FEBRERO de 2016

CDC Signosvitales™

Alcohol y embarazo

¿Por qué correr el riesgo?

El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF), que son discapacidades físicas, intelectuales y del comportamiento que duran toda la vida. Más de 3 millones de mujeres en los EE. UU. tienen riesgo de exponer a su bebé en gestación al alcohol porque beben, tienen relaciones sexuales y no usan métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo. Casi la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planeados, y aunque lo fueran la mayoría de las mujeres no se enteran de que están embarazadas hasta que tienen 4 a 6 semanas de embarazo. Esto significa que una mujer podría beber alcohol y, sin saberlo, exponer al bebé en gestación al alcohol. Las evaluaciones del consumo de alcohol y la consejería ayudan a las personas que beben demasiado a tomar menos. Se recomienda que las mujeres que están embarazadas o que podrían quedar embarazadas no consuman nada de alcohol. Los TEAF no se producen si el bebé en gestación no está expuesto al alcohol antes del nacimiento.

Las mujeres pueden:

- Hablar con su proveedor de atención médica sobre sus planes de embarazo, su consumo de alcohol y las maneras de prevenir embarazos si no lo están planeando.
- Dejar de consumir alcohol si están tratando de quedar embarazadas o podrían quedar embarazadas.
- Pedirle a su pareja, su familia y sus amigos que apoyen su decisión de no consumir alcohol durante el embarazo o mientras tratan de quedar embarazadas.
- Preguntarle a su proveedor de atención médica o a otra persona en la que confíen sobre recursos para ayudarlas si no pueden dejar de beber por sí solas.

3.3 millones

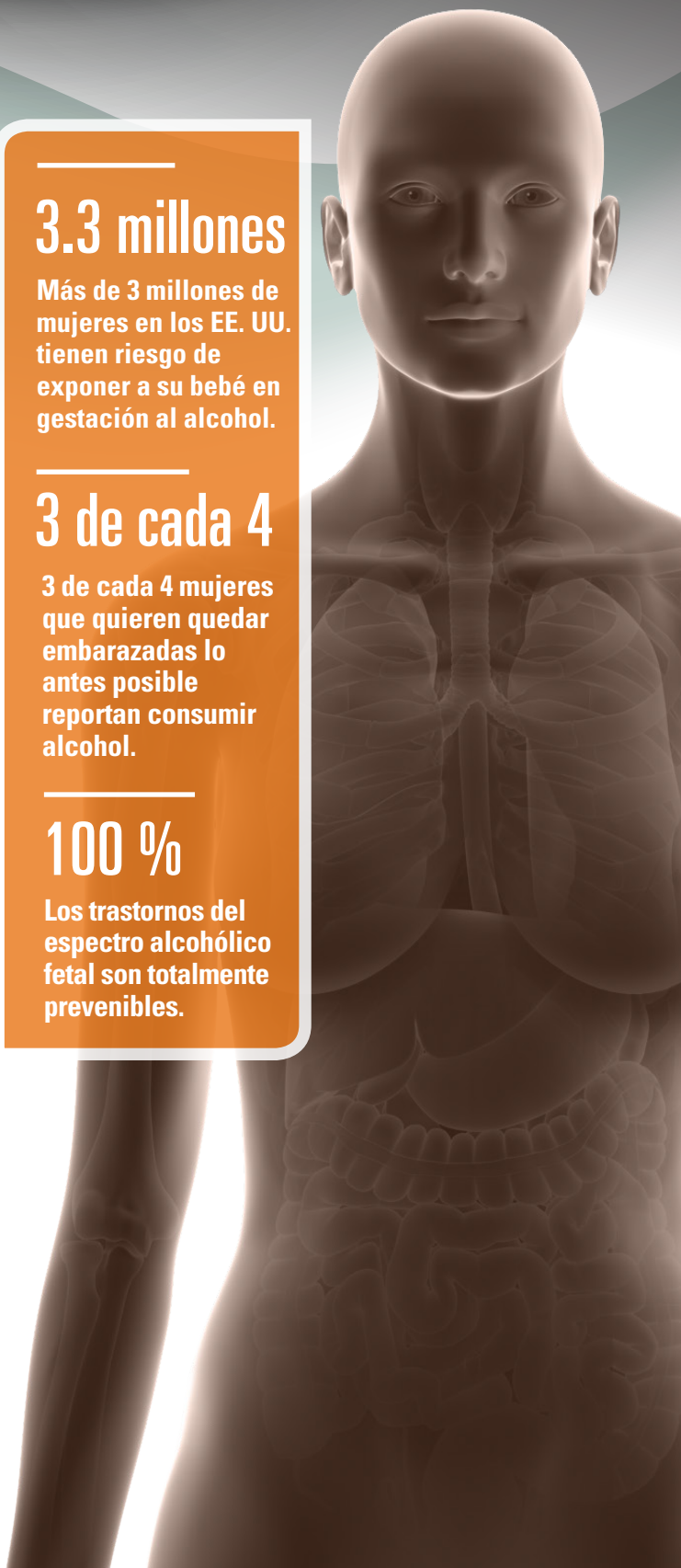
Más de 3 millones de mujeres en los EE. UU. tienen riesgo de exponer a su bebé en gestación al alcohol.

3 de cada 4

3 de cada 4 mujeres que quieren quedar embarazadas lo antes posible reportan consumir alcohol.

100 %

Los trastornos del espectro alcohólico fetal son totalmente prevenibles.



¿Quiere saber más?
www.cdc.gov/spanish/signosvitales/teaf

Centers for Disease Control and Prevention
National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

Problema:

El alcohol puede causar daños al bebé en gestación antes de que la mujer sepa que está embarazada.

¿Por qué correr el riesgo?

- Las mujeres que están embarazadas o que podrían estar embarazadas deberían saber que cualquier nivel de consumo de alcohol podría causarle daños al bebé.
- Todos los tipos de alcohol pueden ser dañinos, incluso todos los vinos y las cervezas.
- El cerebro, el cuerpo y los órganos del bebé se están desarrollando durante todo el embarazo y pueden sufrir los efectos del alcohol en cualquier momento.
- Beber durante el embarazo también puede aumentar el riesgo de aborto espontaneo, muerte fetal, parto prematuro y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Los médicos, el personal de enfermería y otros profesionales de salud pueden ayudar a prevenir el consumo de alcohol durante el embarazo en las siguientes 5 maneras:

1. Hacer evaluaciones del consumo de alcohol y dar consejería breve a todas las mujeres.
2. Recomendar el uso de métodos anticonceptivos a las mujeres que tienen relaciones sexuales (si es apropiado), las que no planean quedar embarazadas y las que consumen alcohol.
3. Aconsejar a las mujeres que están tratando de quedar embarazadas que dejen de consumir alcohol.
4. Remitir a servicios adicionales a las mujeres que no puedan dejar de consumir alcohol por sí solas.
5. Hacer seguimiento anualmente o con más frecuencia, según sea necesario.

El consumo de alcohol durante el embarazo puede causar efectos que duran toda la vida.

Hasta 1 de cada 20 niños en edad escolar en los EE. UU. podría tener TEAF.

Las personas con TEAF pueden presentar una combinación de los siguientes problemas:

Problemas físicos

- Bajo peso al nacer y crecimiento lento.
- Problemas del corazón, los riñones y otros órganos.
- Daño en partes del cerebro.

Lo que causa...

Discapacidades del comportamiento e intelectuales

- Discapacidades del aprendizaje y bajo coeficiente intelectual (CI).
- Hiperactividad.
- Dificultad para prestar atención.
- Capacidad deficiente para comunicarse en situaciones sociales.
- Capacidad deficiente de razonamiento y juicio.

Esto puede causar...

Problemas para toda la vida con

- Destrezas escolares y sociales.
- Vivir independientemente.
- Salud mental.
- Consumo de sustancias.
- Conservar el trabajo.
- Cumplimiento de la ley.

El consumo de alcohol durante el embarazo costó a los EE. UU.

US $5500 millones (2010).

FUENTES: Signos Vitales de los CDC, febrero de 2016. Revista Estadounidense de Medicina Preventiva, noviembre de 2015.

Beber demasiado alcohol puede ser muy riesgoso para las mujeres.

Para cualquier mujer embarazada y el bebé en gestación

- Aborto espontáneo
- Muerte fetal
- Nacimiento prematuro
- Trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Para cualquier mujer

- Lesiones o violencia
- Enfermedades cardiacas
- Cáncer
- Enfermedades de transmisión sexual
- Problemas de fertilidad
- Embarazos no planeados

Beber demasiado para las mujeres incluye lo siguiente…

MUJERES EMBARAZADAS

Cualquier consumo de alcohol
por parte de mujeres embarazadas o que podrían estar embarazadas.

MUJERES NO EMBARAZADAS

8 o más tragos
a la semana (más de 1 trago en promedio al día)

Atracón de alcohol
(4 o más tragos en 2 a 3 horas)

Cualquier consumo de alcohol
por parte de las menores de 21 años.

Los médicos, el personal de enfermería u otros profesionales de la salud deben evaluar* a todos sus pacientes adultos, incluidas las mujeres embarazadas, y aconsejar a los que beben demasiado. Los proveedores pueden ayudar a las mujeres a evitar consumir demasiado alcohol, incluso durante el embarazo, mediante los siguientes 5 pasos.

