

Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica  
Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca

# Consumo de alcohol, embarazo y lactancia



## Efectos relacionados con el alcohol prenatal

Cualquiera de los efectos relacionados con el alcohol son totalmente prevenibles. **Si una mujer bebe durante el embarazo, nunca es tarde para dejar de hacerlo.** Queremos ayudarte y por eso te animamos a abandonar de forma enérgica cualquier ingesta de alcohol.

Si quieres **más información** puedes llamar a la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca para hablar con alguno de nuestros expertos.

Las madres no son las únicas personas que pueden prevenir los efectos del alcohol durante el embarazo. **El padre también desempeña un papel importante a la hora de ayudar a la madre a abstenerse de beber alcohol durante el embarazo.** Puede ayudarla a que se abstenga de beber si evita situaciones sociales donde se consume alcohol y él también deja de hacerlo. Además evitar el alcohol durante las semanas previas al embarazo mejora la calidad seminal de los hombres.



968 369 031

*Arrixaca*  
Hospital Universitario  
"Virgen de la Arrixaca"



PREMIO NACIONAL "REINA SOFÍA CONTRA LAS DROGAS" 2011 DE LA FUNDACIÓN CREFAT DE CRUZ ROJA AL PROGRAMA ARGOS-Murcia.



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Política Social



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

pnsd

Plan Nacional sobre Drogas

## Efectos

Se sabe que la exposición durante el embarazo al alcohol es dañina para el feto en desarrollo, pues provoca consecuencias graves que perduran toda la vida. El síndrome alcohólico fetal es el extremo grave de un espectro de efectos que pueden presentarse si una mujer consume bebidas alcohólicas durante el embarazo.

La mujer que busca el embarazo, embarazada o lactando no debe consumir alcohol. La mujer embarazada o lactando que haya consumido alcohol debe dejar de hacerlo inmediatamente.



**LA MUJER QUE BUSCA EL EMBARAZO,  
EMBARAZADA O LACTANDO  
NO DEBE CONSUMIR ALCOHOL.**

**Piensa en tu bebé**

## **Durante la lactancia**

Durante la lactancia, el nivel de alcohol en la leche materna es el mismo que hay en la sangre de la madre. El consumo de alcohol de la madre durante la lactancia provoca:

- Alteraciones en el sueño del bebé.
- Trastornos del desarrollo neurológico.
- Disminución de producción láctea.

### **SI BEBES DURANTE LA LACTANCIA**



**RECUERDA QUE NO EXISTE UN NIVEL SEGURO.**

Si toma 1 vaso de vino o cerveza,  
esperar un mínimo de 3 horas para lactar;  
si toma más cantidad, esperar hasta 24 horas

No existe un nivel de bebida sin efecto. CUALQUIER INGESTA DE ALCOHOL DURANTE EL EMBARAZO (incluso para los que piensan que 1 caña de cerveza a la semana es poco) AFECTA AL DESARROLLO DE LOS HIJOS.

## **Durante el embarazo**

Se sabe que la exposición durante el embarazo al alcohol es dañina para el feto en desarrollo, ya que puede provocar consecuencias graves que perduran toda la vida. El síndrome alcohólico fetal es el extremo grave de un espectro de efectos que pueden presentarse si una mujer consume bebidas alcohólicas durante el embarazo.

### **Efectos durante el embarazo**

Los efectos del alcohol afectan a lo largo de todo el embarazo. Cuanto antes una mujer embarazada deje de beber, tanto mejor será para el bebé y para ella.

### **Efectos en el feto**

El consumo de alcohol durante el embarazo constituye una de las principales causas de discapacidad intelectual y de defectos congénitos. Se conocen como trastornos del espectro alcohólico fetal.

### **Niños expuestos al alcohol**

Es posible que los niños que están expuestos a algo de alcohol durante el embarazo, no presenten las anomalías o malformaciones desde el nacimiento, pero tengan algunas de las siguientes características (algunas de ellas se hacen evidentes incluso años después):

- Cabeza pequeña, bajo peso y talla baja
- Mala coordinación
- Problemas de atención
- Dificultades de memoria y aprendizaje
- Retraso en el habla y en el lenguaje
- Menor coeficiente de inteligencia
- Problemas de conducta y adaptación
- Menor rendimiento escolar y mayor tasa de fracaso escolar
- Rasgos faciales anormales (apertura pequeña de los ojos) o surco nasolabial liso (entre el labio superior y la nariz)



**Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica  
Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca**

Ctra. Madrid-Cartagena, s/n. (El Palmar) CP: 30120 Murcia



**968 369 031**

**Arrixaca**  
Hospital Universitario  
"Virgen de la Arrixaca"