



ADDICTION | SUISSE

EMBARAZO Y ALCOHOL: TODO LO QUE HAY QUE SABER

**Información para mujeres
embarazadas o que deseen
quedarse embarazadas, su pareja
y su entorno**

USTED ES MUJER

Las mujeres son más vulnerables a los efectos del alcohol que los hombres.

Con un mismo consumo de alcohol y un peso equivalente, su tasa de alcohol en sangre es superior a la de un hombre.

Se recomienda a las mujeres que gozan de buena salud no consumir más de 1 ó 2 bebidas alcohólicas estándar al día.

Se recomienda no consumir alcohol como mínimo dos días a la semana.

Las mujeres que beban un poco más de forma ocasional deberían limitar su consumo a cuatro vasos estándar.

Hay casi la misma cantidad de alcohol en:



Un vaso de aguardiente



Un vaso de vino



Un vaso cerveza

DESEA TENER UN HIJO

Entre el momento en que decide tener un hijo y el momento en el que se confirma el embarazo puede pasar mucho tiempo.

Para evitar exponer al feto en desarrollo a cantidades de alcohol peligrosas para su salud, le recomendamos lo siguiente:

Evitar el consumo de alcohol o limitarlo a cantidades muy pequeñas y no todos los días.

Evitar todo consumo de alcohol excesivo, aunque sea de forma excepcional.

Si ha consumido alcohol sin saber que estaba embarazada, no hay razón para alarmarse. Su médico u otro/a profesional sanitario/a estará a su disposición para responder a todas sus preguntas.

ESTÁ ESPERANDO UN HIJO

El alcohol pasa rápidamente de la sangre de la madre a la del bebé por la placenta.

Sobre la base de los conocimientos científicos actuales y de acuerdo con el principio de precaución, **se recomienda no beber alcohol durante el embarazo.**

La mayoría de las mujeres se abstienen de beber alcohol durante el embarazo, pero a algunas les resulta difícil hacerlo.

Si usted se encontrase en esta situación, evite, en cualquier caso, el consumo de alcohol en grandes cantidades en una sola ocasión. Si lo necesita, le recomendamos que consulte con un/a profesional.

POSIBLES CONSECUENCIAS PARA EL NIÑO

Según la fase del embarazo, la duración y la cantidad que se consuma, el alcohol puede afectar seriamente a la salud del niño, al causar discapacidades físicas o trastornos en el desarrollo del cerebro del bebé y, en algunos casos, aborto.

Uno de cada cien bebés nacidos en Suiza sufre las consecuencias del consumo de alcohol de su madre durante el embarazo.

La interrupción del consumo de alcohol tiene efectos positivos para la evolución del embarazo en cualquiera de sus fases.

ESTÁ EN PERIODO DE LACTANCIA

Se recomienda dar el pecho al bebé ya que es beneficioso para su salud.

Sea prudente con el alcohol:

El alcohol que consume pasa a la leche materna y disminuye la lactación.

Evite el consumo de alcohol o dé el pecho al menos dos horas después de haber consumido un vaso estándar de una bebida alcohólica o cuatro horas después del consumo de dos vasos estándar de una bebida alcohólica.

SU PAREJA Y SU ENTORNO

Para una mujer, el hecho de esperar un hijo suele suponer una motivación importante para cuidar su salud y cambiar algunos hábitos.

Como pareja o persona allegada, usted también juega un papel importante para la salud de la futura mamá y la del niño.

Puede brindarle su apoyo, dando ejemplo y renunciando también usted al consumo de alcohol. Para las ocasiones especiales, puede ofrecer bebidas atractivas sin alcohol.

En ocasiones, una futura mamá no puede evitar beber alcohol. No le haga sentirse culpable. Al contrario, ayúdele a reflexionar sobre su consumo y anímela a que consulte con un/a profesional. Ofrézcase a acompañarla al médico o a un profesional especializado en alcoholología, si así lo desea.

¿QUÉ HACER? ¿A QUIÉN DIRIGIRSE?

Si tiene alguna pregunta o necesita consejo, no dude en consultar con su médico/a, ginecólogo/a, farmacéutico/a, comadrona, especialista en lactancia o servicio especializado en alcoholología.

La reducción o interrupción del consumo de alcohol en cualquier fase del embarazo es beneficiosa tanto para la madre como para el niño.

En caso de tener un problema con el alcohol, no dude en hablar de ello y pedir ayuda y apoyo a las personas de su entorno o a profesionales.



SUCHT | SCHWEIZ



ADDICTION | SUISSE



DIPENDENZE | SVIZZERA

Addiction Suisse pone a su disposición una lista de contactos de servicios especializados en cada región (telf. gratuito: 0800 105 105). En la página www.indexaddictions.ch encontrará una relación de los servicios de asistencia en Suiza.

Addiction Suisse ha editado el folleto «Focus-Alcool et Grossesse», que puede descargar de forma gratuita en shop.addictionsuisse.ch

Queremos expresar nuestro agradecimiento a los miembros del Collège de Médecine de Premier Recours (Société Suisse de Médecine Interne Générale et de Pédiatrie), de la Société Suisse de Médecine de l'Addiction y Gynécologie Suisse SGGG, que han colaborado en la elaboración de este folleto.

