

El Consumo de Alcohol Durante el Embarazo

Beber alcohol durante el embarazo puede causar defectos de nacimiento físicos y mentales. Cada año nacen hasta 40.000 bebés con algún tipo de problema relacionado con el alcohol.^{1,2} Aunque la mayoría de las mujeres son conscientes de que beber mucho alcohol durante el embarazo puede provocar defectos de nacimiento, muchas no se dan cuenta de que beber moderadamente (o incluso poco) también puede dañar el feto.

De hecho, no se ha comprobado que haya ningún nivel de consumo de alcohol durante el embarazo que se puede considerar seguro. En consecuencia, March of Dimes recomienda a las mujeres embarazadas abstenerse de beber alcohol (incluidos la cerveza, el vino y sus derivados, y los licores) durante todo el período de embarazo y lactancia.

Además, puesto que las mujeres a menudo no saben que están embarazadas durante los primeros meses, las que puedan estar embarazadas o las que lo intenten, deberían abstenerse de consumir bebidas alcohólicas. Los estudios gubernamentales recientes indican que aproximadamente el 13 por ciento de las mujeres beben durante el embarazo.³ Cerca de 3 por ciento de las mujeres embarazadas informaron haber bebido en grandes cantidades (cinco o más bebidas alcohólicas en una sola vez) o beber con frecuencia (siete o más bebidas alcohólicas por semana).³ Las mujeres que beben grandes cantidades o lo hacen con frecuencia aumentan el riesgo de que sus bebés sufran problemas relacionados con el alcohol. Cuando una mujer embarazada bebe, el alcohol pasa rápidamente a través de la placenta hasta el feto. En el cuerpo inmaduro de un feto, el alcohol se descompone de una forma mucho más lenta que en el cuerpo de un adulto.

Como resultado, el nivel de alcohol en la sangre del bebé puede ser incluso superior y puede permanecer elevado durante más tiempo que el nivel en la sangre de la madre. A veces, esto hace que el bebé sufra daños de por vida.

¿Cuáles son los peligros de beber alcohol durante el embarazo?

Beber alcohol durante el embarazo puede provocar una serie de defectos de nacimiento, que pueden variar de poco importantes a graves. Éstos incluyen retraso mental; problemas de aprendizaje, emocionales o de comportamiento, o defectos en el corazón, la cara y otros órganos. El término trastorno de espectro alcohólico fetal se utiliza para descubrir los muchos problemas asociados con la exposición al alcohol antes del nacimiento. El más grave es el síndrome del alcohol fetal (FAS), una combinación de defectos de nacimiento físicos y mentales. El consumo de alcohol durante el embarazo incrementa también el riesgo de aborto espontáneo, bajo peso al nacer (menos de 2,5 kg) y nacimiento de niños muertos. Un estudio danés de 2002 descubrió que las mujeres que consumieron cinco o más bebidas alcohólicas a la semana tienen tres veces más probabilidades de que nazca un bebé sin vida que las mujeres que consumieron menos de una bebida alcohólica a la semana.⁴

¿Qué es el síndrome del alcohol fetal (FAS)?

El FAS es una de las causas más comunes de retraso mental y la única causa que se puede evitar en su totalidad. Estudios de los Centros para la Prevención y Control de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) sugieren que entre 1.000 y 6.000 bebés en Estados Unidos nacen cada año con este síndrome.³ Los bebés con FAS son anormalmente pequeños al nacer y habitualmente no se desarrollan por completo a medida que crecen. Tienen

facciones características, como ojos pequeños, un labio superior delgado y piel lisa en lugar del surco normal entre la nariz y el labio superior. Es posible que sus órganos, especialmente el corazón, no se formen correctamente. Muchos bebés con FAS tienen también un cerebro pequeño y con una forma anormal, y la mayoría de ellos tienen algún grado de incapacidad mental. La mayoría tienen mala coordinación, poca capacidad de concentración y problemas emocionales y de comportamiento.

Los efectos del FAS duran toda la vida. Aunque no tengan un retraso mental, los adolescentes y adultos con este síndrome tienen diversos grados de problemas físicos y psicológicos y a menudo les resulta difícil mantener un trabajo y vivir de forma independiente.³

¿Cuáles son los efectos del alcohol fetal (FAE)?

