

# ALCOHOL DESGLOSE

## 1 QUÉ SABER SOBRE ELLOS

### ALCOHOL QUE SABER



#### NOTAS IMPORTANTES

Alcohol es un **teratogeno** (sustancia que causa malformaciones congénitas).

Comparado con cualquier otra sustancia, alcohol provoca problemas neuroconductuales más graves (relacionados a las emociones, el comportamiento, y el aprendizaje) al bebé en desarrollo.



Todos tipos de alcohol (cerveza, vino, licores, cócteles) tienen efectos similares.

Combinar ciertos medicamentos con alcohol es muy peligroso.

Adaptado por: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. n.i.a. What is a standard drink?

#### ¿QUÉ ES UNA "BEBIDA ESTÁNDAR"?

El consumo de alcohol se mide en "bebidas estándar". Una bebida estándar = 14 gramos de alcohol puro.

Los volúmenes siguientes contienen una **bebida estándar**:



BEBIDA ESTÁNDAR  
12 OZ DE CERVEZA REGULAR



BEBIDA ESTÁNDAR  
5 OZ DE VINO



BEBIDA ESTÁNDAR  
1.5 OZ DE LICOR DE 80 GRADOS  
Whisky, ginebra, ron, vodka, tequila



BEBIDA ESTÁNDAR  
8-9 OZ DE LICOR DE MALTA

Añadir agua o hielo a una bebida no disminuye la cantidad de alcohol.

FIRST BREATH  
PUEDE AYUDAR  
NO LE NECESAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.  
[www.joinfirstbreath.org](http://www.joinfirstbreath.org) | (608) 888-2768 | TEXTEA "FB" A 29669  
¡BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLÁMENE AL 2-1-1 O (833) 944-4673.

## 2 USO DURANTE EL EMBARAZO Y LACTANCIA MATERNA

### ALCOHOL USO DURANTE EL EMBARAZO



#### ¿LO SABÍA?



Durante el embarazo, **no hay una cantidad, tipo o tiempo seguro para beber alcohol**. La opción más segura es no beber en absoluto.

El uso de alcohol durante el embarazo es la causa principal prevenible de discapacidad en los EE.UU.

El alcohol pasa primero por la placenta (el órgano presente al embarazo que le da nutrientes al bebé), luego por el cordón umbilical (tubo conectando la placenta al bebé) y finalmente a su bebé.



Bebé tendrá el mismo nivel o un nivel más alto de alcohol en la sangre de usted.



El alcohol se quedará en el sistema del bebé por más tiempo ya que los órganos encargados de descomponer el alcohol aún no están completamente formados.

#### BEBER ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO PUEDE CAUSAR:

- Aborto espontáneo (pérdida de embarazo antes de 20 semanas)
- Muerte fetal (pérdida de bebé después de 20 semanas)
- Trastornos del espectro del alcohol fetal (FASDs, por sus siglas en inglés)

#### TRASTORNOS DEL ESPECTRO DEL ALCOHOL FETAL

##### ¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS DEL ESPECTRO DEL ALCOHOL FETAL (FASDs)?

Los trastornos del espectro del alcohol fetal (FASDs, por sus siglas en inglés) son una **variedad de problemas y condiciones** de toda la vida que pueden afectar a una persona expuesta al alcohol durante el periodo intrauterino (en el útero).

##### Síntomas puede incluir:

- Características faciales anormales, cabeza pequeña y peso bajo al nacer
- Coordinación pobre
- Problemas con atención y memoria
- Problemas de aprendizaje, para entender información y CI bajo
- Retrasos de expresión y lenguaje
- Problemas con la vista u audición
- Problemas con el corazón, riñones, y huesos de bebé

No hay una cura para FASDs.



### ALCOHOL USO DURANTE LA LACTANCIA MATERNA



#### NO HAY UNA CANTIDAD SEGURA DE ALCOHOL PARA UN BEBÉ A BEBER EN SU LECHE MATERNA

(TAMBIÉN CONOCIDA COMO LECHE DEL PECHO O LECHE HUMANA).

