

# No se arriesgue: No consuma alcohol durante el embarazo



## Haga que la vida de su bebé comience de la mejor manera.

El embarazo es un momento decisivo en la vida, un momento para nuevos comienzos. Cuidar su salud desde el principio es importante – para usted y su bebé. No tome alcohol durante su embarazo. Aquí encontrará las respuestas a sus preguntas sobre el alcohol y el embarazo...

### ¿Qué puede pasar si tomo alcohol cuando estoy embarazada?

El consumo de alcohol durante el embarazo le puede causar malformaciones congénitas permanentes y daño cerebral al bebé. Para que su bebé esté lo más sano posible, deje de consumir alcohol.

***No se arriesgue: No consuma alcohol***

### ¿Existe algún período en el que consumir alcohol pueda considerarse seguro?

No existe ningún período en el que se pueda beber alcohol con confianza durante el embarazo. El cerebro de su bebé se desarrolla durante el embarazo. La opción más segura es no tomar nada de alcohol. De hecho, lo mejor es dejar de tomar antes de quedar embarazada.

### ¿Qué pasa si bebí un par de tragos antes de enterarme que estaba embarazada?

Muchos embarazos no son planeados. Si ha bebido una pequeña cantidad de alcohol antes de saber que estaba embarazada, es muy probable que esto no haya perjudicado al bebé. Si quiere ayudar a su bebé, entonces no consuma alcohol. Si desea información, llame a Motherisk al 1-877-FAS-INFO.

### ¿Podría tomar unos cuantos tragos en algún evento especial?

Lo mejor es abstenerse de tomar alcohol durante su embarazo. No se conoce ninguna cantidad de alcohol que no tenga efectos adversos durante el embarazo.

### ¿Existen tipos de alcohol que sean menos dañinos?

Todos los tipos de alcohol pueden ser perjudiciales para su bebé (cerveza, refrescos con alcohol, vino o licores). El consumo excesivo de alcohol, ya sea social o diariamente, es sumamente nocivo para un bebé nonato.

***No hay un momento seguro para tomar –  
No hay cantidad que no sea perjudicial***

## ¿Qué es el SAF?

SAF o Síndrome Alcohólico Fetal es el término que se usa para describir el conjunto de daños causados por el consumo de alcohol durante el embarazo. Si una mujer embarazada consume alcohol, el bebé puede presentar complicaciones como:

- daño cerebral
- problemas auditivos y de visión
- huesos, extremidades y dedos mal formados
- daño al corazón, riñones, hígado y otros órganos
- crecimiento lento

Al tener daño cerebral, su bebé puede tener serias dificultades para:

- aprender
- recordar
- reflexionar
- relacionarse con otros

## ¿Puede un niño con SAF recuperarse de estos trastornos?

Hay muchas cosas que los padres y maestros pueden hacer para ayudar a niños con SAF. Sin embargo, el SAF es un trastorno incurable. Los adolescentes o adultos con SAF pueden tener:

- depresión
- problemas con la ley
- problemas con las drogas o el alcohol
- dificultades para vivir de forma autónoma
- dificultad para mantener un trabajo

## ¿Qué pasa si el padre bebe alcohol?

El SAF no se produce porque el padre consume alcohol. Sin embargo, el padre también debería mantenerse lo más saludable posible antes y durante el embarazo.

## ¿Cómo pueden ayudarme los demás?

La pareja, la familia y los amigos de una mujer embarazada pueden brindarle ánimo y apoyo para que ésta deje de tomar.

***Usted puede marcar la diferencia***



¿Preocupada por su bebé?  
¿Busca consejo o información?  
¿Necesita ayuda para dejar de tomar?

### Llame a:

- Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- Su proveedor de asistencia médica
- Su centro de salud local
- Su Friendship Centre local
- Telehealth Ontario 1-866-797-0000

### Para mayor información, visite:

[www.alcoholfreepregnancy.ca](http://www.alcoholfreepregnancy.ca)

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé