

¿Puede curarse el síndrome alcohólico fetal (SAF)?

- El SAF no se cura.
- Si los niños con SAF reciben ayuda a tiempo, pueden mejorar.
- Si usted cree que su hijo tiene SAF o si usted tomó alcohol mientras estaba embarazada, debe hablar con el médico de su hijo lo más pronto posible.
- Hable con los consejeros de la escuela de su hijo, de manera que puedan conseguirle ayuda.

¿Qué puedo hacer para prevenir el SAF?

- No ingiera alcohol si está embarazada o piensa quedar embarazada.
- Si cree que pudiera estar embarazada, deje de beber alcohol de inmediato.
- No espere hasta estar segura de que está embarazada.
- Si le es difícil dejar de beber, debería usar algún método anticonceptivo de manera que no quede embarazada hasta que no deje de beber.

¿A quién recorro si necesito ayuda para dejar de beber?

- Dejar de beber puede ser muy difícil. Pero contará con la ayuda de mucha gente.
- Usted puede recibir la ayuda desinteresada de personas que saben por lo que está pasando.
- Llame a Alcohólicos Anónimos (AA). Encontrará su número de teléfono en la guía telefónica.
- También hay muchos centros que ofrecen tratamientos contra el alcoholismo que podrían ayudarla. Llámelos.
- Aun cuando haya intentado dejar de beber en el pasado, inténtelo de nuevo. No se dé por vencida.
- Use algún método anticonceptivo, de manera que no quede embarazada hasta que no haya controlado su hábito de beber.

Para más información sobre el SAF y otras maneras de tener un bebé sano, comuníquese con:

The Arc National Headquarters
1010 Wayne Avenue, Suite 650
Silver Spring, MD 20910
(301) 565-3842

Correo electrónico: Info@thearc.org
www.TheArc.org

O llame al capítulo de la organización
The Arc de su comunidad.



¿Sabía usted que, si bebe alcohol mientras está embarazada,



puede lastimar a su futuro bebé?

Si usted:

- está embarazada,
- piensa en embarazarse, o
- tiene relaciones sexuales, pero no usa ningún método anticonceptivo

Piénselo antes de beber

¿Por qué beber alcohol durante el embarazo es tan malo?

- Si usted bebe alcohol mientras está embarazada, puede afectar el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos de su bebé.



- Su hijo puede nacer con un problema denominado síndrome alcohólico fetal o SAF.
- La cara de los niños que nacen con SAF no luce "normal".
- Es probable que sean pequeños y no pesen tanto

como otros bebés. Esto significa que no comienzan la vida tan bien como otros bebés.

- Algunos niños con SAF sufrirán de retraso mental.
- Otros tendrán dificultades de aprendizaje y dificultades para controlar lo que hacen.
- Estos problemas no desaparecen. Persisten toda la vida.

¿Qué pasa si tener un bebé aun no está en mis planes?

- Muchas mujeres quedan embarazadas sin planificarlo. Ocurre todos los días.
- Y muchas mujeres no saben que están embarazada hasta después de haber tenido una o dos faltas del período.
- Las mujeres que beben alcohol y no usan ningún método anticonceptivo cuando tienen relaciones sexuales pueden quedar embarazadas y exponer a su bebé al alcohol antes de que se enteren de que están embarazadas.

¿Se puede beber un poco durante el embarazo, siempre y cuando no se trate de licores fuertes?

- No. Ninguna cantidad de alcohol es sana durante el embarazo.
- Una lata de 12 onzas de cerveza tiene la misma cantidad que una copa de 4 onzas de vino o un trago de 1 onza de un licor fuerte.
- Algunas bebidas, como los refrescos de vino, maltas o cocteles, pueden tener más alcohol que una lata de cerveza de 12 onzas.
- Lo mejor es no beber alcohol en lo absoluto durante el embarazo.



Yo bebía antes de enterarme de que estaba embarazada.

¿Qué debo hacer ahora?

- Nunca es demasiado tarde para dejar de beber. Mientras más pronto lo haga, mejor será tanto para usted como para el bebé.
- No deje de ir al control prenatal y dígame a su médico o enfermera que usted ha estado bebiendo.
- Ellos pueden darle algunas sugerencias sobre lo que puede hacer. Siga sus recomendaciones.

¿El hecho de que haya tomado alcohol durante el embarazo significa que mi bebé tendrá SAF?

- No es siempre fácil determinar si un niño sufre de SAF.
- El alcohol puede afectar de diferentes maneras a los bebés antes de nacer.
- Aun cuando un bebé no tenga todos los problemas asociados al SAF, es probable que nazca con otros problemas si su madre ingiere alcohol durante el embarazo.
- Algunos bebés tendrán dificultad de aprendizaje y de conducta.