que puede causar la muerte del bebé.

Si se usan al final del embarazo, el bebé puede crear dependencia de ellas y sufrir el síndrome de abstinencia que se manifiesta en temblores, problemas para dormir, espasmos musculares y problemas para mamar. Pueden presentarse problemas de aprendizaje más tarde.

Heroína y drogas duras

Las drogas duras, como la heroína, pueden causar los siguientes problemas en el bebé:

- Nacimiento prematuro
- Bajo peso al nacer
- Problemas respiratorios
- Bajo nivel de azúcar
- Hemorragia craneana
- Dependencia de la droga y síntomas de abstinencia, como vómitos, diarrea y rigidez en las articulaciones

Si la madre se inyecta drogas puede correr el riesgo de contraer VIH y SIDA por agujas contaminadas. Estas enfermedades pueden entonces ser pasadas al bebé.

Inhalantes como pintura o pegamentos con metilbenceno

Algunos pegamentos y

pinturas contienen tolueno (metilbenceno), conocido por causar defectos congénitos. Cuando esta sustancia es inhalada, los riesgos de defectos permanentes en el feto son muy altos.

Halucinógenos como el PCP (fenciclidina o polvo de ángel) y LSD

El abuso de alucinógenos durante el embarazo puede resultar en parto prematuro, un bebé bajo de peso o aborto. Los bebés pueden nacer con daños cerebrales, bajo control muscular, rigidez y defectos congénitos como deformaciones faciales. El abuso frecuente puede provocar la adicción en el bebé y el síndrome de abstinencia, acompañado de temblores e inactividad. Es muy probable que tengan problemas de conducta al crecer.

Marihuana

La marihuana es usada frecuentemente junto al cigarro y al alcohol y no se sabe con exactitud los daños que causa al feto. Al igual que el cigarro y el alcohol, la marihuana se asocia frecuentemente con los partos prematuros y el bajo peso del bebé al nacer.

Metanfetaminas

La metanfetamina (*meth*) acelera el corazón de la

madre y del bebé. El bebé no obtiene todo el oxígeno que necesita, lo que puede resultar en bajo peso al nacer, nacimiento prematuro o aborto espontáneo. El bebé puede nacer adicto al meth y sufrir síntomas de abstinencia como temblores, problemas de sueño, espasmos musculares y problemas para comer. También puede ver afectada su capacidad de aprendizaje.

NOTAS AL VUELO

El uso de la cocaína durante el embarazo eleva los riesgos de desprendimiento de la placenta de la pared del útero. Esto también puede ocurrir si se monta en montañas rusas de alta velocidad.

LOS MEDICAMENTOS Y SUS EFECTOS

Los efectos secundarios de los medicamentos con o sin receta pueden ser dañinos para el feto. Siempre consulta con tu doctor antes de tomar cualquier medicamento. A continuación, algunos medicamentos que no deben tomarse durante el embarazo.

| MEDICAMENTO | USO | PELIGRO |
|--|---|--|
| Isotretinoína (Accutane) y etretinato (Tegison) | Tratamiento de acné crónico y la psoriasis | Puede causar malformaciones severas a los órganos en desarrollo. |
| Anticonvulsivos, como la fenitoína (Dilatin) y la carbamezapina (Tegretol) | Prevención de los ataques epilépticos | Defectos en el corazón y deformación facial, además de retraso mental |
| Antimigrañas, como la ergotamina y la metisergida | | Migraña Parto prematuro |
| Aspirina, ibuprofeno y otros antiinflamatorios no esteroideos (NSAID por sus siglas en inglés) | Dolor y fiebre | Impiden la coagulación de la sangre y elevan el riesgo de hemorragias incontrolables en la madre y el bebé. Al final del embarazo, inhiben la producción de las hormonas que dan lugar al trabajo de parto, retardándolo o demorándolo peligrosamente. |
| Anticoagulantes como la warfarina (Coumadin) | Para el tratamiento de afecciones cardíacas y trombosis, retardando la coagulación de la sangre | Si se toma al principio del embarazo puede causar deformaciones faciales y retraso mental. Más adelante puede causar hemorragias incontrolables. |

NÚMEROS

221,000

Promedio de mujeres embarazadas en EE.UU. que usan drogas ilegales durante el embarazo.

