

¿Usted bebe alcohol o utiliza otras drogas? Puede que dañe más que solo su salud.



Preguntas sencillas. Respuestas claras sobre los riesgos del consumo de alcohol y otras drogas para las mujeres.

¿Por qué mi médico me pregunta sobre el alcohol y las drogas?

Hacer estas preguntas es parte de un cuidado de la salud de calidad, al igual que preguntar sobre el uso de tabaco, la dieta y el ejercicio. Es importante que sea honesta sobre cuánto bebe y qué drogas usa. Así, su médico puede ayudarla a conocer sus factores de riesgo y puede ofrecerle el mejor cuidado.

¿Qué es una droga y por qué debería preocuparme por ella?

Una droga es un químico que causa efectos en el cuerpo y en la mente. A veces, causa cambios en la forma de sentirse y puede causar cambios en su comportamiento. Algunas drogas, como el alcohol, la nicotina de los cigarrillos y de los cigarrillos electrónicos, o la cafeína, pueden crear hábitos o ser adictivas. Fumar tabaco o abusar del alcohol y de otras drogas puede ponerla en riesgo de sufrir problemas de salud.



¿El alcohol y las demás drogas afectan de manera diferente a los hombres y a las mujeres?

Sí. El cuerpo de una mujer es diferente al de un hombre. Su cuerpo puede tener reacciones más fuertes hacia el alcohol y hacia otras drogas. De hecho, muchas mujeres se vuelven adictas más rápidamente que los hombres y pueden morir antes que ellos por el abuso de la droga y el alcohol. Ciertos estudios de salud han demostrado que las mujeres que consumen alcohol de manera regular aumentan el riesgo de padecer de cáncer de mama.

Si queda embarazada, el alcohol y las drogas también pueden perjudicar al bebé. Pueden afectar al bebé incluso antes de que usted sepa que está embarazada. Las mujeres embarazadas que beben pueden dar a luz bebés con retrasos de desarrollo o con incapacidades. Además, los bebés corren el riesgo de sufrir un nacimiento prematuro.

¿Cuánto puedo beber?

Las mujeres saludables pueden beber no más que 3 bebidas alcohólicas en un día y no más que 7 bebidas en una semana. La cantidad moderada es una bebida por día. Las mujeres embarazadas no deben beber. Las mujeres mayores deben consultar a sus médicos cuáles son los mejores límites para su salud.

¿En qué consiste una bebida normal?

- 1 lata (12 oz) de cerveza
- 1 vaso (5 oz) de vino
- 1 trago (1 1/2 oz) de licor fuerte (vodka, tequila, whisky, whisky escocés, ron)
- 1 vaso pequeño (4 oz) de jerez o de licor

Equivalentes de bebidas



12 onzas

=



5 onzas

=



1 1/2 onzas



Aunque estas son las medidas usuales, le pueden servir otra cantidad cuando usted ordene un trago.

¿Cómo pueden afectarme las drogas y el alcohol?

Si bebe demasiado o consume drogas, puede no ser capaz de tomar buenas decisiones. Puede tener sexo sin protección o conducir bajo la influencia de las drogas o el alcohol. El abuso del alcohol o de las

drogas también puede causar problemas legales o financieros.

No es seguro beber:

- Si está embarazada o planea quedar embarazada.
- Si está tomando medicamentos.
- Si conduce o utiliza maquinaria pesada.
- Si tiene un historial de problemas con el alcohol.

¿Qué debo hacer si quiero reducir o eliminar mi consumo de alcohol?

- Cuando decida reducir o eliminar el consumo de alcohol, pida ayuda a un amigo o a un familiar.
- Puede decirle a la gente que está en un “período saludable” ¡y que prefiere tomar agua!

Si descubre que le cuesta dejar de consumir, pida a su médico que la contacte con quien pueda ayudarla.



No planeo quedar embarazada. ¿Por qué hablamos tanto de bebés?

Aproximadamente, la mitad de los embarazos no son planeados. Las mujeres deben conocer cómo el alcohol y las drogas pueden afectar más que su propia salud.

¿Qué debo saber si quisiera tener un bebé?

Debe mantenerse saludable. Haga ejercicio. Coma saludablemente. No beba alcohol. No consuma tabaco ni drogas ilegales. Consulte a su médico qué medicamentos puede tomar. Algunos medicamentos, como los medicamentos a la venta sin receta para el resfrío, pueden contener alcohol. Lea las etiquetas y sea cuidadosa con el consumo de sustancias que puedan perjudicar a su bebé. Consulte a su médico antes de tomar medicamentos.



PREGUNTAS DE MUJERES EMBARAZADAS SOBRE EL ALCOHOL

6

¿Está bien si bebo mientras estoy embarazada?

