

Desde el momento en que descubras que estás embarazada, querrás dar a tu bebé el mejor comienzo en la vida. **Nuestras decisiones influyen en la vida de nuestros hijos.**

## Alcohol

Los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) afirman que no se conoce una cantidad segura de consumo de alcohol durante el embarazo. Es difícil investigar los efectos del consumo de alcohol durante el embarazo. Una de las razones es que la investigación tiene que ser retrospectiva y depende de la memoria de la madre de cuánto bebió durante el embarazo. Esto no sólo es difícil de recordar, sino que también es complicado, ya que a menudo se minimizan las cantidades de bebida y muchas personas no son sinceras en sus respuestas sobre cuánto bebieron cuando les pregunta. **Incluso cuando tu bebé es muy pequeño, hay todo un montón de desarrollo en marcha.**

Los Trastornos del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF) son un grupo de trastornos que se producen en bebés que estuvieron expuestos al alcohol en el útero.

Hay una amplia variedad de síntomas que incluyen<sup>25</sup>:

- Problemas de crecimiento, como bajo peso al nacer y crecimiento más lento después del nacimiento
- Defectos congénitos, como anomalías faciales, defectos cardíacos o renales, pérdida de visión o pérdida auditiva
- Problemas neurológicos, como problemas de aprendizaje y mala coordinación
- Problemas de comportamiento, como inquietud y problemas para dormir

**Cuanta más beba, más los riesgos aumentan para su bebé.** Si usted está acostumbrada a beber alcohol con regularidad, puede ser difícil cambiar sus hábitos cuando quede embarazada.

Aquí están algunos consejos:

1. **Mantén alcohol fuera de tu casa.**
2. **Habla con tus amigos y tu familia sobre tu decisión de dejar de beber.**
3. **Mantente alejada de personas y lugares que le inciten a beber, si es posible.**
4. **Practica cómo decir no a una bebida.**
5. **Elije una versión sin alcohol de una bebida que te guste o encuentra una receta “mocktail” en internet.**

## Fumado

Los bebés expuestos al humo del cigarrillo:

- Tienen más probabilidades de morir de Síndrome de Muerte Súbita Infantil, o SMSL.
- Es más probable que nazcan muertos o prematuros. De hecho, el parto prematuro es una de las principales causas de muerte, discapacidad y enfermedad entre los recién nacidos.
- Mayor riesgo de defectos congénitos, como labio leporino o paladar hendido.
- Tienen una mayor probabilidad de pulmón y daño cerebral.

Estas devastadoras complicaciones provienen de las dos principales toxinas que los cigarrillos producen: nicotina y monóxido de carbono.

Juntas, estas sustancias químicas reducen considerablemente el suministro de oxígeno al bebé. La nicotina estrecha los vasos sanguíneos de todo el cuerpo y del cordón umbilical, cortando el suministro de oxígeno. Los glóbulos rojos que normalmente transportan oxígeno comienzan a recoger moléculas de monóxido de carbono.

Esto reduce aún más la cantidad de oxígeno transportado en tu torrente sanguíneo y a tu bebé. En otras palabras, cuando fumas, vapeas, o estás expuesta al humo de segunda y de tercera mano, tu bebé no está recibiendo todo del oxígeno que necesita para crecer. Las madres deben dejar de fumar inmediatamente y limitar su exposición a otros fumadores. **Cuanto antes una madre deja de fumar, o incluso reduce su tabaquismo, el riesgo empieza a disminuir. Reduce al mínimo el tiempo que pasas en lugares donde está permitido fumar, aunque no haya nadie fumando en ese momento.**

### Recursos incluyen:

1. Abuse, National Institute on Drug. "Mind Matters: The Body's Response to Nicotine, Tobacco and Vaping." NIDA for Teens, National Institute on Drug Abuse, 4 Feb. 2021, [teens.drugabuse.gov/teachers/mind-matters/nicotine](https://teens.drugabuse.gov/teachers/mind-matters/nicotine). Accessed 11-18-21
2. "Health Effects." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 28 Apr. 2020, [www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm). Accessed 11-18-21
3. "2014 Surgeon General's Report: The Health Consequences of Smoking-50 Years of Progress." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 21 May 2021, [www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm). Accessed 11-18-21
4. "Press Release." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 28 Feb. 2011, [www.cdc.gov/media/releases/2011/p0228\\_smokingpregnancy.html](https://www.cdc.gov/media/releases/2011/p0228_smokingpregnancy.html). Accessed 11-18-21
5. "Substance Use During Pregnancy." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 15 July 2020, [www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/index.htm](https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/index.htm). Accessed 11-18-21
6. "Dual Use of Tobacco Products." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 5 Oct. 2021, [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/dual-tobacco-use.html](https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/dual-tobacco-use.html). Accessed 11-18-21
7. Formation of Carcinogens Indoors by Surface ... - PNAS. National Academy of Sciences, 13 Apr. 2010, [www.pnas.org/content/pnas/107/15/6576.full.pdf](https://www.pnas.org/content/pnas/107/15/6576.full.pdf). Burton, Adrian. "Does the Smoke Ever Really Clear? Thirdhand Smoke Exposure Raises New Concerns." Environmental Health Perspectives, National Institute of Environmental Health Sciences, Feb. 2011, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3040625/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3040625/). Accessed 11-18-21
8. Burton, Adrian. "Does the Smoke Ever Really Clear? Thirdhand Smoke Exposure Raises New Concerns." Environmental Health Perspectives, National Institute of Environmental Health Sciences, Feb. 2011, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3040625/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3040625/). Accessed 11-18-21
9. Sleiman, Mohamad, et al. "Inhalable Constituents of Thirdhand Tobacco Smoke: Chemical Characterization and Health Impact Considerations." Environmental Science & Technology, vol. 48, no. 22, 15 Oct. 2014, pp.13093-13101, doi:10.1021/es5036333. Accessed 11-18-21
10. "Where We Stand: Smoking during Pregnancy." HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics, 19 Nov. 2019, [www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Where-We-Stand-Smoking-DuringPregnancy.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Where-We-Stand-Smoking-DuringPregnancy.aspx). Accessed 11-18-21
11. "Alcohol and Pregnancy." American Pregnancy Association, 16 July 2021, [americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-and-alcohol/](https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-and-alcohol/). Accessed 11-18-21
12. Alcohol Use in Pregnancy - Centers for Disease Control and ... Center for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/fasd\\_alcoholuse.pdf](https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/fasd_alcoholuse.pdf). Accessed 11-18-21
13. An Alcohol-Free Pregnancy Is the Best Choice for Your Baby. Center for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/fasdbrochure\\_final.pdf](https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/fasdbrochure_final.pdf). Accessed 11-18-21
14. Reducing AlcoholExposed Pregnancies. Centers for Disease Control and Prevention, Mar. 2009, [www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/RedAlcohPreg.pdf](https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/RedAlcohPreg.pdf). Accessed 11-18-21
15. O'Neil, Erica. "The Embryo Project Encyclopedia." Developmental Timeline of Alcohol-Induced Birth Defects | The Embryo Project Encyclopedia, Arizona State University, 4 July 2018, [embryo.asu.edu/handle/10776/2101](https://embryo.asu.edu/handle/10776/2101). Accessed 11-18-21
16. Kristen J. Gough and Dr. Laura Riley November 05, 2009. "Week 6 Ultrasound: What It Would Look Like." Parents, 5 Nov. 2009, [www.parents.com/pregnancy/week-by-week/6/your-growing-baby-week-six](https://www.parents.com/pregnancy/week-by-week/6/your-growing-baby-week-six). Accessed 11-18-21
17. "Basics about Fasds." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 21 May 2021, [www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html). Accessed 11-18-21
18. Black, Ronald A., and D. Ashley Hill. "Over-the-Counter Medications in Pregnancy." American Family Physician, American Academy of Family Physicians, 15 June 2003, [www.aafp.org/afp/2003/0615/p2517.html](https://www.aafp.org/afp/2003/0615/p2517.html). Accessed 1-18-21
19. "Treating for Two: Medicine and Pregnancy." Centers for Disease Control and Prevention, Centers for Disease Control and Prevention, 12 Mar. 2021, [www.cdc.gov/pregnancy/meds/index.html](https://www.cdc.gov/pregnancy/meds/index.html). Accessed 11-18-21
20. "10 Over-the-Counter Drugs to Avoid during Pregnancy - Consumer Reports." 10 Over-the-Counter Drugs to Avoid During Pregnancy - Consumer Reports, Consumer Reports, June 2014, [www.consumerreports.org/cro/2012/05/10-over-the-counter-drugs-to-avoid-during-pregnancy/index.htm](https://www.consumerreports.org/cro/2012/05/10-over-the-counter-drugs-to-avoid-during-pregnancy/index.htm). Accessed 11-18-21
21. "Using Illegal Drugs during Pregnancy." American Pregnancy Association, 27 Oct. 2021, [americanpregnancy.org/pregnancy-health/illegal-drugs-during-pregnancy](https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/illegal-drugs-during-pregnancy). Accessed 11-18-21
22. "Cocaine." MotherToBaby, 14 Sept. 2021, [mothertobaby.org/fact-sheets/cocaine-pregnancy](https://mothertobaby.org/fact-sheets/cocaine-pregnancy). Accessed 11-18-21
23. National Institute on Drug Abuse. "What Are the Long-Term Effects of Methamphetamine Misuse?" National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health, 13 Apr. 2021, [www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/what-are-long-term-effects-methamphetamine-abuse](https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/what-are-long-term-effects-methamphetamine-abuse). Accessed 11-18-21
24. National Institute on Drug Abuse. "How Is Methamphetamine Misused?" National Institute on Drug Abuse, National Institute of Health, 13 Apr. 2021, [www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/how-methamphetamine-abused](https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/how-methamphetamine-abused). Accessed 11-18-21
25. Fetal Alcohol Syndrome (for Parents) - Nemours KidsHealth. (2020). Kidshealth.org. <https://kidshealth.org/en/parents/fas.html> Accessed 11-18-21