

## ¿Puede curarse el síndrome alcohólico fetal (SAF)?

- El SAF no se cura.
- Si los niños con SAF reciben ayuda a tiempo, pueden mejorar.
- Si usted cree que su hijo tiene SAF o si usted tomó alcohol mientras estaba embarazada, debe hablar con el médico de su hijo lo más pronto posible.
- Hable con los consejeros de la escuela de su hijo, de manera que puedan conseguirle ayuda.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir el SAF?

- No ingiera alcohol si está embarazada o piensa quedar embarazada.
- Si cree que pudiera estar embarazada, deje de beber alcohol de inmediato.
- No espere hasta estar segura de que está embarazada.
- Si le es difícil dejar de beber, debería usar algún método anticonceptivo de manera que no quede embarazada hasta que no deje de beber.

## ¿A quién recorro si necesito ayuda para dejar de beber?

- Dejar de beber puede ser muy difícil. Pero contará con la ayuda de mucha gente.
- Usted puede recibir la ayuda desinteresada de personas que saben por lo que está pasando.
- Llame a Alcohólicos Anónimos (AA). Encontrará su número de teléfono en la guía telefónica.
- También hay muchos centros que ofrecen tratamientos contra el alcoholismo que podrían ayudarla. Llámelos.
- Aun cuando haya intentado dejar de beber en el pasado, inténtelo de nuevo. No se dé por vencida.
- Use algún método anticonceptivo, de manera que no quede embarazada hasta que no haya controlado su hábito de beber.

Para más información sobre el SAF y otras maneras de tener un bebé sano, comuníquese con:

The Arc National Headquarters  
1010 Wayne Avenue, Suite 650  
Silver Spring, MD 20910  
(301) 565-3842

Correo electrónico: [Info@thearc.org](mailto:Info@thearc.org)  
[www.TheArc.org](http://www.TheArc.org)

O llame al capítulo de la organización  
The Arc de su comunidad.



¿Sabía usted que, si bebe alcohol mientras está embarazada,



puede lastimar a su futuro bebé?

**Sí usted:**

- está embarazada,
- piensa en embarazarse, o
- tiene relaciones sexuales, pero no usa ningún método anticonceptivo

**Piénselo antes de beber**

## ¿Por qué beber alcohol durante el embarazo es tan malo?

- Si usted bebe alcohol mientras está embarazada, puede afectar el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos de su bebé.



- Su hijo puede nacer con un problema denominado síndrome alcohólico fetal o SAF.
- La cara de los niños que nacen con SAF no luce "normal".
- Es probable que sean pequeños y no pesen tanto

como otros bebés. Esto significa que no comienzan la vida tan bien como otros bebés.

- Algunos niños con SAF sufrirán de retraso mental.
- Otros tendrán dificultades de aprendizaje y dificultades para controlar lo que hacen.
- Estos problemas no desaparecen. Persisten toda la vida.

## ¿Qué pasa si tener un bebé aun no está en mis planes?

- Muchas mujeres quedan embarazadas sin planificarlo. Ocurre todos los días.
- Y muchas mujeres no saben que están embarazada hasta después de haber tenido una o dos faltas del período.
- Las mujeres que beben alcohol y no usan ningún método anticonceptivo cuando tienen relaciones sexuales pueden quedar embarazadas y exponer a su bebé al alcohol antes de que se enteren de que están embarazadas.

## ¿Se puede beber un poco durante el embarazo, siempre y cuando no se trate de licores fuertes?

- No. Ninguna cantidad de alcohol es sana durante el embarazo.
- Una lata de 12 onzas de cerveza tiene la misma cantidad que una copa de 4 onzas de vino o un trago de 1 onza de un licor fuerte.
- Algunas bebidas, como los refrescos de vino, maltas o cocteles, pueden tener más alcohol que una lata de cerveza de 12 onzas.
- Lo mejor es no beber alcohol en lo absoluto durante el embarazo.



## Yo bebía antes de enterarme de que estaba embarazada.

### ¿Qué debo hacer ahora?

- Nunca es demasiado tarde para dejar de beber. Mientras más pronto lo haga, mejor será tanto para usted como para el bebé.
- No deje de ir al control prenatal y dígame a su médico o enfermera que usted ha estado bebiendo.
- Ellos pueden darle algunas sugerencias sobre lo que puede hacer. Siga sus recomendaciones.

## ¿El hecho de que haya tomado alcohol durante el embarazo significa que mi bebé tendrá SAF?

- No es siempre fácil determinar si un niño sufre de SAF.
- El alcohol puede afectar de diferentes maneras a los bebés antes de nacer.
- Aun cuando un bebé no tenga todos los problemas asociados al SAF, es probable que nazca con otros problemas si su madre ingiere alcohol durante el embarazo.
- Algunos bebés tendrán dificultad de aprendizaje y de conducta.