

## Preguntas frecuentes

**¿Hay alguna cantidad de alcohol que pueda considerar segura durante mi embarazo?**

No hay ningún tipo de bebida alcohólica ni cantidad mínima que puedas ingerir sin correr riesgos durante el embarazo, dado que el consumo afecta de manera diferente a cada mujer.

Por ello, la mejor medida preventiva es no ingerir alcohol si estás embarazada o si piensas que pudieses estarlo.

**¿Hay algún momento durante el periodo de gestación en el que pueda consumir alcohol?**

No hay ningún momento durante el embarazo en el que resulte seguro consumir bebidas alcohólicas, dado que el alcohol puede afectar a los órganos del bebé que están desarrollándose en ese determinado momento gestacional.

**¿Y si he consumido alcohol sin saber que estaba embarazada?**

Si has consumido alcohol y no sabías que estabas embarazada, deja de consumir bebidas alcohólicas tan pronto como tengas conocimiento de estarlo.

En el caso de que estés preocupada, consulta con tu médico o matrona para tu tranquilidad y para que te indique unas pautas de hábitos saludables que tendrás que seguir durante el embarazo.

## Preguntas frecuentes

**¿Puedo consumir alcohol durante la lactancia?**

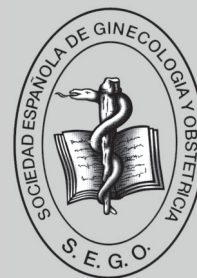
Tampoco es recomendable tomar bebidas alcohólicas durante la lactancia, ya que una parte del alcohol que consumes pasa a tu bebé a través de la leche materna.

***Por estas razones, la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia recomienda que las mujeres se abstengan de beber alcohol mientras amamantan.***

En el caso de que ocasionalmente tomes alguna bebida con contenido alcohólico, recuerda que el tiempo que tu cuerpo tarda en eliminar una unidad de alcohol (10 gramos de alcohol puro) es aproximadamente entre 60 y 90 minutos.

En este sentido has de saber que una copa de vino, un tercio de cerveza o un combinado de bebida espirituosa, tienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol.

Si has bebido asegúrate de que ha pasado el suficiente tiempo para que tu cuerpo haya eliminado el alcohol antes de darle el pecho a tu bebé.



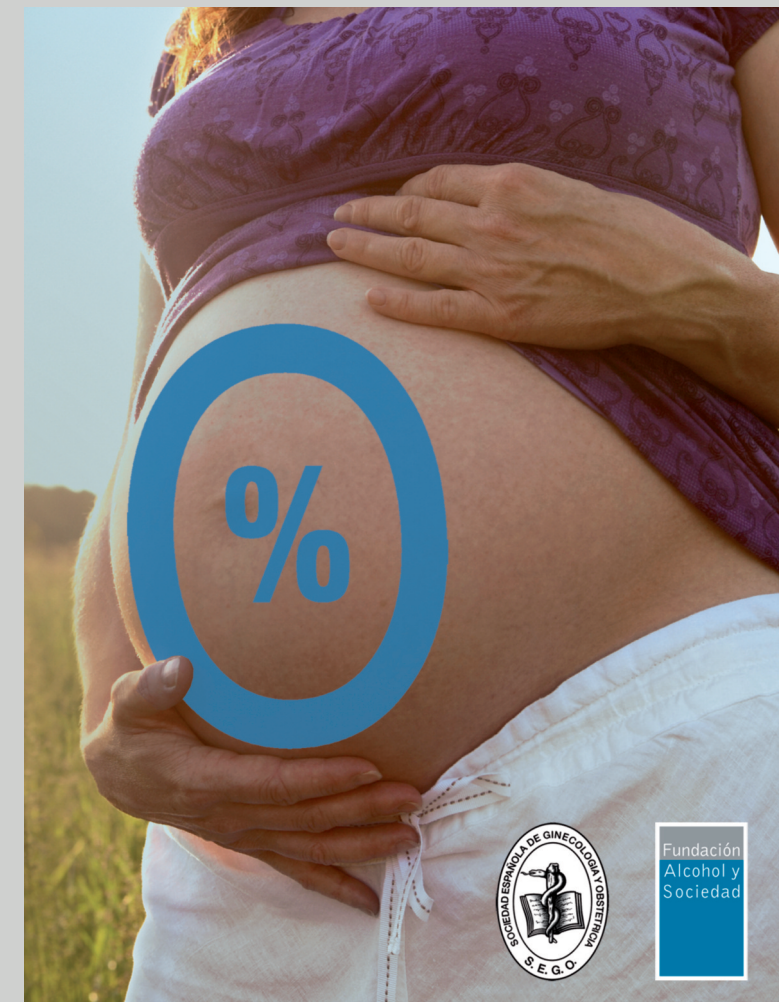
Fundación  
Alcohol y  
Sociedad

El consumo de bebidas alcohólicas durante el embarazo conlleva una serie de riesgos totalmente prevenibles.