¡BÚSCALO!

Centros para la prevención y control de enfermedades:
Medicamentos y embarazo

cdc.gov/pregnancy/meds/index.html



EL TABAQUISMO Y EL EMBARAZO

TRISTE PERO CIERTO

Bebés que nacen antes de tiempo.
Bebés que nacen con muy bajo peso y tamaño.
Bebés que mueren antes de nacer.

Estos son algunos de los resultados del tabaquismo durante el embarazo. Nada puede proteger al bebé de los dañinos efectos producidos por una mamá que fume.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Cianuro, plomo, arsénico, alquitrán, amoníaco, formaldehído y otros 60 ingredientes que producen cáncer aparecen en el humo del cigarro. Cuando fumas, esas sustancias entran en tus pulmones y en tu torrente sanguíneo. Si estás embarazada y fumas, le estás pasando esos químicos directamente a tu bebé.

Hay dos cosas extremadamente dañinas para el feto: la nicotina y el monóxido de carbono. Prácticamente todas las complicaciones durante el embarazo son causadas por estas dos sustancias tóxicas. La nicotina y el monóxido de carbono se combinan para cortar el flujo de oxígeno al bebé. Los problemas más frecuentes son partos prematuros, bebés bajos de peso y muerte dentro del útero.

NÚMEROS

4,000

Número de sustancias químicas que contienen los cigarrillos.

0

Número de esas sustancias químicas que son buenas para el bebé.

Así es como funciona:

- La nicotina contrae los vasos sanguíneos en el cuerpo de la madre y por lo tanto en el cordón umbilical que alimenta al bebé.
- El bebé recibe una menor cantidad de sangre oxigenada.
- Los glóbulos rojos llevan más dióxido de carbono que oxígeno.
- El cordón umbilical no puede llevar el oxígeno que el bebé necesita, causando daño al bebé.

Cuando el bebé no recibe la cantidad de oxígeno adecuada, su crecimiento se ve afectado. Si la madre fuma durante el embarazo, se duplican los riesgos de parto prematuro y se reduce el peso del bebé al nacer por debajo de las cinco libras y media. Las posibilidades de muerte antes del nacimiento se elevan a más del doble.

FUMAR Y SUS CONSECUENCIAS EN EL BEBÉ

| | |
|--------------------------|---|
| Tamaño y peso | Fumar una cajetilla diaria de cigarrillos durante el embarazo puede disminuir el peso del bebé al nacer en media libra. Fumar dos cajetillas diarias puede disminuir el peso al nacer en una libra. Retardar el crecimiento del bebé antes del nacimiento puede tener consecuencias serias por el resto de su vida. |
| Cuerpo y pulmones | Los bebés que nacen bajos de peso y tamaño frecuentemente no están completamente desarrollados. Es posible que tengan que pasar un tiempo conectados a una máquina porque sus pulmones no estén listos para funcionar independientemente. Los bebés de madres que fuman durante el embarazo son más propensos a padecer de asma y corren dos o tres veces más riesgo de morir por el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). |
| Corazón | Los bebés de madres que fuman durante el primer trimestre son propensos a nacer con problemas cardíacos. Por lo general, se afecta el flujo sanguíneo del corazón a los pulmones y se dañan las válvulas que separan las cavidades superiores del corazón. |
| Cerebro | Los efectos del cigarro durante el embarazo resultan en problemas permanentes de aprendizaje, de conducta y bajo cociente de inteligencia en el niño. |

LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR PARA EL BEBÉ

Nacerá sano.

Obtendrá más oxígeno.

Tendrá menos posibilidades de nacer prematuro.

Tendrá mayores posibilidades de salir del hospital junto contigo.

Padecerá menos catarros e infecciones de oído.

Llorará y toserá menos.

Tendrá menos problemas de asma y sibilancia.

PARA TI

Tendrás menor riesgo de cáncer.

Tendrás más energía y respirarás mejor.

Ahorrarás dinero para gastar en otras cosas mejores.

