

La Prueba

- La exposición prenatal al alcohol es la principal causa de defectos congénitos prevenibles en los Estados Unidos.
- La exposición prenatal al alcohol puede provocar trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF). Los TEAF son un conjunto de defectos congénitos que pueden incluir discapacidades físicas, mentales, del comportamiento y del aprendizaje.
- Se desconoce qué cantidad de alcohol es seguro beber durante el embarazo.
- Se desconoce qué tipo de alcohol es seguro beber durante el embarazo. Todos los tipos de alcohol, como el vino, los licores fuertes y la cerveza, pueden provocar efectos irreversibles en el feto en desarrollo.
- Se desconoce en qué momento es seguro beber alcohol durante el embarazo. El cerebro del feto se desarrolla durante todo el embarazo y la exposición prenatal al alcohol puede provocar lesiones cerebrales durante cualquier trimestre.

Contacto



651-917-2370



info@proofalliance.org



proofalliance.org



1876 W Minnehaha Ave,
Saint Paul, MN 55104



Escanea el código QR o visita:

proofalliance.org

Fuentes:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.
- Institutos Nacionales de Salud
- Guttmacher Institute
- Journal of Pediatrics
- Journal of Brain Sciences
- Journal of Pediatric Neuropsychology
- Neuropsychology Review



Beber alcohol antes y durante el embarazo

PR%F
Alliance

Cómo prevenir los trastornos del espectro alcohólico fetal y cómo apoyar a todos los afectados



¿Está embarazada o desearía quedar embarazada en el próximo año?

Sí

No



¿Qué sucede si bebí antes de saber que estaba embarazada?

Casi el 50 % de los embarazos en los Estados Unidos son no planificados, y muchas personas no saben que están embarazadas hasta 4 a 6 semanas después de la concepción.

- La opción más segura es dejar de beber alcohol durante el resto del embarazo. Si desea obtener apoyo adicional para dejar de consumir alcohol, hable con su proveedor de atención médica. Hay recursos y apoyo disponibles.

- Díglele a su proveedor de atención médica que consumió alcohol durante el embarazo. Podrá responder cualquier pregunta o inquietud que tenga.

- Realícese controles prenatales periódicos, si es posible.

- Maximice la salud de su bebé mediante elecciones de estilo de vida, como comer alimentos nutritivos, controlar el estrés, ejercitarse adecuadamente, dormir lo suficiente y no beber alcohol durante el resto del embarazo.

Plan para un embarazo saludable:

- Hable con su proveedor de atención médica. Conversen sobre los medicamentos que toma, las vacunas que puede necesitar y las medidas que puede tomar para tener un embarazo saludable.
- No consuma alcohol, tabaco ni drogas ilegales. Hable con su proveedor de atención médica si desea obtener más información acerca de los recursos en su comunidad que ofrecen ayuda para transitar un embarazo sin consumo de alcohol.
- Tome una vitamina prenatal todos los días que contenga al menos 400 mcg de ácido fólico. El ácido fólico es una vitamina del grupo B que puede prevenir defectos congénitos graves.
- Intente seguir un estilo de vida saludable, esto incluye comer alimentos nutritivos, ejercitarse adecuadamente y dormir lo suficiente.

- Hable con su proveedor de atención médica acerca de las diferentes opciones de planificación familiar que tiene disponibles. En promedio, las parejas que son sexualmente activas, pero que no usan métodos anticonceptivos, tienen un 85 % de probabilidad de quedar embarazadas. Usar métodos anticonceptivos reducirá en gran medida las probabilidades de un embarazo no deseado.
- Si bebe alcohol y no usa métodos anticonceptivos cuando tiene una vida sexual activa, es probable que quede embarazada y exponga al feto al alcohol antes de saber que está embarazada. Esto puede provocar defectos congénitos y lesiones cerebrales irreversibles.

¿No está segura?

Hable con su proveedor de atención médica sobre la prevención del embarazo hasta que esté lista. Seguir las recomendaciones para un embarazo saludable puede conducir a un embarazo más seguro y saludable si ocurre.