

ingerir bebidas alcohólicas durante el embarazo  
causa retraso mental y malformaciones  
congénitas en el niño

# Alcohol durante el EMBARAZO



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO



## ¿Puedo ingerir bebidas alcohólicas durante el embarazo?

**No.** Ingerir bebidas alcohólicas durante el embarazo incrementa el riesgo de que el niño presente defectos congénitos.

## ¿Qué tipos de defectos produce el alcohol?

Los niños que resultan afectados por la exposición a alcohol durante el embarazo suelen pesar menos al nacer, suelen ser también más pequeños y crecen más despacio que los otros niños. Tienen unos rasgos faciales alterados y pueden presentar problemas y malformaciones en otras partes del cuerpo como el corazón, los riñones, el tubo digestivo, las extremidades, etc. Además pueden tener retraso mental, desde moderado a profundo. De hecho, el alcohol es la primera causa no genética de retraso mental. Por otra parte, muchos de los niños que al nacer no presentan las características de la exposición prenatal a alcohol, tienden a ser hiperactivos, así como a tener problemas de lenguaje, de coordinación y de adaptación.

## ¿Existe algún periodo del embarazo en el que se pueda ingerir alcohol sin que exista riesgo?

**No.** Lo que ocurre es que el efecto del alcohol será distinto en los diferentes meses del embarazo. En general, durante el primer trimestre el alcohol incrementará el riesgo para defectos físicos. Durante el segundo y tercer trimestre el riesgo será fundamentalmente para problemas de crecimiento, funcionales, sensoriales y de retraso mental. Pero es importante tener en cuenta que durante las primeras semanas del embarazo, la mujer no sabe que ya está embarazada, y éste es un periodo en el que se puede producir desde un aborto espontáneo hasta graves malformaciones físicas.

## Pero hay muchas mujeres que han ingerido alcohol durante el embarazo y el niño nació sano ¿Cómo se explica esto?

Para entender esta situación, hay que saber que cualquier pareja tiene un riesgo de que el bebé presente defectos congénitos, que se cuantifica en un 5 % en cada embarazo. Así, lo que hace el alcohol, como

cualquier otro factor que altere el desarrollo del futuro bebé, es aumentar la frecuencia de ciertas anomalías entre los hijos nacidos de las madres que ingieren bebidas alcohólicas durante el embarazo, comparada con la frecuencia de esas alteraciones entre los hijos de las mujeres que no ingieren alcohol. Es muy posible que la razón por la que la exposición prenatal a alcohol sólo afecte a ciertos niños, se deba en gran parte al componente genético de cada madre e hijo. Lo que ocurre es que no sabemos qué embarazos serán susceptibles al efecto del alcohol y cuáles no. Por ello, la única medida preventiva es no ingerir bebidas alcohólicas desde que se decide abandonar el método anticonceptivo (antes de abandonarlo), o se planea un embarazo y durante toda la gestación.

### ¿Existe relación entre la dosis de alcohol y el efecto?

**Sí.** Las manifestaciones más severas de los niños afectados por la exposición prenatal a alcohol, incluyendo el retraso mental severo, se producen en hijos de mujeres alcohólicas crónicas. No obstante, exposiciones esporádicas pero a grandes cantidades de alcohol también se han relacionado con un incremento del riesgo para malformaciones congénitas graves. En la actualidad existe la preocupación de que dosis pequeñas durante toda la gestación puedan

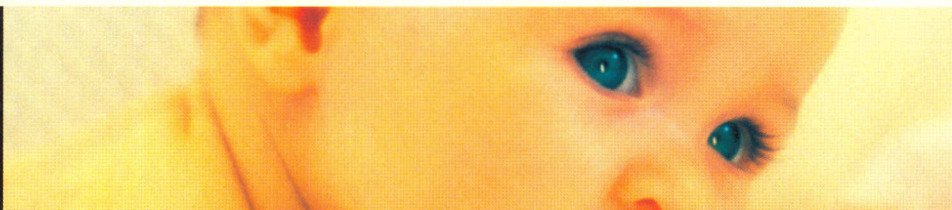
implicar un riesgo de que se produzca una disminución del cociente intelectual. También hay algunas sugerencias sobre su relación con problemas de coordinación, hiperactividad, problemas de aprendizaje y de adaptación, etc.

