

## Algunos consejos

- Si alguien te ofrece una bebida alcohólica, dile: "No, gracias, estoy protegiendo a mi bebé".



- Prepara una bebida refrescante con jugos naturales y agua de soda, o pide un frapé de frutas.
- Si te dan deseos de beber, visita a una amiga o familiar que no beba. Comparte con ella en lugares donde no haya bebidas.

## Si no puedes dejar de beber...

- Habla con tu médico o enfermera. Sé sincera, no le escondas tu situación. Te pueden ayudar a buscar alternativas.
- Pídele ayuda a un líder de tu iglesia (sacerdote, pastor, ministro).
- Si has tratado y aún no puedes dejar de beber, ve a una reunión de Alcohólicos Anónimos. Llama al (787) 786-8287 para información sobre las reuniones en tu pueblo.
- Llama a la línea PAS al 1 (800) 981-0023.

### Oficinas Regionales Madres, Niños y Adolescentes:

Aguadilla (787) 246-9527	Mayagüez (787) 316-5498
Arecibo (787) 815-0083	Metro (787) 767-8770
Bayamón (787) 780-3445	Ponce (787) 840-7510
Caguas (787) 744-3141	Nivel Central (787) 765-2929
X. 1165	X. 4550
Fajardo (787) 801-3074	

Departamento de Salud  
División Madres, Niños y Adolescentes  
PO Box 70184  
San Juan, PR 00936-8184

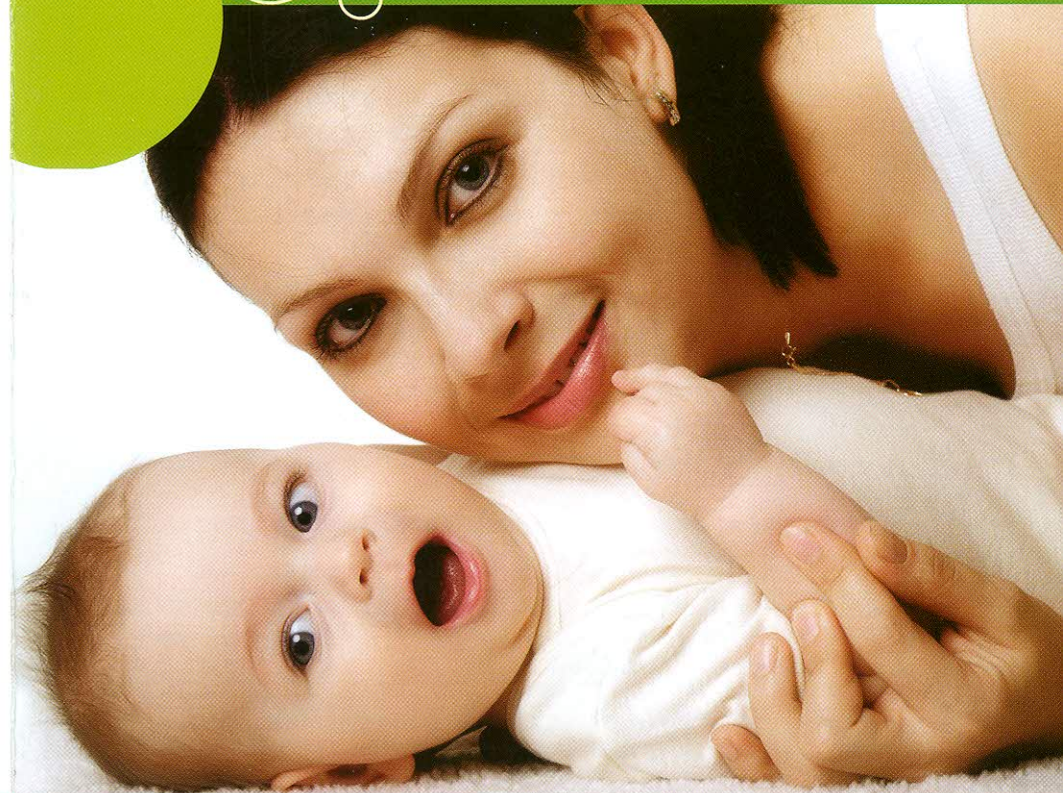
[www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)

Apoyado en parte por el proyecto H12MC2340COMPAB, U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act).

Rev. 6/2013

Departamento de Salud

*División Madres, Niños  
y Adolescentes*



*Un bebé saludable  
comienza antes de nacer*

Si estás embarazada, no tomes  
bebidas alcohólicas



# ¡Felicidades, vas a ser mamá!

¿Quieres que tu bebé nazca saludable? Hay algo muy sencillo que puedes hacer para cuidar a tu bebé desde ahora: **No tomes bebidas alcohólicas durante el embarazo.**

## ¿Qué es una bebida alcohólica?

- Cerveza (regular o "light")
- Coolers, "Hard Lemonade," "Ice"
- Vino (rojo, blanco, rosado)
- Piña colada y frapés con ron
- Margarita, Midori sour, martinis
- Vodka, ron, tequila, ginebra, etc.
- Coquito, ponche crema
- Smoothies con alcohol



**¡Todas son bebidas alcohólicas y todas hacen el mismo daño a tu bebé!**

## ¿Qué pasa cuando tomas alcohol?

Cuando estás embarazada, todo lo que bebes, comes o fumes pasa a tu bebé.

El alcohol pasa de tu estómago a tu sangre y de ahí va directamente a la sangre del bebé que está creciendo dentro de ti.

El bebé no puede procesar el alcohol, se acumula en su cuerpo en desarrollo y le hace daño.

Algunos problemas que puede tener tu bebé son:

- nacer muy pequeño
- defectos en la cara o las manos
- problemas de la vista, el oído o los riñones
- retraso mental, defectos en el cerebro
- dificultad para dormir y comer
- problemas de aprendizaje
- mala coordinación
- problemas de conducta, hiperactividad

## ¿Estos problemas se curan?

**NO**, no hay manera de curar los daños que el alcohol hace al bebé. Los niños y niñas que están afectados por el alcohol necesitan medicamentos, programas especiales en las escuelas y terapias. Si los problemas son muy serios, tal vez no puedan vivir por su cuenta cuando lleguen a adultos.

## ¿Puedo beber algo liviano, como una cerveza o un cooler?

**NO**. Todas las bebidas alcohólicas hacen daño a tu bebé.

## ¿Puedo beber en una ocasión especial?

**NO**. Hasta un solo trago puede hacerle daño al bebé.

## En mi embarazo anterior tomaba alcohol y mi bebé nació bien. ¿Por qué tengo que dejar de beber ahora?

Cada embarazo es diferente. Tu bebé nació bien, pero pudo haberse afectado. Lo único seguro es no beber.

## Tomé alcohol antes de saber que estoy embarazada. ¿Qué debo hacer?

¡No bebas ni un trago más! Habla con tu médico. Aliméntate bien, asegúrate de ir a todas tus visitas prenatales y sigue todas las recomendaciones de tu médico.

