

Cómo
ayudar a un miembro
de su familia o amiga
a ser una futura madre libre
de alcohol



Ofrezca buen consejo para ayudar a una mujer a tener un bebé saludable.

Usted podría ser una futura tía, o una futura abuela. Usted podría ser una madre, una prima, la mejor amiga, o compañera de trabajo cercana a una mujer o joven que vaya a ser madre.

Si usted es cercana a una mujer o muchacha que está embarazada o que está pensando en quedar embarazada, que toma alcohol,

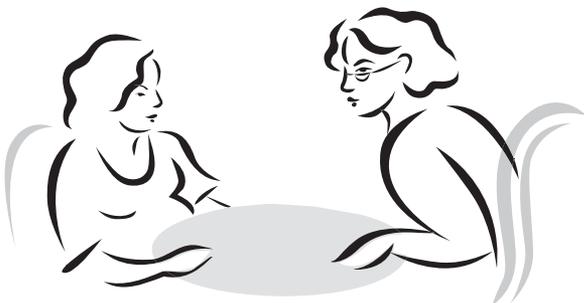
usted puede aumentar las probabilidades de que ella tenga un bebé saludable si la ayuda a que pare de tomar. Dígale que el consumo de alcohol durante el embarazo puede provocar condiciones graves a su hijo (a), llamadas **Espectro de los Desórdenes Relacionados con el Alcoholismo Fetal (EDAF)**.

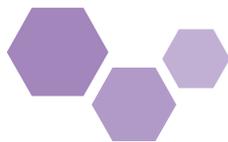
El EDAF abarca una serie de condiciones que pueden estar presentes en una persona cuya madre consumió alcohol durante el embarazo. Estas condiciones pueden incluir anomalías físicas, mentales, de comportamiento y/o dificultades de aprendizaje que pueden causar problemas a lo largo de toda su vida.

El EDAF es un problema para toda la vida que no se puede curar, no desaparece.

Muchas mujeres embarazadas conocen los peligros de fumar o usar drogas, pero no saben que el alcohol también puede dañar a sus bebés, incluso en pequeñas cantidades. Y muchas mujeres que tienen dificultades para hacerle frente a problemas de la vida no saben cómo pedir consejo o ayuda para sus problemas.

Este folleto contiene sugerencias útiles sobre cómo usted puede hablar con su amiga o miembro de su familia acerca de este difícil pero importante tema. Por favor, siga leyendo. **Lo que usted le diga puede significar mucho. Le hará ver que se preocupa por ella y por su futuro.**





Empezar la conversación.

En ocasiones es difícil iniciar la conversación, pero si sabe que una amiga embarazada o miembro de su familia está consumiendo alcohol, su estrecha relación con ella le hace la persona indicada para aconsejarla en forma de apoyo.

Aquí hay algunos consejos:

- Tenga la conversación en un lugar privado donde otras personas no puedan oír.
- Comience diciéndole que se preocupa por ella y su bebé.
- De forma sutil, empiece a hablar de los planes para el nacimiento, como conseguir una cuna, ropa y juguetes.
- Pregúntele si ha ido a un médico o clínica para la atención prenatal.
- Pregúntele si ha obtenido o ha estado tomando vitaminas prenatales, y ácido fólico, y siguiendo otro consejo médico.
- Recuérdele que hay algunas cosas que debe tener cuidado de NO hacer cuando se está embarazada:
 - No tome ningún medicamento (legales o ilegales) sin consultar a su proveedor de salud o un consejero.
 - No fume cigarrillos ni use cualquier producto de tabaco.
 - **No tome ninguna cantidad o ningún tipo de alcohol.**



El alcohol y el embarazo no se mezclan.

Dígale a su hija, hermana, otro miembro de su familia o amiga que el consumo de alcohol en cualquier momento durante su embarazo puede hacer daño al bebé por nacer. Dele datos importantes:

- Los bebés no nacidos no pueden procesar el alcohol de la misma forma que los adultos pueden, de modo que si la madre bebe cualquier cantidad de alcohol corre el riesgo de causar un daño permanente a su bebé por nacer.



No hay tiempo seguro, no hay cantidad conocida segura, y ningún tipo de alcohol seguro que pueda tomar durante el embarazo

Ayúdela a hacer la decisión más segura de no tomar nada de alcohol durante su embarazo.



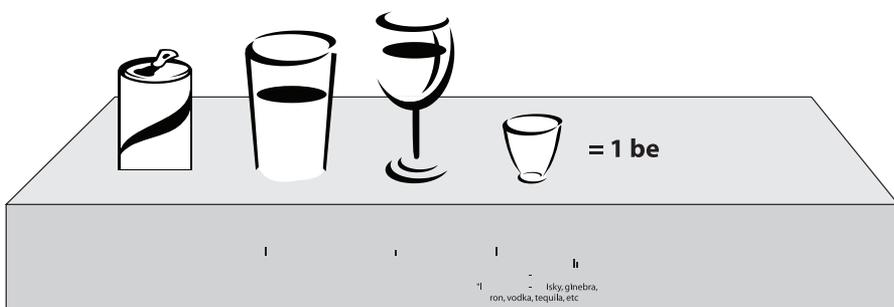


Obtenga la imagen.

Las mujeres y las muchachas tienen más probabilidades de hablar con usted acerca de la bebida cuando no tienen un motivo para ocultarlo, por tanto es importante no juzgar, ser amable y servicial.

