**Artículo para pacientes: Hablemos sobre el alcohol   
y el embarazo**

Los socios de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Desease Control and Prevention, CDC), los profesionales de la salud o los sistemas de salud pueden publicar el siguiente artículo en sus páginas web o blogs de recursos para pacientes. Incluye uno o más de los [gráficos de la colección Let’s Talk (Hablemos)](https://orau.gov/FASDChampions/resources/SM_Preg.zip) según lo permita su plataforma de comunicación.

|  |
| --- |
| **Hablemos acerca de los datos que debe conocer sobre el alcohol y el embarazo**  Es muy común encontrar información contradictoria sobre el consumo de alcohol y el embarazo. Es posible que escuche opiniones diferentes de amigos, familiares, en Internet, libros y profesionales médicos. Por lo tanto, debería tomarse unos minutos para conocer los datos sobre los riesgos del consumo de alcohol durante el embarazo.  **DATO:** **No se ha establecido ningún nivel de consumo de alcohol seguro durante el embarazo.** Los pocos estudios que promueven el mito de que está bien beber un poco durante el embarazo no han analizado todos los resultados negativos que pueden aparecer entre las personas con trastornos del espectro alcohólico fetal (Detal Alcohol Spectrum Disorders, FASD), no se han centrado en estudiar a personas con estos trastornos, o no han evaluado los efectos que solo pueden observarse en personas de edad avanzada. Los CDC y las principales asociaciones médicas que brindan orientación a los proveedores de atención médica recomiendan a las embarazadas que eviten el alcohol por completo ya que *no se ha establecido ningún nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo.*  **DATO: El consumo de alcohol puede dañar el embarazo en cualquier etapa.** Algunas personas afirman incorrectamente que se puede esperar hasta tener una prueba de embarazo positiva antes de limitar el consumo de alcohol. De hecho, el consumo de alcohol aumenta los riesgos de aborto espontáneo y puede afectar negativamente a los órganos en desarrollo.1 Lo más seguro que puede hacer para proteger a su bebé es evitar cualquier tipo de consumo de alcohol a partir del momento en que comience a buscar un embarazo.  **DATO: No es posible predecir cómo la exposición al alcohol durante el embarazo afectará a un bebé en particular.** Algunas personas pueden concluir erróneamente que el alcohol no afecta a ningún bebé si conocen a un bebé sano que estuvo expuesto al alcohol durante el embarazo. Eso simplemente no es cierto. De hecho, incluso gemelos expuestos a la misma cantidad de alcohol antes del nacimiento pueden tener diferentes resultados de salud.2 **Si bien es posible que el alcohol no afecte a algunos bebés durante el embarazo, otros pueden padecer los efectos de por vida.** Lo más seguro es evitar cualquier tipo de consumo de alcohol durante el embarazo.  **DATO: Los FASD a menudo no se identifican hasta que los niños son mayores.** La gente cree erróneamente que siempre se puede saber de inmediato si un bebé se ha visto afectado por la exposición prenatal al alcohol. La verdad es que los FASD incluyen una variedad de discapacidades conductuales, intelectuales y físicas que rara vez son fáciles de identificar en un recién nacido. Algunos efectos de los FASD, como las dificultades del aprendizaje, pueden no ser evidentes hasta que los niños llegan a la edad escolar.  **DATO: Beber alcohol durante el embarazo no ayuda a dormir mejor.** Mucha gente creen en el mito de que una copa de vino podría ayudar a una persona embarazada a dormir mejor. Sin embargo, los datos muestran que el alcohol altera el sueño. Beber alcohol puede afectar negativamente al momento de dormir y provocar que se despierte más temprano y experimente más alteraciones del sueño.3  La atención médica de alta calidad incluye que su proveedor le pregunte sobre su nivel de consumo de alcohol, le brinde información basada en evidencia que pueda utilizar para tomar decisiones informadas sobre el consumo de alcohol y se tome el tiempo para responder sus preguntas. No se ha establecido ningún nivel de consumo de alcohol seguro durante el embarazo. Además, cada embarazo es diferente. Es posible que algunos bebés no se vean afectados, pero otros podrían padecer los efectos de por vida. Por estos motivos, los CDC y las principales asociaciones médicas que brindan orientación a los proveedores de atención médica recomiendan a las personas embarazadas que eviten el alcohol por completo.  Para aprovechar al máximo su atención médica:   * *Elija un proveedor de atención médica con el que sienta confianza* y hágale saber que es importante para usted tomarse el tiempo para analizar sus inquietudes. * *Escriba sus preguntas* antes de su cita y haga preguntas de seguimiento durante la consulta. Tome notas o solicite una copia de los materiales impresos con las recomendaciones de su proveedor. * *Exprésese de forma abierta y honesta acerca de su nivel de consumo de alcohol* con su proveedor. Solo así podrá brindarle una atención precisa y de alta calidad. * *Considere cuáles son sus objetivos de salud en relación con el embarazo* y comuníqueselos claramente a su proveedor, para que este pueda ayudarle de mejor manera a tener un embarazo saludable, si así lo desea.   El sitio web de los CDC contiene diversos estudios y artículos sobre el alcohol y el embarazo para los proveedores de atención médica y el público. Si desea investigar más la evidencia, visite <https://www.cdc.gov/alcohol-pregnancy/es/data-research/facts-stats/datos-y-estadisticas-sobre-el-alcohol-y-el-embarazo.html>.Para obtener información sobre el consumo de alcohol durante el embarazo y los FASD, visite <https://www.cdc.gov/fasd/es/about/acerca-de-los-trastornos-del-espectro-alcoholico-fetal-fasd.html>.  **Referencias:**   1. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. CHOICES: Preventing Alcohol Exposed Pregnancies (ELECCIONES: Prevención de embarazos expuestos al alcohol). https://stacks.cdc.gov/view/cdc/31412 2. Astley Hemingway, S. et al. Twin Study Confirms Virtually Identical Prenatal Alcohol Exposures Can Lead to Markedly Different Fetal Alcohol Spectrum Disorder Outcomes—Fetal Genetics Influences Fetal Vulnerability (Estudio en gemelos confirma que la exposición al alcohol prenatal prácticamente idéntica puede derivar en resultados de trastornos del espectro alcohólico fetal marcadamente diferentes: la genética fetal influye en la vulnerabilidad de los fetos). Adv Pediatr Res. 2018. 3. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. NIOSH Training for Nurses on Shift Work and Long Work Hours (Capacitación del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional [National Institute of Occupational Safety and Health, NIOSH] para profesionales de enfermería acerca del trabajo por turnos y las jornadas laborales prolongadas). https://www.cdc.gov/niosh/work-hour-training-for-nurses/longhours/mod6/04.html |