Las manos y las uñas no se te mancharán. Te saldrán menos arrugas.

La ropa, el carro y la casa olerán mejor.

La comida te olerá y sabrá mejor.

Te sentirás mejor contigo misma.

SIETE HECHOS INDESEABLES COMO RESULTADO DE FUMAR

- 1** Fumar más de una cajetilla al día puede resultar en infertilidad o en menstruaciones irregulares.
- 2** Con frecuencia, la menopausia tiene lugar uno o dos años antes en las mujeres fumadoras.
- 3** La mujer embarazada le pasa al feto a través de la placenta cualquier sustancia química que entre en su cuerpo al fumar.
- 4** Los bebés nacidos de mujeres fumadoras pesan siete o más onzas menos que otros bebés.
- 5** Fumar durante el embarazo aumenta las posibilidades de aborto espontáneo y parto prematuro.
- 6** Las mujeres fumadoras pueden pasarle la nicotina a sus bebés a través de la leche materna.
- 7** Los bebés nacidos de madres fumadoras son más propensos a tener catarros, bronquitis y asma. Las posibilidades de padecer de asma se duplican en los niños de madres que fuman 10 cigarrillos o más al día.

NOTAS AL VUELO

El humo del cigarrillo puede causarle problemas a tu bebé. Durante el embarazo, mantente alejada de las personas que fumen.

¡DEJA DE FUMAR!

Los estudios han demostrado que las mujeres embarazadas que dejan de fumar en el primer trimestre elevan las posibilidades de tener un bebé saludable y a término a los mismos niveles que las mujeres no fumadoras. Mientras más rápido tomes la decisión correcta para ti y tu bebé, mejor. Dale a tu hijo o hija la mejor oportunidad para una vida saludable.

ALGO A TENER EN CUENTA

¿Piensas que el cáncer de pulmón es el único cáncer producido por el cigarro? Agrega estos a la lista:

- Leucemia mieloide aguda
- Cáncer de la vejiga
- Cáncer del cérvix o cuello del útero
- Cáncer del esófago
- Cáncer de riñones
- Cáncer de la laringe
- Cáncer de la boca
- Cáncer del páncreas
- Cáncer de la garganta
- Cáncer del estómago

¡BÚSCALO!

Centro para la Prevención y Control de las Enfermedades: Tabaquismo y embarazo

cdc.gov/reproductivehealth/tobaccousepregnancy/index.htm

WebMD: Fumar durante el embarazo

webmd.com/baby/smoking-during-pregnancy

DÓNDE PEDIR AYUDA



SÉ FUERTE

Hemos repasado los peligros del alcohol, las drogas y el cigarrillo durante el embarazo y los daños que pueden causar al bebé, aun antes del nacimiento. Convéncete de que tú eres más fuerte que cualquier bebida, droga o cigarrillo. Tú tienes el poder de decir “no”. Tienes el poder de hacer lo mejor para tu bebé. Si sientes que no puedes hacerlo sola, no te preocupes. Existen lugares que te ofrecen ayuda.

Si estás embarazada o estás tratando de salir embarazada y necesitas ayuda para dejar la bebida:

- **Habla con tu doctor.**
- **Llama a Alcohólicos Anónimos de tu localidad.**
- **Busca un centro de tratamiento del alcoholismo en tu área.**

NÚMEROS

80

Porcentaje anual de muertes por cáncer de pulmón causado por el cigarro en mujeres fumadoras en los EEUU. En 1987, el cáncer de pulmón sobrepasó al cáncer de mama como la mayor causa de muerte entre las mujeres en EE.UU.

10 PASOS QUE AYUDAN A UNA MUJER EMBARAZADA A DEJAR EL ALCOHOL

- 1 Elimina toda bebida alcohólica de tu casa.
- 2 No te acerques a las tiendas donde venden bebidas alcohólicas.
- 3 Mantente alejada de las personas que beben alcohol.
- 4 Mantente alejada de lugares donde sirven alcohol.
- 5 Considera comenzar un tratamiento.
- 6 Prémiate por los logros obtenidos.
- 7 Considera unirte a Alcohólicos Anónimos
- 8 Habla con todo el mundo sobre el tema.
- 9 Mantente ocupada.
- 10 Analiza cuáles son las razones por las que bebes.