Alcohol pasa por la leche materna y está ingerido (consumido) por su bebé.



Después de una bebida estándar, **tendrá el nivel de alcohol lo más alto en su leche materna 30-60 minutos después de beber y permanecerá en su leche materna por alrededor de 3 horas**. (La cantidad exacta de tiempo dependerá de la edad y tamaño de su bebé, de su tamaño, de cuánto alcohol consuma y de si ha comido).



"Sacarse la leche y desecharla" (bombear y desectar la leche materna) alivia la presión, pero no quita el alcohol de su leche materna. **La única cosa que quita alcohol de su leche materna es tiempo**.



No se ha demostrado que beber alcohol aumente la producción de leche. De hecho, el **consumo excesivo de alcohol (más de una bebida al día) puede disminuir la "eyección" de la leche (flujo de leche) y la producción de leche**, además de afectar el sueño, el crecimiento y el desarrollo del bebé.



#### MANTENER AL BEBÉ SEGURO

Si beba en cantidades pequeñas, espere a dar el pecho hasta que el alcohol ha sido quitado de su cuerpo.



Si beba al punto de embriaguez (sentirse "prendido" o "borracho"), **no alimente a un bebé de su seno**. Mantenga leche materna extraída u otra fuente de alimento, como fórmula, limpia y disponible. Haga que un adulto de confianza y sobrio cuide al bebé y lo alimente de manera segura.

FIRST BREATH  
PUEDE AYUDAR  
NO LE NECESAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.  
[www.joinfirstbreath.org](http://www.joinfirstbreath.org) | (608) 888-2768 | TEXTEA "FB" A 29669  
¡BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLÁMENE AL 2-1-1 O (833) 944-4673.

## 3 IMPACTO AL CUIDADO Y A USTED

### ALCOHOL IMPACTO AL CUIDADO Y EN USTED MISMA



#### EL USO DE ALCOHOL PUEDE...

##### Alterar su:



Juicio

Tiempo de reacción

Atención

#### SI USA ALCOHOL...

- Píde a un adulto confiable y sobrio a cuidar a su(s) hijo(s) cuando está bajo la influencia.
- No conduzca cuando está usando alcohol, especialmente con niños en el auto.
- Practica sueño seguro.

Los bebés tienen un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSI) cuando los cuidadores usan sustancias. Los bebés deben dormir boca arriba en sus propias cunas sin cobijas, almohadas, peluches o protectores acolchados.

#### DISFRUTE LOS BENEFICIOS DE DEJAR EL ALCOHOL

##### O REDUCIR SU USO:

- Sistema inmunitario más fuerte y mejor estado de salud
- Ninguna resaca
- Mejor memoria, concentración y resolución de problemas
- Mejor sueño
- Mejor humor y menos problemas de salud mental

#### ¿LO SABÍA?



Para aquellos que viven con condiciones de salud mental, alcohol puede aumentar síntomas, interactuar con medicamentos y dificultar el control de su estado de ánimo.

Si le preocupa un trastorno por consumo de alcohol hable con su proveedor de cuidado médico o llame a Wisconsin Addiction Recovery Helpline para tratamiento o servicios de recuperación al 2-1-1 o (833) 944-4673. Está bien buscar ayuda.



FIRST BREATH  
PUEDE AYUDAR  
NO LE NECESAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.  
[www.joinfirstbreath.org](http://www.joinfirstbreath.org) | (608) 888-2768 | TEXTEA "FB" A 29669  
¡BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLÁMENE AL 2-1-1 O (833) 944-4673.

# ALCOHOL

## QUÉ SABER SOBRE ELLOS



### NOTAS IMPORTANTES

Alcohol es un **teratógeno** (sustancia que causa malformaciones congénitas).

Comparado con cualquier otra sustancia, alcohol provoca problemas neuroconductuales más graves (relacionados a las emociones, el comportamiento, y el aprendizaje) al bebé en desarrollo.