El proyecto ha sido financiado por el Programa alcohol nacional.

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
1001 Lausanne

Tel 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch



SUCHT | SCHWEIZ

EMBARAZO Y TABACO: TODO LO QUE HAY QUE SABER

**Información para mujeres
embarazadas o que deseen
quedarse embarazadas, su pareja
y su entorno**

PRODUCTOS TÓXICOS

Los productos derivados del tabaco (cigarrillos, shisha, cigarrillos electrónicos, etc.) contienen una gran cantidad de sustancias tóxicas para la salud.

Ser fumador pasivo también es peligroso, especialmente para los niños.

Estas sustancias tóxicas son responsables de enfermedades cardiovasculares, cánceres y enfermedades respiratorias.

DESEA TENER UN HIJO

El consumo de productos derivados del tabaco provoca la disminución de la fertilidad tanto en hombres como en mujeres.

El deseo de tener un hijo le otorga una mayor motivación para tomar una decisión positiva para su propia salud.

Así pues, para tener más posibilidades de tener un hijo, se recomienda no fumar, tanto a hombres como a mujeres.

ESTÁ ESPERANDO UN HIJO

Los productos tóxicos presentes en los derivados del tabaco atraviesan la placenta. Lo que usted respira, también lo respirará el niño. Lo mismo ocurre si se fuma de forma pasiva.

Fumar, aunque solo sea un cigarrillo al día, provoca riesgos para usted, para el desarrollo normal del embarazo y para el futuro bebé.

Por tanto, se recomienda no fumar durante el embarazo y evitar los ambientes con humo.

La mayoría de las mujeres no fuman o dejan de fumar durante el embarazo. Pero a algunas futuras mamás les resulta difícil dejar de fumar.

Si es su caso, podrá encontrar ayuda de manos de profesionales de la salud.

POSIBLES CONSECUENCIAS **PARA EL EMBARAZO Y PARA EL NIÑO**

Las sustancias tóxicas y los gases que atraviesan la placenta son peligrosos para el feto y le privan de oxígeno. Por tanto, fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de nacimiento prematuro, retraso en el crecimiento, bajo peso al nacer o muerte súbita del bebé.

Dejar de fumar es beneficioso en cualquier momento. Nunca es tarde para hacerlo.

La exposición al tabaquismo pasivo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con bajo peso.

Un lugar sin humo reduce las posibilidades de que el niño padezca enfermedades respiratorias, infecciones y alergias, así como el riesgo de que se produzcan ataques de asma.

ESTÁ EN PERIODO DE LACTANCIA

Se recomienda dar el pecho al bebé por su función protectora y sus beneficios para la salud.

El humo repercute sobre la cantidad y la calidad de la leche. Por consiguiente, es importante seguir sin fumar tras el nacimiento del bebé.

Al fumar durante la lactancia, la nicotina y otras sustancias tóxicas pasan a la leche materna.

El momento menos peligroso para fumar es justo después de haber dado el pecho. Así, habrá tiempo para que disminuya el nivel de nicotina hasta la siguiente toma.

Proteja a su hijo contra el tabaquismo pasivo. No deje que nadie fume en su presencia.

SU PAREJA Y SU ENTORNO

Como pareja o persona allegada, usted también juega un papel importante para la salud de la futura mamá y la del niño. Puede ayudarlo activamente.

Por ejemplo, asegúrese de que se encuentren en un ambiente sin humo. Si usted es fumador/a, absténgase de fumar en su presencia. ¿Por qué no aprovechar esta oportunidad para dejar de fumar?

En ocasiones, una futura mamá no puede evitar fumar. No le haga sentirse culpable. Al contrario, ayúdele a reflexionar sobre su consumo y anímela a que consulte con un/a profesional. Ofrézcase a acompañarla al médico o a un profesional especializado en tabacología, si así lo desea.

¿QUÉ HACER? ¿A QUIÉN DIRIGIRSE?

Si tiene alguna pregunta o necesita consejo, no dude en consultar con su médico/a, ginecólogo/a, farmacéutico/a, comadrona, especialista en lactancia o servicio especializado en tabacología.

La reducción o interrupción del consumo de productos derivados del tabaco en cualquier fase del embarazo es beneficiosa tanto para la madre como para el niño.

En caso de tener un problema con el tabaco, no dude en hablar de ello y pedir ayuda y apoyo a las personas de su entorno o a profesionales.



SUCHT | SCHWEIZ



ADDICTION | SUISSE



DIPENDENZE | SVIZZERA

Addiction Suisse pone a su disposición una lista de contactos de servicios especializados en cada región (telf. gratuito: 0800 105 105). La *línea stop-tabaco* ofrece asistencia telefónica en muchos idiomas (telf. 0848 000 181, 0,08 CHF el minuto desde fijos). Asimismo, encontrará información al respecto en las páginas www.at-suisse.ch y stop-tabac.ch

Queremos expresar nuestro agradecimiento a los miembros del Collège de Médecine de Premier Recours (Société Suisse de Médecine Interne Générale et de Pédiatrie), de la Société Suisse de Médecine de l'Addiction y Gynécologie Suisse SGGG, que han colaborado en la elaboración de este folleto.

El proyecto ha sido financiado por el Programa alcohol nacional.

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
1001 Lausanne

Tel 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch