

Uso de sustancias durante el embarazo

¿Cuál es la preocupación?

Cuando usted está embarazada, todo lo que pone dentro de su cuerpo, lo que come, bebe o respira, puede afectar a su bebé por nacer. Esto incluye sustancias tales como medicamentos, drogas ilegales (de la calle), alcohol y tabaco. Esto también se aplica a los primeros días y semanas del embarazo, cuando usted quizás ni siquiera sepa que está embarazada.

Los estudios muestran que muchas sustancias pueden causar problemas durante el embarazo o el nacimiento y a largo plazo para su bebé. Por ejemplo, las sustancias pueden:

- Limitar la forma en que su bebé crece y se desarrolla en el útero.
- Cambiar la forma en que funcionan el cerebro, el corazón y los pulmones de su bebé.
- Causar problemas emocionales, físicos y de aprendizaje.

¿Qué sustancias no son seguras?

Muchas sustancias que las personas ingieren normalmente no son seguras durante el embarazo, incluidos algunos medicamentos con receta médica, medicamentos sin receta, hierbas y suplementos. **Por eso los médicos y las parteras aconsejan que evite la mayoría de las sustancias si usted está embarazada o piensa que podría estarlo, y que consulte la seguridad de todo lo que ingiere.** Sus proveedores pueden ayudarle a saber lo que es seguro y lo que no lo es. Ellos también pueden colaborar con usted para reducir los riesgos de la exposición.

Es imposible hacer una lista de **todas** las sustancias que pueden ser poco seguras durante el embarazo. **Sin embargo, la investigación ha mostrado que muchas sustancias de uso común pueden causar problemas para usted y su bebé.**

Evite las siguientes sustancias:

- **Alcohol.** Los expertos están de acuerdo en que no hay una cantidad segura de alcohol durante el embarazo. Beber durante el embarazo incrementa las posibilidades de un aborto espontáneo y un nacimiento prematuro. También puede causar problemas con el cerebro y el comportamiento de su bebé.

Usted necesita saber que: muchas sustancias diferentes pueden perjudicar el desarrollo de su bebé.

Dígale a su médico o partera todo lo que ha tomado (o podría tomar) durante el embarazo. Aprenda cómo protegerse usted y proteger a su bebé.



- **Cocaína y crack.** Si se consume durante el embarazo, la cocaína incrementa el riesgo de problemas potencialmente mortales para usted y su bebé. Usted puede tener convulsiones y problemas respiratorios. Su embarazo puede terminar en un aborto espontáneo. Su bebé tendrá un mayor riesgo de defectos de nacimiento, parto prematuro y muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).
- **Los opioides** (drogas ilegales como la **heroína** o analgésicos con receta médica tales como **codeína, morfina, metadona, Vicodin, Percocet, Oxycontin, Demerol o Suboxona**). Los opioides están relacionados con un riesgo creciente de aborto espontáneo y nacimientos prematuros. Los bebés expuestos a los opioides pueden ser más pequeños que lo normal y tener problemas de comportamiento y pensamiento. También pueden sufrir síndrome de abstinencia en las primeras semanas de vida.
- **Las anfetaminas** (drogas ilegales tales como **éxtasis** y **las metanfetaminas** o medicamentos con receta médica para ADD y ADHD, tales como **Adderall, Ritalin y Concerta**). Los bebés expuestos a estos fármacos pueden tener problemas de aprendizaje y de memoria.
- **Marihuana.** Esta droga incrementa las posibilidades de parto prematuro. También pone a su bebé en riesgo de tener problemas de aprendizaje posteriormente en su vida.

- **Las benzodiazepinas** (medicamentos con receta médica para la ansiedad y las convulsiones, tales como **Xanax, Valium, Klonopin, Ativan**). Si usted toma benzodiazepinas durante el embarazo, su bebé puede sufrir de abstinencia después del nacimiento.
- **Inhalantes**. El aspirado incrementa el riesgo de convulsiones, estado de coma y problemas respiratorios potencialmente mortales. Pone a su bebé en riesgo de presentar defectos congénitos, bajo peso al nacer y problemas de aprendizaje.
- **Alucinógenos (PCP, LSD)**. La exposición a este tipo de droga puede causar que su bebé sufra de abstinencia después del nacimiento. También incrementa el riesgo de problemas de aprendizaje, emocionales y de comportamiento.
- **Tabaco**. Fumar durante el embarazo incrementa sus posibilidades de tener un aborto espontáneo, bebé nacido muerto y parto prematuro. También incrementa el riesgo de que su bebé nazca demasiado pequeño o tenga muerte súbita del lactante (MSL).

¿Qué sucede si tengo una receta?

Lamentablemente, muchas de las cosas que usted normalmente podría tomar para su salud son poco seguras durante el embarazo. Esto incluye medicamentos con o sin receta médica y suplementos para la salud. Si algo que usted toma se considera peligroso, su proveedor puede trabajar con usted para reducir el riesgo. Tal vez necesite cambiar a una alternativa más segura, reducir su dosis o interrumpir el medicamento durante un tiempo. También le pueden aconsejar que continúe con el medicamento si los riesgos de interrumpirlo parecen superar los beneficios.

¿Qué sucede si la sustancia es ilegal o no puedo dejar de consumirla?

Aunque puede ser difícil, aun así debe hablar con su médico o partera. A ellos les preocupa su salud y la de su bebé. Hablarles con la verdad acerca de su uso de sustancias les da la oportunidad de:

- **Ayudarla a entender los riesgos**. Es bueno obtener información. Usted puede sentirse tranquila con lo que aprende.
- **Ayudarla a dejar el hábito**. Su médico o partera pueden conectarla a usted con recursos que servirán de apoyo para una vida más saludable para usted y su bebé. Si usted tiene riesgo de síndrome de abstinencia, su proveedor puede recetar algo para aliviar sus síntomas y ayudarla a dejar el hábito.
- **Observar su embarazo más de cerca, si es necesario**. Cuanto más sepa su médico o proveedor, mejor podrá cuidar de usted.
- **Anticiparse a cuidados especiales que su bebé puede necesitar**. Por ejemplo, si su bebé puede tener síntomas de abstinencia después del nacimiento, usted puede planear cuidados para el recién nacido que sean sensibles a las necesidades de su bebé.



Para más apoyo e información

The MothertoBaby al teléfono:
1-800-822-BABY (2229)

Email: expertinfo@mothertobaby.org

Mensaje de texto: 855-999-3525

Obtenga de inmediato consejos gratuitos sobre la seguridad de cualquier sustancia (medicamento, droga, bebida o suplemento) durante el embarazo o la lactancia.

Este servicio está disponible de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental
1-800-662-HELP (inglés y español)
findtreatment.samhsa.gov

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

Substance Use During Pregnancy

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013–2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS3555-01/18 (Last reviewed - 06/17) (Spanish translation 01/18 by inWhatLanguage)