Todos tipos de alcohol (cerveza, vino, licores, cócteles) tienen efectos similares.

Combinar ciertos medicamentos con alcohol es muy peligroso.

*Adaptado por: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. n.d. What is a standard drink?*

### ¿QUÉ ES UNA “BEBIDA ESTÁNDAR”?

El consumo de alcohol se mide en “**bebidas estándar**”. Una bebida estándar = 14 gramos de alcohol puro.

Los volúmenes siguientes contienen **una bebida estándar**:



BEBIDA ESTÁNDAR  
**12 OZ DE CERVEZA REGULAR**

BEBIDA ESTÁNDAR  
**5 OZ DE VINO**



BEBIDA ESTÁNDAR  
**1.5 OZ DE LICOR DE 80 GRADOS**  
*Whisky, ginebra, ron, vodka, tequila*

BEBIDA ESTÁNDAR  
**8-9 OZ DE LICOR DE MALTA**



Añadir agua o hielo a una bebida no disminuye la cantidad de alcohol.

**FIRST BREATH**  
**PUEDA AYUDAR**  
NO LE JUZGAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.

[www.joinfirstbreath.org](http://www.joinfirstbreath.org) | (608) 888-2768

TEXTEA “FB” A 29669

¿BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLAME AL 2-1-1 O (833) 944-4673.

# ALCOHOL

## USO DURANTE EL EMBARAZO



### ¿LO SABÍA?



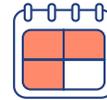
Durante el embarazo, **no hay una cantidad, tipo o tiempo seguro para beber alcohol.** La opción más segura es no beber en absoluto.

El uso de alcohol durante el embarazo es la causa principal prevenible de discapacidad en los EE.UU.

El alcohol pasa primero por la placenta (el órgano presente al embarazo que le da nutrientes al bebé), luego por el cordón umbilical (tubo conectando la placenta al bebé) y finalmente a su bebé.



**Bebé tendrá el mismo nivel o un nivel más alto de alcohol en la sangre de usted.**



**El alcohol se quedará en el sistema del bebé por más tiempo** ya que los órganos encargados de descomponer el alcohol aún no están completamente formados.

#### **BEBER ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO PUEDE CAUSAR:**

- ✓ Aborto espontáneo (pérdida de embarazo antes de 20 semanas)
- ✓ Muerte fetal (pérdida de bebé después de 20 semanas)
- ✓ Trastornos del espectro del alcohol fetal (FASDs, por sus siglas en inglés)

## TRASTORNOS DEL ESPECTRO DEL ALCOHOL FETAL

### **¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS DEL ESPECTRO DEL ALCOHOL FETAL (FASDs)?**

Los trastornos del espectro del alcohol fetal (FASDs, por sus siglas en inglés) son una **variedad de problemas y condiciones** de toda la vida que pueden afectar a una persona expuesta al alcohol durante el período intrauterino (en el útero).

#### **Síntomas puede incluir:**

- ✓ Características faciales anormales, cabeza pequeña y peso bajo al nacer
- ✓ Coordinación pobre
- ✓ Problemas con atención y memoria
- ✓ Problemas de aprendizaje, para entender información y CI bajo
- ✓ Retrasos de expresión y lenguaje
- ✓ Problemas con la vista u audición
- ✓ Problemas con el corazón, riñones, y huesos de bebé

**No hay una cura para FASDs.**



# ALCOHOL

## USO DURANTE LA LACTANCIA MATERNA



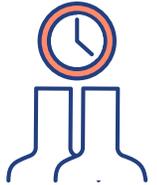
**NO HAY UNA CANTIDAD SEGURA DE ALCOHOL PARA UN BEBÉ A BEBER EN SU LECHE MATERNA**

**(TAMBIÉN CONOCIDA COMO LECHE DEL PECHO O LECHE HUMANA).**

Alcohol pasa por la leche materna y está ingerido (consumido) por su bebé.