Los CDC estiman que aproximadamente el triple de bebés nacidos con FAS nacen con daños de grado menor relacionados con el alcohol.⁵ Esta enfermedad se denomina a veces efectos del alcohol fetal (FAE). Estos niños tienen algunos de los defectos de nacimiento físicos o mentales asociados con el FAS. El Institute of Medicine utiliza categorías de diagnóstico más específicas para los FAE: hace referencia a los defectos físicos de nacimiento (por ejemplo, defectos cardíacos) como defectos de nacimiento relacionados con el alcohol (ARBD), y a las anomalías mentales y de comportamiento como trastornos del neurodesarrollo relacionados con el alcohol (ARND).⁶ En general, es más probable que los defectos de nacimiento relacionados con el alcohol (como los cardíacos y faciales) estén asociados al consumo de alcohol durante el primer trimestre. Beber en cualquier etapa del embarazo puede afectar al cerebro así como al crecimiento.⁵

Durante el embarazo, ¿cuánto alcohol es demasiado?

No se ha demostrado que haya ningún nivel de consumo de alcohol seguro durante el embarazo. El patrón total del FAS suele ocurrir en los descendientes de mujeres que son alcohólicas o adictas crónicas al alcohol. Estas mujeres o bien beben en exceso (unas cuatro o cinco o más bebidas alcohólicas diarias) durante todo el embarazo o bien tienen episodios repetidos de consumo de grandes cantidades en pocas horas. Sin embargo, el FAS puede ocurrir en mujeres que beben menos. Los ARBD y los ARND pueden producirse en bebés de mujeres que beben en cantidades moderadas o reducidas durante el embarazo.

Los investigadores están examinando más de cerca los efectos sutiles del consumo moderado o reducido de alcohol durante el embarazo. Un estudio de 2002 comprobó que los niños de 14 años cuyas madres consumieron una sola bebida alcohólica a la semana eran significativamente más bajos y delgados y tenían una circunferencia de cabeza más pequeña (un indicador posible del tamaño del cerebro) que los hijos de las mujeres que no consumieron nada de alcohol.⁷ Un estudio de 2001 comprobó que los niños de 6 y 7 años de madres que consumieron una sola bebida alcohólica a la semana durante el embarazo tenían más probabilidades que los hijos de las que no consumieron alcohol de presentar problemas del comportamiento, como agresividad o delincuencia.

Estos investigadores comprobaron que los niños cuyas madres no consumieron alcohol durante el embarazo tenían tres veces más de probabilidades que los niños no expuestos a presentar comportamientos delincuentes.⁸ Otros investigadores informan de problemas del comportamiento y aprendizaje en

niños expuestos al consumo moderado de alcohol durante el embarazo, incluidos los problemas de concentración y de memoria, hiperactividad, impulsividad, pocas habilidades sociales y de comunicación, problemas psiquiátricos (incluidos los trastornos del estado de ánimo) y el uso del alcohol y las drogas.¹

¿Existe una cura para el FAS?

No existe cura para el FAS. Sin embargo, un estudio reciente comprobó que el diagnóstico temprano (antes de los 6 años de edad) y crecer en un entorno educativo estable puede mejorar las perspectivas a largo plazo para los individuos con FAS.⁹ Los que han experimentado estos factores de protección durante sus años de escuela tenían de dos a cuatro veces más de probabilidades de evitar problemas serios de comportamiento que resulten en problemas con la ley o la reclusión en una institución psiquiátrica.

Si una mujer embarazada consume una o dos bebidas alcohólicas antes de darse cuenta de que lo está, ¿puede ser nocivo para el bebé?

Es poco probable que una bebida alcohólica ocasional que una mujer pueda tomar antes de darse cuenta de que está embarazada sea nociva para el bebé. No obstante, el cerebro y otros órganos del bebé empiezan a desarrollarse alrededor de la tercera semana de embarazo y son vulnerables a daños en esas primeras semanas. Puesto que no se ha demostrado que haya una cantidad de alcohol segura para el feto, las mujeres deben dejar de beber inmediatamente si sospechan que están embarazadas y deben abstenerse de beber alcohol si intentan quedar embarazadas.

¿Es seguro beber alcohol mientras se amamanta al bebé?