Una botella de cerveza, una copa de vino, cerveza hecha en casa, un “cuarenta”, limonada, o “alcopops”^{*}—incluso algunas bebidas de energía— todas tienen el mismo riesgo como beber un trago de licor o una bebida mezclada hecha con un trago de licor fuerte, porque todos ellos contienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol.

Además, las investigaciones han demostrado que la mayoría de la gente no sabe el tamaño de una bebida estándar y que las mujeres por lo general “sobre-vierten.” Se sirven bebidas que son 50 por ciento más (100 por ciento más de licor fuerte) que una bebida estándar,¹ entonces las mujeres y las muchachas que piensan que beben cantidades moderadas a menudo beben mucho más de lo que piensan que están bebiendo.



Puede ser útil obtener una taza de medir y mostrar a su amiga o miembro de su familia lo que 5 onzas de vino o una onza y media de “un trago” luce en realidad.

Pero para las mujeres y las muchachas que están embarazadas, **NADA DE ALCOHOL** es mejor!

¹Witbrodt, J.; Kaskutas, L.A.; Korcha, R.; et al. Spring 2008. Under-estimation of alcohol consumption among women at-risk for drinking during pregnancy. *Contemporary Drug Problems* 35(1):37-58.

^{*}Alcopops son el nombre popular de las bebidas alcohólicas azucaradas, con sabor que por lo general se venden en una sola porción de latas o botellas. Se trata de la bebida alcohólica preferida de las jóvenes menores de edad. Los adolescentes también lo llaman “la cerveza animadora” y “cerveza de chica.”

El vaso puede estar vacío, pero la bebida puede durar toda la vida.

Cualquier cantidad de bebida es perjudicial si una mujer ya está embarazada o tratando de quedar embarazada. Dígale:

- Tomar cualquier cantidad de alcohol en cualquier momento de su embarazo puede dañar al bebé.
- Comparta con ella la información en este folleto y anímela a dejar de tomar.
- Ofrézcale el folleto acompañante para mujeres embarazadas.
- Si ella dice que toma, pregúntele si hay problemas que causan que ella quiera tomar alcohol.
- Pregúntele que podría ayudarla a no beber bebidas alcohólicas durante su embarazo.

Si ella te dice que toma 3 o más bebidas estándar cada vez que se “sienta” a tomar (o 5 o más tragos en una semana), ella está en riesgo de problemas relacionados con el alcohol.

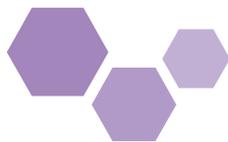
Ayúdela a conectarse con un consejero o grupo de apoyo si necesita ayuda para dejar de tomar.

Los estudios demuestran que las mujeres son más propensas a beber cuando están con sus parejas masculinas - y que beben más.

Usted puede modelar un comportamiento saludable al no beber. Hágale saber que usted está dispuesta a ayudarla a tener un bebé saludable de cualquier forma que pueda.

Usted puede ayudar a un familiar o amiga a evitar problemas relacionados con el alcohol-problemas que persistirán mucho después de que la bebida ha terminado.





Recuérdle que cada embarazo es diferente, y cada bebé es diferente.

Si su amiga o miembro de su familia dice que ella tomó durante otro embarazo y el bebé estaba bien, dígale que:

- El hecho de que ella tomó alcohol durante un embarazo anterior, no es garantía de que ella pueda tomar alcohol y no afectar al niño en su embarazo actual.
- Los efectos del alcohol en un niño anterior pueden ser leves o no reconocidos. Un niño con un EDAF puede:
 - Haber nacido pequeño y tener problemas para comer y dormir.
 - Tener rasgos faciales o físicos anormales.
 - Tener daño cerebral, que no se puede detectar a simple vista en su bebé.
 - Ser torpe y tener dificultad para aprender cómo hacer cosas simples y seguir instrucciones múltiples.
 - Tener dificultades para prestar atención y aprender, especialmente matemáticas.
 - Tener problemas con los maestros porque él o ella no puede recordar o comprender las instrucciones.
 - Tener peleas con sus hermanos o compañeros de clase debido a que su capacidad para funcionar socialmente por lo general está años debajo de la edad real del niño.

Un EDAF dura toda la vida. No se puede curar, pero puede ser prevenido.

No hay tiempo seguro, no hay cantidad conocida segura y ningún tipo de alcohol seguro que pueda tomar durante el embarazo.

Ayúdela a hacer la decisión más segura de no tomar nada de alcohol.

“Los 5 más importantes”

Aspectos del EDAF para considerar sobre Mujeres embarazadas que toman alcohol

5

El Espectro de los Desórdenes Relacionados con el Alcoholismo Fetal (EDAF) es causado por las mujeres embarazadas que consumen alcohol, y le sucede a niños en todas las comunidades, independientemente de su situación familiar, ingresos, educación, raza, religión o cultura.

4

Es con frecuencia más difícil reconocer a las personas que necesitan más ayuda, es importante preguntar a su familiar o amiga embarazada que cuánto toman.

3

El consumo de alcohol puede dañar al bebé en cualquiera y todas las etapas del embarazo.

2

No se conoce cantidad “segura” o el tipo de alcohol que una mujer puede tomar cuando está embarazada.

1

EDAF es 100% prevenible.

Centro para Excelencia EDAF
www.fasdcenter.samhsa.gov

Administración de Abuso de Substancias y Salud Mental (SAMHSA)
www.samhsa.gov



Ayude a un miembro de su familia o amiga
a tener un bebé **saludable.**
Ayúdela a ser una futura madre
libre de alcohol.