SITE RAJAS, GANAS

No es fácil dejar de fumar, pero es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu bebé antes de que él o ella vengan a este mundo.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

Reunirte con gente que fuma mientras estás dejando de fumar puede ser estresante y arriesgado. Si ves y hueles los cigarrillos, tu cuerpo recordará la sensación que te provocaba el fumar. Sigue estos consejos para eliminar la tentación:

- Pídeles a los fumadores que también dejen de fumar.
- Diles a los otros que estás embarazada y pídeles que no fumen cuando estén cerca de ti.
- Haz de tu casa y de tu carro “territorio libre de humo”.
- Si alguien enciende un cigarrillo, vete.
- Mantén tus manos y tu boca ocupadas: come tallos de apio, juega juegos en el celular, ponte un palillo de dientes en la boca, teje o haz alguna manualidad para el bebé.

PEDIR AYUDA A FAMILIARES Y A AMIGOS

Dejar de fumar puede ser más fácil si reclutas a aquellos que te quieren y se preocupan por ti. Su apoyo puede muchas veces ayudarte a superar tiempos difíciles. Aquí hay algunas formas en las que ellos te pueden ayudar:

- Pídeles que no fumen cerca de ti.
- Puede que estés irritable cuando estés dejando de fumar. Pídeles que sean comprensivos.
- Pide ayuda con tareas de la casa o trabajo que tengas que hacer si estás muy estresada durante el proceso de dejar de fumar.
- Diles que te recuerden lo bien que estás haciendo al no tocar los cigarrillos.
- Dile a tu doctor tus planes para dejar de fumar y mantenlo informado del progreso.

NÚMEROS

5-7

Número de intentos que por lo general le toma a un fumador dejar de fumar.

Entendemos que a veces dejar de fumar completamente es muy difícil. Si no puedes hacerlo, trata de disminuir la cantidad de cigarrillos que fumas. Límitate a cuatro al día en lugar de 20. Esto aliviará grandemente el impacto negativo que pueda tener en tu embarazo.

MÉTODOS PARA DEJAR DE FUMAR

| MÉTODO | CÓMO FUNCIONA |
|---|---|
| De una vez | Se cuenta solamente con una voluntad de acero para dejar de fumar repentinamente. |
| Gradualmente | Se va reduciendo gradualmente el número de cigarrillos hasta que se eliminan completamente. Otra forma de hacerlo es fumando solamente la mitad del cigarrillo o fumando solamente al final del día. |
| Terapia de reemplazo de nicotina | Se reemplaza la nicotina que se consume en el cigarrillo con dosis menores en forma de: <ul style="list-style-type: none">→ Chicles→ Parches→ Caramelos→ Esprays nasales→ Inhaladores |
| Zyban (bupropión o clorbutilketoanfetamina) | Esta píldora es por receta médica. Alivia los síntomas de abstinencia y el deseo de fumar. |
| Chantix® (Vareniclina) | Esta píldora es por receta y bloquea los receptores de nicotina del cerebro. Reduce la agradable sensación que se siente al fumar y alivia los síntomas de abstinencia. |
| Hipnosis o Hipnoterapia | El paciente se lleva a un estado profundo de relajación que lo hace receptivo a sugerencias para dejar de fumar. |
| Acupuntura | Se cree que este antiguo procedimiento médico chino trabaja estimulando la producción de endorfinas (analgésicos naturales) y logrando la relajación del cuerpo. Puede ser efectivo contra los síntomas de abstinencia. |

Habla siempre con tu doctor antes de comenzar cualquier programa para dejar de fumar. A pesar de que muchos de estos programas son efectivos, no todos son recomendables para mujeres embarazadas.

AYUDA PARA LA ADICCIÓN A LAS DROGAS

Las mujeres embarazadas que dejan el uso de drogas durante el primer trimestre de embarazo elevan las posibilidades de tener un bebé sano. Si estás usando drogas al final del embarazo, debes parar y pedir ayuda inmediatamente. Ahora mismo. Nunca es tarde para ayudar a tu bebé.

