



Usted puede hacer algo para prevenir los defectos congénitos

¡No se tome ese trago si cree que está embarazada (o está tratando de quedar embarazada)!

(YOU CAN HELP PREVENT BIRTH DEFECTS

Put Down that Drink if You're Pregnant (or Trying to Be)!

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

Los trastornos del espectro alcohólico fetal o FASD, por sus siglas en inglés, son causados por el consumo de alcohol durante el embarazo. Estas afecciones están entre las principales causas prevenibles de defectos congénitos y discapacidades del desarrollo. Los FASD pueden causar problemas en los rasgos físicos de una persona, así como en la manera en que crece, piensa y actúa, y también pueden causar defectos congénitos en el corazón, el cerebro y otros órganos principales. Estos problemas duran toda la vida.

La buena noticia es que estos trastornos son 100% prevenibles si la mujer no consume alcohol durante el embarazo. Desafortunadamente alrededor de 1 de cada 12 mujeres embarazadas en Estados Unidos dice que consume alcohol.

Los siguientes son datos importantes que usted debe saber sobre los efectos del alcohol durante el embarazo:

No se sabe de ninguna cantidad de alcohol que la madre pueda ingerir durante el embarazo sin que corra ningún riesgo.

Cualquier bebida que contiene alcohol puede afectar al bebé que se está formando. Una lata de cerveza de 12 onzas tiene la misma cantidad de alcohol que una copa de vino de 5 onzas o 1 onza de licor fuerte.

No hay ningún momento en el embarazo en el cual se pueda beber sin correr riesgos, el alcohol puede perjudicar al bebé en cualquier etapa del embarazo.

Una mujer que está tratando de quedar embarazada no debe consumir alcohol porque no sabe si ya está en las primeras semanas del embarazo.

Una mujer embarazada que ya ha consumido alcohol durante su embarazo debe dejar de hacerlo inmediatamente.

Debido a que casi la mitad de todos los embarazos en Estados Unidos no son planificados, las mujeres en edad fértil deben hablar con su médico sobre cómo prevenir la exposición al alcohol durante el embarazo. Los profesionales de la salud

deben preguntarles a las mujeres en edad fértil si consumen alcohol, informarles de los riesgos de beber alcohol durante el embarazo y recomendarles que no lo hagan si están embarazadas o planifican un embarazo.

Recuerde siempre que una mujer embarazada consume alcohol, también lo hace su bebé en desarrollo. Si una mujer embarazada no bebe alcohol evitará que su bebé contraiga las graves discapacidades que causa el alcohol.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 5039