



## Trastorno del espectro alcohólico fetal Fetal Alcohol Spectrum Disorder

### ¿Qué es el trastorno del espectro alcohólico fetal?

El trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF/FASD, por sus siglas en inglés), es un término usado para describir una gama de problemas de salud y de comportamiento que afectan a las personas que han estado expuestas al alcohol durante el embarazo.

El TEAF es la principal discapacidad del desarrollo en Canadá. Puede incluir discapacidades físicas, del aprendizaje y del comportamiento para toda la vida. Los niños, jóvenes y adultos con TEAF se verán afectados de diferentes maneras, cada uno con sus fortalezas y desafíos. Entre las dificultades comunes se incluyen problemas de aprendizaje, memoria, atención, lenguaje, habilidades sociales, comportamiento, auditivos y de visión.

### ¿Qué cantidad de alcohol causa el TEAF?

El TEAF se previene evitando consumir cualquier tipo de alcohol durante el embarazo. **No existe una cantidad segura, un momento en el que es seguro consumir alcohol ni un tipo de alcohol que se pueda beber de manera segura durante el embarazo.** No se sabe qué cantidad de alcohol puede causar daño. El cerebro y el sistema nervioso de su bebé se desarrollan durante todo el embarazo.

Todos los tipos de alcohol, incluyendo la cerveza, el vino, los licores fuertes, los "coolers" y las sidras pueden dañar al bebé. Beber en exceso, es decir, tomar más de 3 bebidas alcohólicas estándar de una vez y beber durante su embarazo, es lo más perjudicial para el bebé. Consulte las Directrices canadienses de consumo de alcohol con bajo riesgo (Canadian Low-Risk Alcohol Drinking guidelines) en [www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf](http://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf) (PDF 1.40 MB) para averiguar qué se entiende por una bebida estándar.

La probabilidad de dañar durante el embarazo a un bebé en desarrollo también está influida por los siguientes factores:

- La salud y el bienestar general de la persona que va a dar a luz
- Los patrones de consumo de alcohol como el emborrachamiento y el consumo excesivo de alcohol
- Si se consumen drogas ilegales o de la calle, o medicamentos al mismo tiempo
- La genética y otros muchos factores

Para obtener más información sobre el embarazo y el consumo de alcohol, consulte [HealthLinkBC File #38d Embarazo y consumo de alcohol](#).

**Un asesor en adicciones de alcohol, el servicio de información y referencias sobre alcohol y drogas de B.C.** (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service) está disponible las 24 horas al día para obtener información sobre dónde hay asesoramiento en su zona. Lower Mainland/Área metropolitana de Vancouver 604 660-9382; fuera de Lower Mainland, número gratuito en B.C. 1 800 663-1441.

### ¿Beber durante la lactancia causa el TEAF?

No, consumir alcohol durante la lactancia o al extraer leche humana para darla en biberón no causa el TEAF. Sin embargo, su bebé está expuesto a una pequeña cantidad de alcohol que pasa a su leche cuando lo bebe. El alcohol también puede afectar al sabor y reducir la cantidad de leche disponible para su bebé. Esto puede afectar el patrón de sueño de su bebé, la bajada de su leche, la cantidad de leche que su bebé tome cuando se alimenta y el comportamiento de su bebé.

Lo mejor es no tomar alcohol si está en periodo de lactancia, pero si desea beber de manera ocasional,

no significa que deba dejar de amamantar o dar el pecho. La lactancia es importante tanto para la salud y el bienestar de la persona que amamanta como del bebé. Si decide tomar alcohol durante la lactancia, es importante que lo planifique. Si va a tomar una bebida alcohólica, es recomendable que alimente a su bebé y guarde leche antes de comenzar a beber. El tiempo que tarde en poder volver a amamantar o dar el pecho dependerá de la cantidad de bebidas que haya tomado. Lo mejor es evitar amamantar o dar el pecho durante aproximadamente 2 horas después de beber para cada bebida alcohólica que haya tomado. Por ejemplo, si una persona toma 2 bebidas alcohólicas, debería esperar al menos 4 horas antes de amamantar o dar el pecho.

Puede extraer a mano o con un sacaleches lo que necesite para aliviar cualquier molestia de la congestión mamaria, pero "el extraer y tirar" la leche no le ayudará a deshacerse del alcohol en la leche de una manera más rápida. Solo el paso del tiempo permite que el nivel de alcohol en la leche disminuya.

### ¿Cuándo se pueden diagnosticar el TEAF y otros efectos del alcohol?

Si está preocupado/a por su bebé o niño, hable con su proveedor de asistencia sanitaria. Se le puede derivar para que un equipo especializado evalúe a su hijo/a y proporcione sugerencias sobre cómo apoyar mejor a su niño.

Reconocer el TEAF pronto le puede dar a un niño con TEAF mejores oportunidades para alcanzar su máximo potencial. Un diagnóstico y apoyo tempranos en una situación familiar segura y sana pueden ayudar a prevenir problemas futuros como dificultades en la escuela o problemas de salud general o mental.

### ¿Dónde pueden acudir las familias y cuidadores para recibir ayuda?

Los recursos comunitarios de su autoridad sanitaria regional, como los programas de desarrollo infantil, pueden ayudar a apoyar a las familias y a los niños. Algunos de los servicios disponibles incluyen:

- **Key Workers (Trabajadores Clave):** ayuda a las familias a comprender el TEAF proporcionando información y poniéndolos en contacto con servicios de apoyo
- **Parent Support (El apoyo a los padres):** incluye orientación, ofrece grupos de apoyo y formación sobre el TEAF para padres y abuelos

En algunas comunidades existen servicios de apoyo adicionales y grupos para padres o cuidadores y sus hijos con TEAF.

Para obtener más información sobre estos y otros programas y servicios locales en su zona, visite el sitio web dedicado al Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) en [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd).

Para obtener información de contacto de su unidad de salud pública local y para saber qué servicios están disponibles en su zona, consulte el Directorio de Servicios y Recursos de HealthLink BC en [www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find) o llame al **8-1-1**. Cuando llame a la unidad de salud pública, pida hablar con una enfermera de la salud pública.

### Para más información

**Canadian FASD Research Network (CanFASD, Red Canadiense de Investigación del TEAF)**  
**Hoja informativa sobre el TEAF**  
<https://canfasd.ca/media/fasd-fact-sheet/>.

**La Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC, Sociedad de obstetras y ginecólogos de Canadá)**  
[Alcohol – Información en el embarazo.](#)

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.