Busca ayuda profesional si tienes una adicción. La desintoxicación de las drogas puede ser peligrosa para el bebé si se hace súbitamente. Un programa de rehabilitación profesional especializado en mujeres embarazadas puede ayudarte a hacerlo de manera segura para ti y tu bebé.

Puedes recurrir a los centros de terapia y a los grupos de apoyo. Es difícil dejar las drogas por uno mismo, dado el efecto que estas producen en el cuerpo y en el cerebro de los que las consumen. No tienes que hacerlo sola. Llama a uno de estos números:

Línea nacional de ayuda contra las drogas
(National Drug Help Hotline): **1-800-662-4357**

Línea nacional para la dependencia al alcohol y a las drogas
(National Alcohol and Drug Dependence Hopeline): **1-800-622-2255**

NOTAS AL VUELO

En 2004, Texas declaró que el uso de la marihuana durante el embarazo se consideraría un crimen. El crimen puede acarrear penas de 2 a 20 años de prisión.

RECURSOS

Localizador de servicios para el tratamiento de personas con problemas mentales y de drogas (Behavioral Health Treatment Services Locator)
findtreatment.samhsa.gov

Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous A.A.)
aa.org

**Un mejor final, un nuevo principio:
Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal
(Better Endings New Beginnings: Fetal Alcohol Spectrum Disorders)**
betterendings.org

**Sociedad nacional de ayuda a mujeres embarazadas para dejar de fumar
(The National Partnership to Help Pregnant Smokers Quit)**
helppregnant smokersquit.org

**Consejo nacional de la dependencia al alcohol y a las drogas
(NCADD: National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc.)**
ncadd.org

Línea nacional de ayuda contra las drogas (National Drug Help Hotline)
1-800-662-4357

**Línea nacional de ayuda contra la dependencia al alcohol y a las drogas
(National Alcohol and Drug Dependence Hopeline)**
1-800-622-2255

March of Dimes®
marchofdimes.com

Asociación Americana del Embarazo (American Pregnancy Association)
americanpregnancy.org

Asociación Americana de Pulmonología (American Lung Association)
lung.org

UN CUERPO SANO, ¡UN BEBÉ SANO!

Si tienes conocimiento de que estás embarazada, hay tres cosas que debes hacer inmediatamente:

PARAR DE BEBER ALCOHOL - PARAR DE FUMAR - PARAR DE CONSUMIR DROGAS

Tu bebé se merece una vida saludable. Tú y solo tú tienes el poder de darle un buen comienzo a su vida. Beber, fumar y usar drogas puede crearle grandes daños aun antes de nacer, y estos pueden durar por el resto de su vida.

Este libro habla sobre esos daños, en tu cuerpo y en el de tu bebé antes del nacimiento. Tú puedes ser una influencia positiva. Lucha por **un cuerpo sano** y tendrás **un bebé sano**.

Respaldo de la Organización Nacional del Síndrome Alcohólico Fetal:

Esta es otra estupenda publicación de Centene Corp., que presenta información vital sobre un tema importante de salud. Esta excelente guía no solo insta a las mujeres a dejar el alcohol durante el embarazo, sino que describe claramente y en detalle cómo el alcohol puede afectar el desarrollo del bebé durante el embarazo. También acentúa que no hay cantidad de alcohol segura durante el embarazo y destruye el mito de que beber no crea daño alguno. Una guía breve que debe ser leída por todas las mujeres que esperan un bebé y por todas aquellas que piensan en hacerlo. Tom Donaldson, Presidente

-Tom Donaldson, Presidente



MADE IN
THE U.S.A.

Este libro fue impreso en papel reciclado, porque Where's It @ Media apoya la protección del medio ambiente.

ISBN: 978-0-9890808-1-1

CENTENE[®]
Corporation

 **Cenpatico**[®]
Improving Lives

**CREADO POR MICHELLE BAIN
DISEÑO DE SAM WASHBURN**

Los peligros de combinar embarazo, drogas, alcohol y cigarrillos

