

Mujeres Embarazadas: No Hay Cantidad Segura de Alcohol

El embarazo es una época que normalmente trae una expectativa de gozo y de esperanza. En consecuencia, la mayoría de las mujeres que esperan a su bebé toman precauciones de importancia para ayudarles a tener la seguridad de que nazca un bebé sano. Una de esas precauciones—la abstinencia del alcohol—es particularmente importante, ya que la investigación ha documentado claramente una correlación entre el consumo del alcohol durante el embarazo y los defectos de nacimiento.

No hay cantidad segura de alcohol

El síndrome fetal del alcohol (SFA) es la mayor causa que se conoce del retardo mental *evitable*. El SFA no es genético ni hereditario, es causado por la exposición prenatal al alcohol.

Si bien alguna vez se pensó que era un desorden únicamente entre las mujeres con problemas de alcohol, ahora sabemos que no hay cantidad de alcohol *segura* para beber durante el embarazo. Beber tan poco como un trago al día durante el embarazo ha sido asociado con pesos inferiores al nacer, abortos espontáneos y efectos del alcohol en el feto. Tampoco hay un momento *seguro* durante el embarazo para beber alcohol.

El resultado final: Cuando una mujer embarazada bebe alcohol, lo hace también su bebé nonato.

Definición del síndrome fetal del alcohol

A pesar de que el SFA ha recibido una enorme atención durante años recientes, la mayoría de las personas todavía no lo comprenden bien. Por ejemplo, un estudio de personas desde los 18 a los 44 años de edad encontró que la mayoría de los encuestados asumía incorrectamente que el SFA se refería a los bebés nacidos con *adicción* al alcohol.

En realidad, el SFA se define por la existencia de cualquiera de los siguientes desórdenes en los hijos de madres que bebían en una base habitual *cualquier* cantidad de alcohol durante el embarazo:

- facciones faciales anormales
- deficiencia de crecimiento antes y después del embarazo
- retardos en el desarrollo (tal como la falta de coordinación)
- problemas de la conducta (tales como impulsividad)

- limitación intelectual (tal como problemas de atención, de memoria y de aprendizaje)
- dificultades del habla y del oído

Un desorden de por vida

A pesar de que muchas de las características asociadas con el SFA se vuelven menos prominentes después de la pubertad, la deficiencia intelectual perdura y los problemas de la conducta, problemas emocionales y sociales se vuelven más pronunciados. El SFA es un desorden permanente; perdura durante toda la vida.

Los niños que nacen con el SFA, así como sus familias y toda la comunidad enfrentan un futuro desafiante. Las personas con el SFA sufren de un promedio más elevado de desórdenes psicológicos y discapacidades de aprendizaje. Sus familias luchan para ayudarles a llevar vidas productivas. Las comunidades se esfuerzan para proveer servicios y recursos para ellos. Por ejemplo, los recién nacidos que sufren de la exposición prenatal al alcohol permanecen tres veces más tiempo en el hospital que aquellos que nacen de madres libres de drogas. Las personas con el SFA tienen frecuentemente una amplia gama de necesidades conforme envejecen, resultantes de los problemas de salud física y mental así como problemas académicos, legales y ocupacionales.

Mientras que un niño con el SFA que reciba detección e intervención tempranas en forma de asistencia médica, educativa y terapéutica pudiera lograr progresos sorprendentes, la calidad de la vida del niño se ve afectada en forma dramática debido a la decisión de su madre de consumir alcohol durante el embarazo.

Toda mujer embarazada se debe a sí misma, a su bebé nonato y a la sociedad abstenerse completamente de consumir alcohol durante todo su embarazo. Las mujeres no deben beber si están embarazadas, si planean estar embarazadas o podrían quedar embarazadas (mujeres que son activas sexualmente pero que no usan una forma eficaz de control de natalidad).

Hay muchos recursos disponibles para ayudar a enfrentar los problemas asociados con el síndrome fetal del alcohol. El programa de Asistencia para Empleados (PAE) de su compañía puede ayudar a una mujer que experimenta un problema con el alcohol a conseguir ayuda para dejar de beber con el objeto de no causar a un niño nonato el riesgo de desarrollar el SFA. Si un padre de familia sospecha que su hijo pudiera tener el SFA, hay muchos recursos disponibles para ayudar al diagnóstico y al tratamiento, además de apoyo y educación.

No existe cura para el SFA. Sin embargo, el SFA es evitable en un 100 por ciento. La mejor manera de evitar la tragedia del SFA es abstenerse completamente de beber alcohol durante el embarazo. La vida del niño depende de eso.

Recursos:

Damaged Angels: An Adoptive Mother Discovers the Terrible Cost of Alcohol in Pregnancy por Bonnie Buxton. Knopf Canada, 2004.

The Best I Can Be por Liz y Julie Kulp. Better Endings New Beginnings Books, 2000.

FAS: A Guide for Families and Communities por Ann Pytkowicz Streissguth. Paul H. Brooks Publishing Co., 1997.

National Organization on Fetal Alcohol Syndrome
www.nofas.org

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities
www.cdc.gov/ncbddd

Por Karen Dickason
© 2005 Achieve Solutions