



Hablando por los Niños

!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!

El alcohol y el embarazo

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con los efectos que el abuso de alcohol puede tener en otros a nuestro alrededor, pero muchas futuras madres no comprenden los peligros que aún puede tener un solo trago durante el embarazo en el futuro bebé por nacer.

La Dirección General de Salud Pública de EE.UU. afirma que el alcohol causa daños en cualquier etapa del embarazo. Las investigaciones demuestran que hasta el 20 por ciento de las futuras madres continúan bebiendo durante el embarazo. Los expertos afirman que se debe al hecho de que muchas mujeres no están concientes que aún las pequeñas dosis de alcohol pueden hacerle daño al futuro bebé.

El síndrome del alcoholismo fetal (FASD) se presenta con defectos mentales y físicos de nacimiento que resultan cuando una mujer consume alcohol durante el embarazo.

Cuando una mujer embarazada bebe alcohol, consume cerveza, vino o tragos mixtos, su bebé hace lo mismo. El alcohol pasa a través de la placenta al feto en desarrollo. Como resultado el bebé puede sufrir daños.

Los bebés con FASD pueden tener daño cerebral, deformidades faciales y deficiencias de crecimiento. Los defectos del corazón, hígado y riñones también son comunes, así como los problemas de la vista y la audición. Las personas con FASD tienen dificultades para aprender, con la atención, la memoria y para resolver problemas.

Cada año, según la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), nacen como 40,000 bebés con FASD, pero muchos no son diagnosticados debido a que los síntomas son sutiles o suaves.

Sustancias dañinas que debe evitar durante el embarazo

Si trabaja con sustancias dañinas, hable con su proveedor de atención de salud sobre los riesgos a su bebé y sus opciones. En general, mientras más rápido deje de exponerse y exponer a su bebé a dichas sustancias, ustedes dos serán más saludables.

Si tiene dificultad para dejar ciertos hábitos, como fumar, consumir bebidas alcohólicas, dejar la cafeína, o consumir drogas, hable con su proveedor de atención de salud.

Se ha demostrado o se sospecha que las siguientes sustancias tienen efectos adversos en usted o en su bebé en desarrollo y deben evitarse:

Alcohol

El alcohol pasa a través de la placenta y puede ocasionar aborto, bebés con bajo peso al nacer y discapacidades graves asociadas con el Síndrome del alcoholismo fetal. Recuerde: no existe un nivel seguro establecido de alcohol que puede consumirse durante el embarazo.

Cafeína

Los resultados de los estudios sobre el consumo de cafeína durante el embarazo son controversiales, pero la cafeína pasa a través de la placenta al bebé. Recuerde que algunos tes, muchas sodas, chocolates y otros medicamentos de venta libre también contienen cafeína.

Éteres glicólicos

Estas sustancias químicas se encuentran en las tintas, los acabados, los anticoagulantes y soluciones utilizadas en la fabricación de aparatos electrónicos. Se sospecha que tienen un efecto potente tanto en los aparatos reproduc-

tivos del hombre y la mujer que incluyen la infertilidad y daños a los cromosomas que pueden ocasionar abortos o anomalías genéticas en el feto.

Altas temperaturas

Si bien algunos estudios son inconclusos, los expertos dicen que durante el embarazo se debe evitar toda actividad que suba la temperatura del organismo a más 102° F (38.9° C) por un periodo continuo. Incluye el ejercicio en climas cálidos, las salas de vapor, así como sauna, jacuzzi y piscina de hidromasajes. Cuidado con las frazadas eléctricas: si utiliza una para calentar la cama, desconéctela cuando se acuesta.

Radiación

La radiación ionizada de las radiografías es peligrosa, de modo que el profesional de atención de salud o dentista debe monitorearlas de cerca. Se sospecha que la radiación no ionizada de los televisores, pantallas de computadoras, microondas y plantas de energía puede ser dañina, pero los estudios actuales no son concluyentes.

Drogas "sociales" y otras

La marihuana, cocaína, heroína y otras drogas todas pasan por la placenta y pueden afectar seriamente al bebé. Entre los problemas graves que resultan de la exposición durante el embarazo son el aborto, parto prematuro, y aumento en la posibilidad de un parto en el que el niño nace muerto y muerte en la primera semana de vida.

Humo del tabaco

El humo reduce el suministro de oxígeno al bebé al contraer los vasos sanguíneos. Aún el humo de segunda mano de los cigarrillos, cigarros o pipas de otros ha sido asociado con el aborto, bajo peso al nacimiento, partos prematuros y otros problemas.

Una fumadora embarazada tiene un riesgo más alto de que su bebé nazca antes de tiempo y con un peso anormalmente bajo. Una mujer que fuma durante o después del embarazo aumenta el riesgo de que su bebé sufra el síndrome de muerte infantil súbita

Millones de americanos tienen problemas de salud causados por el humo. El humo de cigarrillo y exposición al humo de tabaco causa un promedio de 438,000 muertes prematuras cada año en los Estados Unidos. Uno de estas

mueres prematuras, más o menos el 40 por ciento, son por cáncer, el 35 por ciento son problemas del corazón y derrames cerebrales, y el 25 por ciento son por enfermedades al pulmón. Fumar es la causa líder de muerte prematura y prevenible en este país.

Sin importar la edad, los fumadores pueden reducir considerablemente de riesgo a enfermedades, como el cáncer, al dejar de fumar.

Toxoplasmosis

La toxoplasmosis es una enfermedad que puede contraer de los gatos, por consumir carnes crudas o de leche no pasteurizada. La enfermedad puede dañar el feto pero si ha tenido un gato por un tiempo ya puede tener inmunidad.

Su profesional de atención de salud le puede dar una prueba para ver si tiene inmunidad, y también puede hacerle una prueba para detectar una infección activa. Puede protegerse a sí misma y proteger a su bebé cocinando bien todas las carnes y utilizando guantes de jebes cuando agarra carne cruda, limpia la caja de desechos del gato o toca tierra del jardín que podría contener el parásito de la toxoplasmosis.

Recursos locales por el abuso de sustancias

Casa Teresa - Programa bilingüe (español/inglés) y culturalmente sensible. Tratamiento residencial de alcohol y otras drogas. Para embarazadas y mujeres que crían niños. Escala móvil. 829-9557

Drug Abuse Alternatives Center (DAAC) - Para embarazadas y madres que crían a sus hijos y que están pasando de abusar y ser adictas a las drogas a una vida libre de drogas. www.daacinfo.org. 544-3295

Women's Recovery Services - Servicios de tratamiento residencial para mujeres alcohólicas o adictas a las drogas y para sus niños. www.womensrecovery.org 527-0412

Alcoholics Anonymous/Alcohólicos Anónimos (AA)
De larga distancia 1-800-224-1300

Línea en español 829-1272

Al-Anon/Alateen Family Groups (Los Grupos de Familia Al-Anon) 575-6760

Línea informativa 1-800-344-2666

Narcotics Anonymous.línea de 24 horas: 575-7837

www.sonomacounty.org

Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite www.first5sonomacounty.org