Pequeñas cantidades de alcohol llegan a la leche materna y pasan al bebé. Un estudio comprobó que los bebés amamantados por mujeres que consumieron una o más bebidas alcohólicas al día se retrasaban un poco más en adquirir las habilidades de motricidad (como gatear y caminar) que los bebés que no habían estado expuestos al alcohol.¹⁰ Grandes cantidades de alcohol también pueden influir en la producción de leche materna. Por estas razones, March of Dimes recomienda que las mujeres se abstengan de beber alcohol mientras amamantan. De forma similar, la American Academy of Pediatrics (AAP) recomienda que las madres lactantes eviten el consumo regular del alcohol. Sin embargo, según la AAP, una bebida alcohólica ocasional probablemente no dañe al bebé, pero si la madre decide consumirla, debe esperar al menos dos horas antes de amamantarlo.¹¹

¿El consumo de mucho alcohol por parte del padre puede contribuir al FAS?

Hasta la fecha, no existen pruebas de que el consumo de grandes cantidades de alcohol por parte del padre pueda provocar el FAS. Pero los hombres pueden ayudar a que su pareja evite el alcohol si no beben durante el periodo de embarazo.

¿Qué hace March of Dimes para evitar y tratar las FAS y FAE?

Los investigadores apoyados por March of Dimes están investigando la influencia del alcohol en el embarazo. Un becario busca identificar los genes que desregula el alcohol durante el desarrollo fetal como paso hacia adelante en el aprendizaje acerca de cómo evitar los defectos de nacimiento relacionados con el alcohol en bebés de madres que siguen bebiendo durante el embarazo. Otro examina las diferencias en la estructura y la función del cerebro de los niños que han estado muy expuestos al alcohol antes de nacer para poder desarrollar estrategias de intervención para optimizar el desarrollo en niños con FAS y FAE.

March of Dimes también trabaja para evitar los FAS y FAE educando al público general, los adolescentes, adultos en edad de tener un niño y madres embarazadas acerca de los peligros del alcohol y otras drogas en los fetos. Puesto que actualmente no hay forma de predecir qué bebés sufrirán daños producidos por el alcohol, la forma más segura es no beber nada durante el embarazo y evitar beber mucho durante los años de maternidad (porque al menos un 50 por ciento de los embarazos no se planifican). Todas las mujeres que beben alcohol deberían dejar de consumirlo en cuanto sepan que están embarazadas. Las bebedoras de grandes cantidades de alcohol deben evitar el embarazo a menos que crean que pueden abstenerse de tomar alcohol durante todo el embarazo.

Referencias

- 1. Sokol, R.J., et al. Fetal Alcohol Spectrum Disorder. Journal of the American Medical Association, volumen 290, número 22, 10.12.03, págs. 2996-2999.*
- 2. National Organization on Fetal Alcohol Syndrome. Frequently Asked Questions. What are the Statistics and Facts about FAS and FASD? Consultado 8/17/04, <http://www.nofas.org/>.*
- 3. Bertrand, J., et al., National Task Force on FAS/FAE. Fetal Alcohol Syndrome: Guidelines for Referral and Diagnosis. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, julio de 2004.*
- 4. Kesmodel, U., et al. Moderate Alcohol Intake During Pregnancy and the Risk of Stillbirth and Death in the First Year of Life. American Journal of Epidemiology, volumen 155, número 4, 15 de febrero de 2002, páginas 305-312.*
- 5. Centers for Disease Control and Prevention. Fetal Alcohol Syndrome. Actualizado 8/5/04, consultado 8/17/04. www.cdc.gov/ncbddd/fas/faqs.htm.*
- 6. Institute of Medicine. Fetal Alcohol Syndrome: Diagnosis, Epidemiology, Prevention, and Treatment. Washington, D.C., National Academy Press, 1996.*
- 7. Day, N.L., et al. Prenatal Alcohol Exposure Predicts Continued Deficits in Offspring Size at 14 Years of Age. Alcohol Clin Exp Res, volumen 26, número 10, 2002, páginas 1584-1591.*
- 8. Sood, B., et al. Prenatal Alcohol Exposure and Childhood Behavior at Age 6 to 7. Pediatrics, volumen 108, número 2, agosto de 2001, e34.*
- 9. Streissguth, A.P., et al. Risk Factors for Adverse Life Outcomes in Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effects. J Dev Behav Pediatr, volumen 25, número 4, agosto de 2004, páginas 228-238.*
- 10. Little, R.E., et al. Maternal Alcohol Use During Breast-Feeding and Infant Mental and Motor Development at One Year. New England Journal of Medicine, volumen 321, número 7, 17.08.89, págs. 425-430.*
- 11. Meek, J.Y. American Academy of Pediatrics: New Mother's Guide to Breastfeeding. New York, NY: Bantam Books and the American Academy of Pediatrics.*

09-404-00 11/04