Beber no es seguro para usted ni para su bebé en desarrollo. El alcohol en la cerveza, el vino y el licor fuerte pueden ser perjudicial.

¿Qué puede suceder conmigo o con mi bebé si bebo mientras estoy embarazada?

Problemas que puede padecer su bebé:

- nacimiento prematuro,
- daños cerebrales o cardíacos,
- cara o extremidades deformadas,
- problemas de comportamiento,
- problemas en el colegio.

Problemas que usted puede padecer:

- aborto o parto prematuro,
- problemas en los riñones o en el corazón,
- problemas de equilibrio que pueden causar caídas.



Conozco a alguien que bebió mientras estaba embarazada. El bebé parece saludable. ¿Eso es posible?

Algunos bebés pueden parecer saludables, pero pueden tener problemas que no se descubren hasta que comienzan la escuela primaria. Puede ser que algunos niños no parezcan sufrir problemas de salud, pero tengan problemas para tomar decisiones a lo largo de su vida. Algunos embarazos se ven afectados, y otros, no.

¿QUÉ ES FASD?

FASD (*Trastornos del espectro alcohólico fetal*) cubre el rango completo de incapacidades que puede tener un bebé o una persona si su madre consumió alcohol durante el embarazo.

FAS (*Síndrome de alcoholismo fetal*) se refiere, específicamente, al daño cerebral permanente que sufren los niños debido a que sus madres consumieron alcohol durante el embarazo.

Estos niños muestran dificultades para el aprendizaje y la toma de buenas decisiones, memoria y atención limitadas, y problemas de comportamiento.



¿Qué pasa si bebo alcohol y descubro que estoy embarazada?

Hable con su médico o con un profesional de servicios de salud. Están para ayudarla. Puede realizar un cambio positivo sobre el consumo de alcohol y, cuando lo haga, estará haciendo algo bueno por su bebé y por usted.

¿Qué pasa si fumo cigarrillos mientras estoy embarazada?

El consumo de tabaco puede aumentar el riesgo de bajo peso del bebé al nacer o de muerte fetal. Fumar en el hogar se ha vinculado con la muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés).

¿Qué debo hacer si quiero dejar de consumir alcohol?

- No pase mucho tiempo con personas que beban.
- No compre alcohol ni tenga alcohol en su casa.
- Reemplace la bebida por actividades saludables, como caminatas o actividades que disfrute.
- Consuma bebidas sin alcohol, en lugar de bebidas alcohólicas.



LAS DROGAS Y SU BEBÉ

¿Qué puede suceder con mi bebé si consumo drogas mientras estoy embarazada?

Las distintas drogas pueden causar diferentes efectos en su bebé en desarrollo. Tanto los medicamentos que prescribe su médico como los medicamentos sin receta y las drogas ilegales pueden afectar a su bebé. Algunas drogas son adictivas y pueden causar problemas a su bebé antes y después del nacimiento. Asegúrese de que su médico sepa que está embarazada. Es muy importante que le cuente a su médico cuáles son los medicamentos y las drogas que consume y que discuta cuáles son las maneras de mantener a su bebé lo más saludable posible.

¿Pueden los medicamentos sin receta, como las pastillas para adelgazar o los medicamentos contra el dolor, perjudicar a mi bebé?

Algunos medicamentos sin receta pueden causar defectos de nacimiento, como problemas cardíacos, en su bebé. También existe el riesgo de muerte infantil súbita. Lea las etiquetas y hable con su farmacéutico o con su médico sobre qué medicamentos son saludables para usted y para su bebé.

Si tengo un problema de adicción a las drogas, ¿quién puede ayudarme?

Consulte a su médico. Él o ella podrá ayudarla a decidir los pasos a seguir para dejar de beber o de consumir drogas de manera segura. Recuerde que esas conversaciones son privadas.

¿Qué pasa si estoy consumiendo metadona o buprenorfina y estoy embarazada?

Si está consumiendo metadona y está embarazada, no deje de tomarla. Consulte a su médico.

Si está consumiendo buprenorfina y está embarazada, no deje de tomarla. Consulte a su médico. Quizás pueda cambiar el medicamento por otro tipo de buprenorfina que sea más segura para el embarazo.



Si estoy embarazada y consumo drogas, pero dejo de consumir hoy, ¿Hará la diferencia para mi bebé?

Antes de dejar de consumir, hable con su médico lo más pronto posible. A veces no es seguro dejar de consumir sin ayuda. Pero nunca es demasiado tarde para parar.

¿Qué pasa si me enfermo y debo tomar medicamentos? ¿Qué debo hacer?