### ¿Qué otros efectos tiene el alcohol durante el embarazo?

Además de causar defectos congénitos y retraso mental en los niños, el alcohol produce otros problemas en el embarazo como incremento del riesgo para abortos espontáneos, alteraciones placentarias y sangrado vaginal (metrorragia).

### ¿Hay alguna dosis mínima de alcohol que se pueda ingerir durante el embarazo sin que se produzca riesgo?

**No.** Hasta ahora no se ha podido demostrar que exista una dosis mínima que se pueda considerar segura. Ya hemos dicho que dosis pequeñas aumentan el riesgo para que se reduzca el cociente intelectual, así como para que se produzcan problemas de adaptación y aprendizaje. La única dosis de alcohol que hoy podemos decir que no tiene riesgo es CERO.





## Entonces ¿hay que dejar de ingerir bebidas alcohólicas cuando se conoce el embarazo?

Lo mejor sería dejar de ingerirlas antes del embarazo, porque cuando la mujer confirma que está embarazada, ya llevará algunas semanas de embarazo. Por ello, para prevenir las graves malformaciones que el alcohol podría producir en ese periodo, deben suprimirse las bebidas alcohólicas desde antes de estar embarazada. Es decir, desde antes de abandonar el método anticonceptivo o de iniciar las relaciones sexuales. Hay que tener presente que siempre que haya relaciones sexuales **se puede producir** un embarazo, ya que ningún método anticonceptivo es seguro al cien por cien.

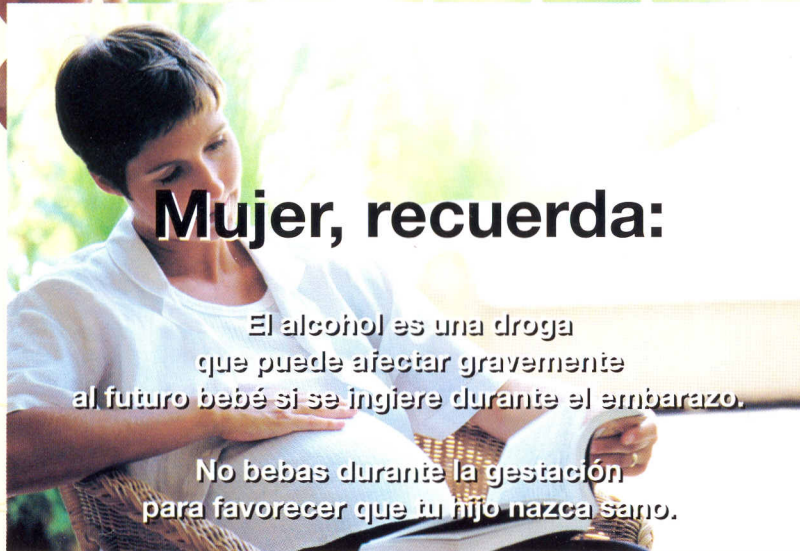
## Si no se ingieren bebidas alcohólicas durante el embarazo ¿se garantiza que el niño nacerá sano?

**No.** Nadie puede garantizar que un niño nacerá sano, porque todas las parejas tienen un riesgo para

defectos congénitos en cada embarazo. Pero ese riesgo puede ser incrementado por ciertos agentes como el alcohol, otras drogas ... No ingerir bebidas alcohólicas durante el embarazo, lo que garantiza es que no se incrementa el riesgo que cada uno tiene para los defectos que produce el alcohol.

## ¿Qué debo hacer si cuando he conocido mi embarazo ya había tomado alguna bebida alcohólica?

Lo primero es que trates de recordar el momento del embarazo durante el que tomastes esas bebidas así como la cantidad. No te alarmes porque el riesgo probablemente sea despreciable si sólo bebistes pequeñas cantidades muy al principio del embarazo. Coméntaselo a tu médico; también puedes llamar al Servicio de Información Telefónica para la Embarazada (SITE). Pero no vuelvas a tomar ninguna bebida con alcohol. Cuanto antes lo dejes mucho menor será el riesgo para el bebé.



## Mujer, recuerda:

El alcohol es una droga  
que puede afectar gravemente  
al futuro bebé si se ingiere durante el embarazo.

No bebas durante la gestación  
para favorecer que tu hijo nazca sano.

Si tienes dudas, puedes consultar con el  
**SERVICIO DE INFORMACIÓN TELEFÓNICA  
PARA LA EMBARAZADA (SITE),**

al  **91 822 24 36**



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO