

El alcohol y los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)

¿Por qué se me advierte sobre el alcohol y los TEAF?



- El alcohol etílico en las bebidas alcohólicas está en la lista de la [Propuesta 65](#) porque puede causar defectos de nacimiento u otros daños reproductivos.
- El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar una variedad de discapacidades físicas, conductuales e intelectuales de por vida en el niño, y puede causar aborto espontáneo y mortinato.

¿Cuáles son los trastornos del espectro alcohólico fetal?

Los trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF) son discapacidades físicas, conductuales e intelectuales que duran toda la vida. Son unos de los principales tipos de discapacidad del desarrollo. Los TEAF pueden ocurrir en una persona cuya madre bebió alcohol durante el embarazo. Los efectos pueden incluir, a lo largo de toda la vida:

- Discapacidades intelectuales y problemas de conducta y aprendizaje. Los niños con los TEAF pueden tener un desempeño pobre en la escuela y pueden tener dificultades con las matemáticas, la memoria, la atención, el juicio, la comunicación y al llevarse bien con los demás. También pueden tener escaso control de los impulsos.
- Defectos del corazón, los riñones o los huesos; o problemas de visión o audición.
- Rasgos faciales anormales y problemas con el crecimiento y el sistema nervioso.

Con frecuencia, una persona con un trastorno del espectro alcohólico fetal tiene una mezcla de estos problemas.

¿Cómo se pueden prevenir los trastornos del espectro alcohólico fetal?

El alcohol en la sangre de la madre pasa al bebé a través del cordón umbilical. Las mujeres que están embarazadas o pueden estar embarazadas no deben beber alcohol en absoluto. Todos los tipos de bebidas alcohólicas son dañinos, incluyendo el vino y la cerveza.

Si una mujer está bebiendo alcohol durante el embarazo, nunca es demasiado tarde para que deje de hacerlo. El crecimiento cerebral del bebé se lleva a cabo durante todo el embarazo. Por eso, entre más pronto deje una mujer de beber alcohol, lo mejor será para ella y su bebé.

¿Existe un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo?

No existe ninguna cantidad segura de alcohol que se pueda beber durante el embarazo.

¿Qué debería hacer una mujer embarazada o una mujer que podría estar embarazada con respecto a su consumo de alcohol?

Los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, o CDC por su sigla en inglés) aconseja a cada mujer en edad reproductiva que:

- Hable con su proveedor de atención médica acerca de sus posibles planes de embarazo, su consumo de alcohol, así como maneras de prevenir el embarazo si no está planeando quedar embarazada.
- Deje de beber alcohol si está tratando de quedar embarazada o podría quedar embarazada.
- Pida a su pareja, familia y amigos que apoyen su elección de no beber alcohol durante el embarazo o mientras esté tratando de quedar embarazada.
- Pregunte a su proveedor de atención médica u otra persona de confianza acerca de los recursos para ayudarla si no puede dejar de beber alcohol por su propia cuenta.

Aproximadamente la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planificados. Aun en casos de embarazos planificados, la mayoría de las mujeres no saben que están embarazadas durante las primeras cuatro a seis semanas del embarazo. Esto significa que, sin saberlo, una mujer podría estar bebiendo y exponiendo a su bebé al alcohol durante su desarrollo.

Para más información:**Hojas de datos y recursos generales en español**

- US Department of Health and Human Services (HHS) (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos)
Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
 - ▶ Alcohol y embarazo
<https://www.cdc.gov/spanish/signosvital/teaf/>
 - ▶ Trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)
<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/fasd/index.html>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) (Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo)
 - ▶ La bebida y su embarazo
<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/drinking-and-your-pregnancy-spanish>

- American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría)
 - ▶ Trastornos del espectro alcohólico fetal: preguntas frecuentes de padres y familias
<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/chronic/Paginas/Fetal-Alcohol-Spectrum-Disorders-FAQs-of-Parents-and-Families.aspx>
- California Environmental Protection Agency (CalEPA) (Agencia de Protección Ambiental de California)
Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA) (Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental)
 - ▶ El alcohol y el cáncer
<https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets/el-alcohol-y-el-cancer>

La Propuesta 65

- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
 - ▶ Proposition 65: Background
<https://www.p65warnings.ca.gov/fag>
 - ▶ Proposition 65: The List of Chemicals
<https://www.p65warnings.ca.gov/chemicals>