

# Uso de sustancias durante el embarazo

## ¿Por qué es importante?

Cuando usted está embarazada, todo lo que consume (todo lo que come, bebe o respira) puede afectar a su bebé antes de nacer. Incluso sustancias como medicamentos, drogas, alcohol y tabaco. También incluso cosas que usted tome en los primeros días y semanas del embarazo, cuando usted quizá ni siquiera sepa que está embarazada.

Los estudios demuestran que muchos tipos de sustancias pueden ocasionar problemas durante el embarazo o el parto. Muchas de ellas también pueden causar problemas a largo plazo para su bebé. Por ejemplo, pueden:

- Reducir el crecimiento y desarrollo de su bebé en el útero
- Cambiar la forma en que funcionan el cerebro, corazón y pulmones de su bebé
- Ocasionar problemas de aprendizaje, físicos y emocionales en su niño

## ¿Qué sustancias son peligrosas?

Muchas sustancias son peligrosas durante el embarazo, incluso algunas cosas que las personas normalmente toman para su salud (medicamentos recetados, medicamentos de venta sin receta, hierbas y suplementos). **Es por esto que los médicos y parteras aconsejan evitar la mayoría de las sustancias si usted está embarazada o piensa que podría estarlo, así como hablar con el médico sobre todo lo que toma para saber si es seguro.** Sus proveedores pueden ayudarle a saber qué sustancias son seguras o peligrosas y también pueden trabajar con usted para reducir los riesgos de exposición.

Es imposible enumerar *todas* las sustancias que pueden ser peligrosas durante el embarazo. Además, los científicos no siempre saben a ciencia cierta si una sustancia en particular es dañina. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que muchas sustancias de uso común son peligrosas y algunas de ellas se enumeran a continuación. **Estas sustancias pueden ocasionar problemas para usted y su bebé si se toman durante el embarazo. EVITE LO SIGUIENTE:**

- **Alcohol.** Los expertos coinciden en que ninguna cantidad de alcohol se considera segura durante el embarazo. Beber durante el embarazo aumenta el riesgo de aborto espontáneo y parto prematuro. También puede afectar el cerebro y el comportamiento de su bebé.

**Tal vez** usted la toma con regularidad, algunas veces o sólo una vez durante su embarazo. Es una sustancia permitida... o tal vez no. Se vende con o sin receta. Es algo que usted toma por razones médicas o "sólo para divertirse" o relajarse.



**Lo que usted necesita saber: Muchas sustancias pueden hacerle daño a su bebé en desarrollo.**

*Hable con su médico o partera sobre todo lo que ha tomado (o podría tomar) durante el embarazo. Aprenda lo que puede hacer para ayudar a protegerse y proteger a su bebé.*

- **Cocaína y crack.** La cocaína aumenta el riesgo de problemas posiblemente mortales para usted y su bebé si se usa durante el embarazo. Usted puede tener convulsiones y problemas respiratorios y sufrir un aborto espontáneo. Su bebé tendrá un riesgo más alto de padecer defectos de nacimiento, parto prematuro y síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).
- **Opioides** (sustancias ilícitas como la **heroína**; analgésicos recetados como la **codeína, morfina, metadona, Vicodin, Percocet, Oxycontin, Demerol, Suboxone**). Los opioides se relacionan con un riesgo más alto de aborto espontáneo y parto prematuro. Los bebés expuestos a opioides pueden ser más pequeños de lo normal y tener problemas para pensar y de comportamiento. También pueden sufrir síntomas de abstinencia durante las primeras semanas de vida.
- **Anfetaminas.** Sustancias ilícitas como la **metanfetamina** y el **éxtasis**; medicamentos recetados que se usan para tratar el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (ADHD y ADD, por sus siglas en inglés) como **Adderall, Ritalin** y **Concerta**. Los bebés expuestos a estas sustancias pueden tener problemas de aprendizaje y de memoria.

- **Marihuana.** Esta sustancia aumenta la probabilidad de parto prematuro. Además, pone a su bebé en riesgo de tener problemas de aprendizaje en el futuro.
- **Benzodicepinas** (medicamentos recetados para tratar la ansiedad y las convulsiones, tales como **Xanax, Valium, Klonopin, Ativan**). Su bebé puede sufrir síntomas de abstinencia después del parto si toma este medicamento durante el embarazo.
- **Inhalantes.** La inhalación de sustancias la pone en riesgo de sufrir convulsiones, coma y problemas respiratorios posiblemente mortales y aumenta el riesgo de su bebé de sufrir defectos de nacimiento, peso bajo al nacer y problemas de aprendizaje.
- **Alucinógenos (PCP, LSD).** La exposición a este tipo de sustancias puede hacer que su bebé sufra síntomas de abstinencia después del parto y también aumenta el riesgo de que el niño tenga problemas de aprendizaje, emocionales y de comportamiento.
- **Tabaco.** Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de aborto espontáneo, muerte del feto y parto prematuro. Su bebé tiene más probabilidades de nacer demasiado pequeño y tiene un riesgo más alto de padecer síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

## ¿Qué sucede si es un medicamento recetado?

Lamentablemente, muchas de las cosas que usted quizá tome normalmente para su salud son peligrosas durante el embarazo. Incluso medicamentos recetados, así como medicamentos de venta sin receta y suplementos alimenticios.

**Hable con su médico o partera sobre todo lo que toma con regularidad o de vez en cuando.** Es posible que le digan que puede seguir tomando alguno de sus medicamentos recetados. Su proveedor puede trabajar con usted para reducir el riesgo si algo que usted toma se considera peligroso. Usted quizá tenga que cambiar a una alternativa más segura, reducir la dosis o suspender el medicamento durante algún tiempo. También se le puede aconsejar que continúe tomando el medicamento si los riesgos de suspenderlo son mayores que los beneficios.

## ¿Qué sucede si es una sustancia ilícita o no puedo dejar de usarla?

Aunque pueda ser difícil, usted debe hablar con su médico o partera. Su interés principal es su salud y la salud de su bebé. Ser honesta con ellos sobre su consumo de sustancias ilícitas les permite:

- **Ayudarle a entender los riesgos.** Siempre es bueno que esté bien informada, y es posible que se sienta más tranquila al saber más.
- **Ayudarle a dejar de usar la sustancia.** Su médico o partera la puede dirigir a determinados recursos para fomentar una vida más saludable para usted y su bebé. Si usted tiene el riesgo de sufrir síntomas de abstinencia, el médico puede recetarle algo para aliviar sus síntomas y ayudarle a dejar de consumir la sustancia.
- **Vigilar su embarazo más de cerca, si es necesario.** Cuanto más sepa su médico o proveedor, mejor puede cuidar de usted.
- **Prever los cuidados especiales que su bebé pueda necesitar.** Por ejemplo, si es probable que su bebé tenga síntomas de abstinencia después del parto, usted puede planear cuidados que se ajusten a las necesidades de su recién nacido.

## Para obtener más información y apoyo



**Línea telefónica MotherToBaby:  
1-800-822-BABY (2229)**

Llame a este número para obtener asesoría gratuita e inmediata para saber si una sustancia es segura (cualquier medicamento, sustancia ilícita, bebida o suplemento) durante el embarazo o la lactancia.



**Administración para el Abuso de Drogas y Servicios de Salud Mental** (Substance Abuse and Mental Health Services Administration en inglés)  
**1-800-662-HELP** (En inglés y español)  
**www.findtreatment.samhsa.gov**

Llame o acceda a este servicio para encontrar programas de tratamiento (salud mental, drogas, alcohol) en su área.

*Substance Use During Pregnancy*