

Embarazo: Cómo el uso de drogas y alcohol afecta al bebé - [Pregnancy: How Drug and Alcohol Use Hurts Your Baby]



Cuando está embarazada, todo lo que come, bebe o introduce a su cuerpo puede afectar al bebé. Por eso, trate de comer alimentos saludables y beber mucha agua cuando esté embarazada.

No beba alcohol, ni use drogas ilegales, ni abuse de los medicamentos recetados o de venta libre. Incluso una pequeña cantidad de alcohol o de drogas puede hacerle daño a su bebé y causarle problemas que pueden perdurar toda la vida. Fumar también puede hacer más lento el crecimiento de su bebé.

Si no está embarazada pero está planeando embarazarse, deje de fumar y de beber alcohol. No use drogas ilegales ni abuse de medicamentos recetados o de venta libre. Es posible que no se dé cuenta del momento en que se embaraza.

¿Cuáles son algunos consejos para tener un embarazo saludable?

- Deje de beber alcohol, usar drogas ilegales, o abusar de medicamentos recetados o de venta libre. Avísele a su médico si necesita ayuda para dejarlo. La asesoría psicológica, los grupos de apoyo y algunas veces los medicamentos pueden ayudarle a mantenerse sobria o a liberarse de las drogas.
- Si tiene historial de problemas para dejar las drogas o el alcohol, dígaselo a su médico. Una persona que bebe o usa drogas la mayor parte del día, empezando por ejemplo ya en la mañana, puede necesitar ayuda médica para dejarlas de manera segura.
- No fume ni permita que otros lo hagan cerca de usted. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Éstos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- Consuma alimentos variados para obtener los nutrientes que necesita.
- Tome mucha agua todos los días. Esto puede ayudar a reducir las contracciones prematuras.
- Tome diariamente vitaminas que contengan ácido fólico. Una vitamina para las mujeres embarazadas puede ayudar a prevenir defectos congénitos.
- Aumente el calcio en su dieta. Trate de beber un litro de leche descremada todos los días. También puede tomar

suplementos de calcio y optar por alimentos como el queso y el yogur.

- Limite la cantidad de cafeína que consume. El café, el té, el chocolate y las bebidas de cola contienen cafeína.
- Haga ejercicio regularmente durante el embarazo. Trate de hacer por lo menos 2½ horas de ejercicio moderado cada semana. Una manera de hacer esto es estar activo 30 minutos al día, por lo menos 5 días de la semana. Está bien estar activo durante bloques de tiempo de 10 minutos o más durante el día y la semana. Caminar

rápidamente y nadar son buenos ejercicios durante el embarazo.

- Para aliviar problemas menores, como dolores leves de cabeza o de espalda o fiebre leve con síntomas de resfriado, utilice acetaminofén (Tylenol). No tome antiinflamatorios no esteroideos (AINE), tales como aspirinas de ningún tipo, ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve), a menos que su médico le diga que puede hacerlo. No tome ningún otro medicamento a menos que su médico lo autorice.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de emergencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Bebió alcohol, usó drogas ilegales, o abusó de medicamentos recetados o de venta libre y piensa en lastimarse usted misma o a otras personas.
- Tiene síntomas de abstinencia graves, como confusión y temblores intensos.
- Alguien que se encuentra con usted presenta síntomas de intoxicación alcohólica, como, por ejemplo, pérdida del conocimiento o dificultad para respirar.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Experimenta desmayos, momentos en que usted está despierta pero no se acuerda de lo que ocurrió mientras bebía. Esto no es lo mismo que la pérdida del conocimiento.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Bebe alcohol, usa drogas ilegales, o abusa de medicamentos recetados o de venta libre nuevamente.
- Desea consejo sobre la asesoría psicológica o los grupos de apoyo.
- Necesita ayuda para dejar de beber o usar drogas ilegales.
- Tiene problemas con su medicamento.