Algunos medicamentos son seguros, y otros, no. Los médicos saben cuáles son más seguros. Asegúrese de que su médico sepa que usted está embarazada. Hable con su médico antes de tomar medicamentos sin receta. Lea las etiquetas detenidamente y verifique que no contengan alcohol ni otras drogas que puedan perjudicar a su bebé en desarrollo.

¿Qué pasa con la bebida o el consumo de drogas mientras amamanto a mi bebé?

Muchas de las cosas que ingiere van directamente hacia su bebé. Cuando bebe, fuma o consume drogas, también lo hace su niño. Consulte a su médico sobre los medicamentos y la lactancia.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Los pasos que siga ahora pueden ayudarla ahora y en su futuro.

La Oficina de Servicios para Abuso de Sustancias del Departamento de Salud Pública de Massachusetts se compromete a asegurar que las mujeres embarazadas con problemas de abuso de sustancias accedan a recursos de tratamiento.

Línea de ayuda para el abuso de alcohol y drogas de Massachusetts

1-800-327-5050

TTY: Utilice MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370

www.helpline-online.com

Línea directa para dejar de fumar de Massachusetts

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Reuniones de AA

www.aa.org/pages/en_US/find-aa-resources

Reuniones de NA

www.na.org/meetingsearch/

Puede obtener más información sobre el alcohol y las drogas a través de estos recursos:

Oficina de Servicios para Abuso de Sustancias de Massachusetts

www.mass.gov/dph/bsas

Massachusetts Health Promotion Clearinghouse

www.mass.gov/maclearinghouse

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)

Alcohol y salud pública — www.cdc.gov/alcohol

Trastornos del espectro alcohólico fetal — <http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/index.html>

Centro Nacional de Prevención de Heridas — www.cdc.gov/injury

Instituto Nacional de Abuso de Drogas (NIDA)

www.drugabuse.gov

Instituto Nacional sobre el Alcoholismo y el Abuso de Alcohol (NIAAA)

www.niaaa.nih.gov

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)

www.samhsa.gov

Línea de ayuda para el abuso de alcohol y drogas de Massachusetts:

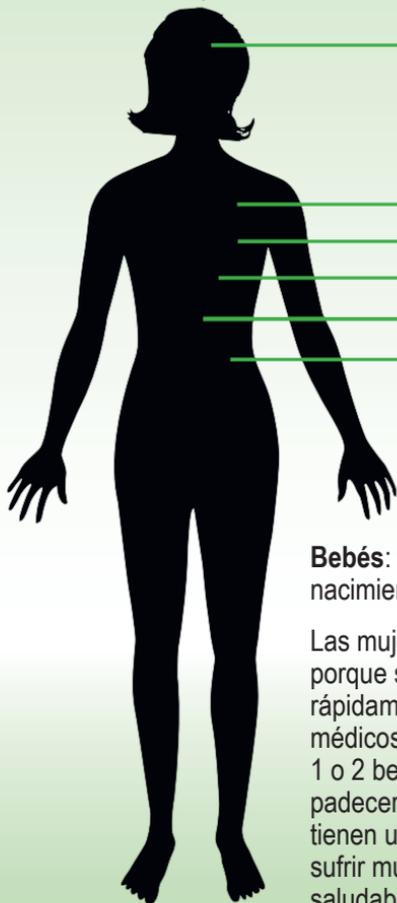
Teléfono: 1-800-327-5050

TTY: Utilice MassRelay llamando al 711 o 1-800-439-2370

www.helpline-online.com

Efectos del consumo a largo plazo y no saludable del alcohol y otras drogas

- Puede causar que algunos medicamentos sean menos efectivos o provocar una reacción
- Adicción al alcohol u otras drogas
- Riesgo de contraer VIH/SIDA, hepatitis B o C
- Sobredosis y muerte



Daño cerebral permanente (demencia)

Ataques cardíacos, ACV, convulsiones

Cáncer de mama

Neumonía, tuberculosis

Úlceras

Daño al hígado

Bebés: Retrasos en el desarrollo o incapacidades, nacimiento prematuro, bajo peso de nacimiento

Las mujeres deben ser especialmente cuidadosas porque sus cuerpos se ven afectados más rápidamente que el de los hombres. Los estudios médicos demuestran que las mujeres que toman 1 o 2 bebidas por día aumentan el riesgo de padecer de cáncer de mama. Las mujeres también tienen una tendencia mayor que los hombres a sufrir muertes tempranas debido a los efectos no saludables de las drogas y el alcohol.

**Línea de ayuda para el abuso de alcohol y
drogas de Massachusetts:**

Teléfono: 1-800-327-5050

TTY: Utilice MassRelay llamando al 711 o

1-800-439-2370

www.helpline-online.com