Después de una bebida estándar, **tendrá el nivel de alcohol lo más alto en su leche materna 30-60 minutos después de beber y permanecerá en su leche materna por alrededor de 3 horas.** (La cantidad exacta de tiempo dependerá de la edad y tamaño de su bebé, de su tamaño, de cuánto alcohol consuma y de si ha comido).



“Sacarse la leche y desecharla” (bombear y desechar la leche materna) alivia la presión, pero no quita el alcohol de su leche materna. **La única cosa que quita alcohol de su leche materna es tiempo.**



No se ha demostrado que beber alcohol aumente la producción de leche. De hecho, **el consumo excesivo de alcohol (más de una bebida al día) puede disminuir la “eyección” de la leche (flujo de leche) y la producción de leche,** además de afectar el sueño, el crecimiento y el desarrollo del bebé.



### MANTENER AL BEBÉ SEGURO

Si beba en cantidades pequeñas, espere a dar el pecho hasta que el alcohol ha sido quitado de su cuerpo.



Si beba al punto de embriaguez (sentirse “prendido” o “borracho”), **no alimente a bebé de su seno.** Mantenga leche materna extraída u otra fuente de alimento, como fórmula, limpia y disponible. Haga que un adulto de confianza y sobrio cuide al bebé y lo alimente de manera segura.



**FIRST BREATH  
PUEDE  
AYUDAR**  
NO LE JUZGAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.

[www.joinfirstbreath.org](http://www.joinfirstbreath.org) | (608) 888-2768

TEXTEA “FB” A 29669

¿BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLAME AL 2-1-1 O (833) 944-4673.

# ALCOHOL

## IMPACTO AL CUIDADO Y EN USTED MISMA



### EL USO DE ALCOHOL PUEDE...

Alterar su:



Juicio



Tiempo de  
reacción



Atención

Consumo excesivo de alcohol (4 bebidas o más dentro de 2 horas para una mujer) aumenta estos riesgos. Esto puede afectar su habilidad para cuidar a sus hijos, responder a sus necesidades y mantenerlos seguros.

Uso excesivo de alcohol puede provocar comportamientos que pueden **causar daño a sus seres queridos**.

### ¿LO SABÍA?



Para aquellos que viven con condiciones de salud mental, alcohol puede aumentar síntomas, interactuar con medicamentos y dificultar el control de su estado de ánimo.

### SI USA ALCOHOL...

- ✓ Pide a un adulto confiable y sobrio a cuidar a su(s) hijo(s) cuando está bajo la influencia.
- ✓ No conduzca cuando está usando alcohol, especialmente con niños en el auto.
- ✓ Practica sueño seguro.

*Los bebés tienen un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) cuando los cuidadores usan sustancias. Los bebés deben dormir boca arriba en sus propias cunas sin cobijas, almohadas, peluches o protectores acolchados.*

### DISFRUTE LOS BENEFICIOS DE DEJAR EL ALCOHOL

#### O REDUCIR SU USO:



Sistema inmunitario más fuerte y mejor estado de salud



Ninguna resaca



Mejor memoria, concentración y resolución de problemas



Mejor sueño



Mejor humor y menos problemas de salud mental

Si le preocupa un trastorno por consumo de alcohol hable con su proveedor de cuidado médico o llame a Wisconsin Addiction Recovery Helpline para tratamiento o servicios de recuperación al 2-1-1 o (833) 944-4673. Está bien buscar ayuda.



FIRST BREATH  
PUEDE  
AYUDAR

NO LE JUZGAMOS. LE APOYAMOS.

Reciba información gratuita y el apoyo que necesita para dejar o reducir el uso de sustancias durante el embarazo, la lactancia materna o mientras cuida a otros.

[www.joinfirstbreath.org](http://www.joinfirstbreath.org) | (608) 888-2768

TEXTEA "FB" A 29669

¿BUSCANDO TRATAMIENTO PARA EL USO DE SUSTANCIAS O SERVICIOS DE RECUPERACIÓN? LLAME AL 2-1-1 O (833) 944-4673.