1 Evaluar el consumo de alcohol de la mujer.

- Usar un cuestionario validado (p. ej., AUDIT {US}*).
- Tomar 6 a 15 minutos para explicar los resultados y proporcionar consejería a las mujeres que estén bebiendo demasiado.
- Recomendar a la mujer que no beba nada de alcohol si está embarazada o podría estar embarazada.
- Hacer un plan entre los dos.

2 Recomendar el uso de métodos anticonceptivos si la mujer tiene relaciones sexuales (si es apropiado), no planea quedar embarazada y consume alcohol.

- Hablarle sobre el riesgo para el embarazo y la importancia del uso de métodos anticonceptivos.
- Hablar sobre la variedad total de métodos disponibles.
- Animarla a usar siempre condones para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual.

3 Aconsejar a la mujer que deje de consumir alcohol si está tratando de quedar embarazada o si no está usando un método anticonceptivo cuando tiene relaciones sexuales.

- Hablarle sobre las razones para dejar de consumir alcohol antes de que se dé cuenta de que está embarazada.

4 Remitirla a servicios adicionales si la mujer no puede dejar de consumir alcohol por sí sola.

- Darle información sobre programas locales o consultar el buscador de tratamientos de SAMHSA. www.findtreatment.samhsa.gov
- Considerar remitirla a tratamiento o recomendarle que vaya a Alcohólicos Anónimos. www.aa.org

5 Hacer seguimiento anualmente o con más frecuencia si es necesario.

- Programar una cita de seguimiento.
- Continuar el apoyo en la cita de seguimiento.

*Aprenda cómo evaluar el consumo de alcohol y proporcionar consejería en **www.cdc.gov/ncbddd/fasd/alcohol-screening.html.**

FUENTE: Adaptado del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos www.acog.org/alcohol.

Lo que se puede hacer

El gobierno federal hace lo siguiente:

- Exige que la mayoría de los planes de seguro de salud cubran las evaluaciones del consumo de alcohol y los servicios de consejería recomendados sin costo para el paciente.
- Exige que la mayoría de los planes de seguro de salud cubran los métodos anticonceptivos aprobados por la FDA, y la educación y consejería del paciente, según lo recete el proveedor de atención médica a las mujeres en edad reproductiva, sin costo para ellas.
- Adopta directrices clínicas para hacer evaluaciones del consumo de alcohol y proporcionar consejería en centros de salud comunitaria.
- Trabaja con organizaciones socias para promover la detección del consumo de alcohol y la consejería.

Sabemos qué funciona.

La Guía de Servicios Preventivos en la Comunidad (*Community Guide*) proporciona a las comunidades herramientas y políticas eficaces para prevenir el consumo excesivo de alcohol para todas las personas.

Obtenga más información en:
www.thecommunityguide.org/alcohol

Las mujeres pueden:

- Hablar con su proveedor de atención médica sobre sus planes de embarazo, su consumo de alcohol y las maneras de prevenir embarazos si no lo están planeando.
- Dejar de consumir alcohol si están tratando de quedar embarazadas o podrían quedar embarazadas.
- Pedirle a su pareja, su familia y sus amigos que apoyen su decisión de no consumir alcohol durante el embarazo o mientras tratan de quedar embarazadas.
- Preguntarle a su proveedor de atención médica o a otra persona en la que confíen sobre recursos para ayudarlas si no pueden dejar de beber por sí solas.

Los proveedores de atención médica pueden:

- Evaluar a todos los pacientes adultos para detectar el consumo de alcohol, al menos anualmente.
- Recomendarles a las mujeres que no consuman nada de alcohol si hay alguna posibilidad de que estén embarazadas.
- Aconsejar, remitir y hacerles seguimiento a las pacientes que necesiten más ayuda.
- Usar los códigos de facturación correctos para que los costos de la evaluación del consumo de alcohol y la consejería se puedan reembolsar.

Sabemos cómo se pueden implementar las evaluaciones del consumo de alcohol y la consejería en los consultorios.

Los CDC tienen una guía para ayudar al personal de cualquier consultorio de atención médica primaria a planear e implementar las evaluaciones del consumo de alcohol y proporcionar consejería.

Obtenga más información en:
www.cdc.gov/ncbddd/fasd/alcohol-screening.html

Los gobiernos estatales y locales pueden:

- Trabajar con los programas de Medicaid para asegurarse de que las evaluaciones del consumo de alcohol y los servicios de consejería sean reembolsados.
- Alentar a las organizaciones de proveedores y a los planes de seguro de salud a que apoyen la detección del consumo de alcohol y la consejería.
- Monitorear cuántos adultos reciben estos servicios en las comunidades.
- Apoyar políticas comprobadas y programas eficaces para prevenir el consumo excesivo de alcohol.

CS261238-A

1-800-CDC-INFO (232-4636) Línea TTY 1-888-232-6348 **www.cdc.gov/spanish/**
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30329 Fecha de publicación: 2 de febrero de 2016