Por ello si estas **embarazada** o crees que puedes estarlo, **apuesta por el 0%**

[www.sego.es](http://www.sego.es)  
[www.alcoholysociedad.org](http://www.alcoholysociedad.org)

# 9 meses son pocos para ti, para él toda una vida



## Durante el embarazo, apuesta por el 0%



Fundación  
Alcohol y  
Sociedad

## Datos de la natalidad en España

En España la tasa de natalidad se encuentra entorno a los 440.000<sup>1</sup> niños al año y la edad media para tener el primer hijo se sitúa alrededor de los 32 años de edad.



Aunque **la mayoría de las mujeres** son conscientes de que **beber grandes cantidades de alcohol durante el embarazo puede perjudicar el desarrollo del mismo** o tener consecuencias negativas en el feto, **algunas desconocen que incluso beber moderadamente durante el embarazo también entraña riesgo.**

Según datos de Eurocare<sup>2</sup>, en España un 25% de las mujeres embarazadas continúan bebiendo alcohol durante el embarazo.

En España el porcentaje de Síndrome Alcohólico Fetal es de 0,06<sup>3</sup> cada 10.000 nacimientos según datos de EUROCAT.

<sup>1</sup> Datos del INE 2010

<sup>2</sup> Datos "Protecting the unborn baby from alcohol, policy debate". Septiembre 2011

<sup>3</sup> Datos Eurocat <http://www.eurocat-network.eu/>

## Recomendaciones saludables

Hay momentos en la vida y **el embarazo** es uno de ellos, en que el único consumo responsable es el **consumo cero.**



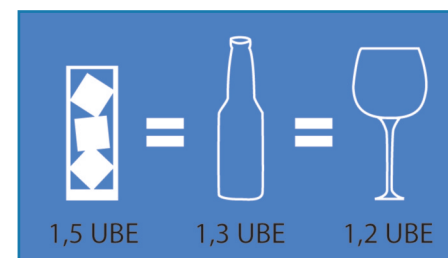
**El consumo de bebidas alcohólicas durante el periodo de gestación puede provocar daños en el desarrollo físico y mental del bebé,** dado que el alcohol llega al feto a través de la placenta.

No hay ningún momento en el embarazo en que sea seguro consumir bebidas alcohólicas. **Según el momento gestacional** en el que se produzca el consumo, **puede afectar a los órganos que se están desarrollando en ese momento.** Durante las primeras 10 semanas se pueden producir malformaciones físicas y a partir de la semana 12, las alteraciones pueden afectar al sistema nervioso central. **El consumo de bebidas alcohólicas pueden afectar al desarrollo del bebé en cualquier etapa del embarazo.**

## Recomendaciones saludables

**Los daños** derivados del consumo de alcohol durante el embarazo están relacionados con **las cantidades de alcohol ingeridas y la frecuencia** con que se realicen. Las consecuencias son más graves cuanto mayor es el consumo de alcohol por parte de la madre.

No existen bebidas alcohólicas más o menos perjudiciales. Cualquier bebida alcohólica contiene etanol, independientemente de su proceso de elaboración o graduación alcohólica. **El consumo de cualquiera de ellas entraña el mismo riesgo.**



Desde la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia y la Fundación Alcohol y Sociedad te recomendamos que, si estas embarazada

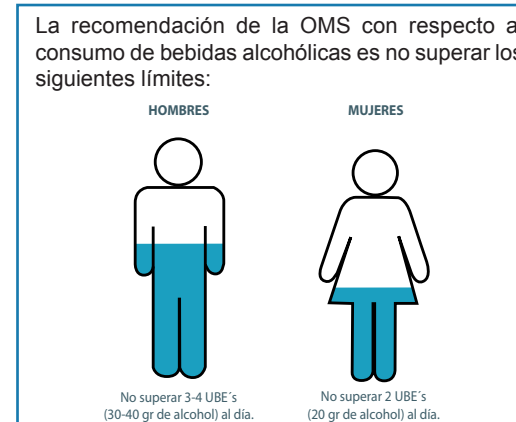
**Apuesta por el Cero**

## Y si no estás embarazada apuesta por el consumo responsable

**La mayoría de la población, un 96,6%<sup>1</sup> consume de manera responsable.** Lo cual es perfectamente compatible con una vida sana.

Los problemas relacionados con el alcohol, derivan de su consumo indebido o excesivo.

El consumo responsable es aquel realizado por personas adultas sanas y que no supere los límites de riesgo para la salud:



En cualquier caso estas **recomendaciones son orientativas**, y no se aplican a los llamados colectivos de riesgo (menores, conductores y **embarazadas**). En estos casos **el consumo responsable es cero.**

**Por todo lo anterior, si en este momento estas embarazada o en periodo de lactancia apuesta por el cero.**

<sup>1</sup> Datos "Encuesta domiciliaria sobre Alcohol y Drogas en España" (Edades) 2007/2008