



Indiana State Department of Health

Su embarazo: Qué debe saber acerca de los medicamentos de venta libre, hierbas, suplementos y otras sustancias.



Cuando usted está embarazada, todo lo que ingrese a su cuerpo puede afectarla a usted y a su bebé por nacer. Cuando recibe medicamentos de venta bajo receta, fuma, bebe o consume drogas, puede pasar sustancias químicas perjudiciales a su bebé.

¿Por qué debería cuidarse?

Los bebés que están expuestos a estas sustancias pueden:

- Nacer demasiado pronto y con muy poco peso, lo que puede afectar su salud durante toda la vida;
- Tener un mayor riesgo de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS);
- Nacer con dependencia física a la sustancia y posiblemente recibir tratamiento para la abstinencia antes de retirarse del hospital;
- Tener defectos de nacimiento duraderos como el síndrome fetal del alcohol (Fetal Alcohol Syndrome, FAS); o
- Tener problemas de crecimiento, aprendizaje y conducta

Si usted conoce los riesgos de estas sustancias para su bebé, puede hacer elecciones más saludables.

¿Qué sustancias son inseguras?

Dado que muchas sustancias pueden afectar a su bebé durante el embarazo, informe a su médico sobre cualquier cosa que esté consumiendo. Eso incluye **medicamentos de venta libre, medicamentos de venta bajo receta, drogas de la calle, tabaco, alcohol, hierbas y suplementos**. Usted y su médico forman un equipo que trabaja en conjunto para que usted y su bebé estén lo más sanos posible.

Algunas sustancias pueden ser riesgosas durante el embarazo, y pueden causar problemas en usted y su bebé si las utiliza:

- **Alcohol:** Cuando usted bebe alcohol, su bebé también lo recibe. No hay una cantidad de alcohol segura para el bebé durante el embarazo, y puede provocar defectos de nacimiento duraderos. Deje de beber tan pronto sepa que está embarazada.
- **Tabaco:** Fumar durante el embarazo aumenta sus probabilidades de aborto espontáneo, parto de feto muerto y trabajo de parto prematuro. Como resultado de la nicotina y de las toxinas que contiene el tabaco, su bebé tiene más probabilidades de nacer con un tamaño demasiado pequeño y tiene un mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).
- **Cigarrillos electrónicos:** Los dispositivos electrónicos para fumar, que incluyen “cigarrillos electrónicos”, “vaporizadores de hierbas” y “vaporizadores electrónicos”, están diseñados para administrar nicotina



Indiana State Department of Health

sin combustión de tabaco. Estos productos no están recomendados para dejar de fumar. Estos productos contienen nicotina y toxinas que se sabe que provocan cáncer.

- **Marihuana:** Esta droga aumenta sus probabilidades de trabajo de parto prematuro. También pone a su bebé en riesgo de problemas de aprendizaje posteriormente en la vida.
- **Opioides:** (drogas de la calle, como la heroína; medicamentos analgésicos de venta bajo receta como la codeína, morfina, metadona, Vicodin, Percocet, Oxycontin, Demerol, Suboxone, Subutex) Los opioides están vinculados con el aumento del riesgo de aborto espontáneo y parto prematuro. Los bebés expuestos a opioides pueden ser de menor tamaño que lo normal y tener problemas de aprendizaje y conducta. También pueden sufrir abstinencia inmediatamente después del nacimiento o en las primeras semanas de vida.
- **Benzodiacepinas:** (medicamentos de venta bajo receta para la ansiedad y las convulsiones y píldoras para dormir, como Xanax, Valium, Klonopin, Ativan). Si toma estos fármacos durante el embarazo, su bebé puede sufrir abstinencia después del nacimiento.
- **Barbitúricos:** Medicamentos de venta bajo receta que se utilizan principalmente para controlar las convulsiones, llamados fenobarbital, Seconal o Fioricet.
- **Medicamentos de venta bajo receta:** Medicamentos que se utilizan para tratar la depresión y la ansiedad, como Prozac, Zoloft, etc.) Pregúntele a su médico qué medicamento es más seguro para usar durante el embarazo.
- **Cocaína y crack:** Cuando se consume durante el embarazo, la cocaína aumenta el riesgo de problemas que ponen en riesgo su vida y la de su bebé. Usted puede sufrir convulsiones y problemas respiratorios. Su embarazo puede terminar en un aborto espontáneo. Su bebé puede tener un mayor riesgo de sufrir defectos de nacimiento, parto prematuro y SIDS.

- **Anfetaminas:** (drogas de la calle como el éxtasis y la metanfetamina; medicamentos de venta bajo receta para el ADD y el ADHD como Adderall, Ritalin y Concerta). Los bebés expuestos a estas drogas y fármacos pueden tener problemas de aprendizaje y de memoria.
- **Sustancias inhaladas:** La inhalación de sustancias lo pone en riesgo de sufrir convulsiones, coma y problemas respiratorios que ponen en riesgo su vida. Pone en riesgo a su bebé de sufrir defectos de nacimiento, bajo peso al nacer y problemas de aprendizaje.
- **Alucinógenos:** (PCP, LSD, hongos). La exposición a este tipo de drogas puede hacer que su bebé sufra abstinencia después del nacimiento. También aumenta el riesgo de problemas de aprendizaje, emocionales y de conducta en su bebé.

¿Qué debo hacer si estoy usando alguna de estas sustancias? Lo primero que debe hacer es informarle a su médico qué está usando. De esa manera, su médico puede trabajar con usted para diagramar el plan más seguro para usted y su bebé, tanto durante el embarazo como cuando su bebé ha nacido. Si su médico le ha prescrito algo, asegúrese de que sepa que está embarazada.

NO deje de consumir drogas ilegales o medicamentos de venta bajo receta sin hablar con su médico. Dejar algunas sustancias de manera abrupta puede ser más perjudicial que reducir el uso gradualmente o reemplazar la sustancia por algo más sano para su embarazo. Su médico le ayudará a decidir.

Si está consumiendo tabaco, puede llamar a la Línea de ayuda para dejar de fumar de Indiana (Indiana Tobacco Quitline) al 800-784-8669 para recibir ayuda gratuita para dejar de fumar.



Indiana State Department of Health

¿Qué sucede si me recetan un medicamento?

Informe a su médico sobre cualquier prescripción que reciba. Su médico le ayudará a decidir si tomar ese medicamento es seguro mientras está embarazada o le ayudará a encontrar un medicamento diferente y más seguro.

¿Qué sucede si estoy consumiendo algo ilegal?

Es el tema más importante para hablar con su médico. Usted y su médico forman un equipo que trabaja en conjunto para que usted y su bebé estén lo más sanos posible. Ser sincero sobre lo que está usando le será de ayuda a su médico para:

- Ayudarle a entender los riesgos
- Ayudarle a dejar de consumir la sustancia de manera segura
- Controlar su embarazo más de cerca
- Planificar cualquier atención especial que su bebé podría necesitar después del parto

Para recibir más soporte e información

- Línea de ayuda familiar de Indiana (Indiana Family HelpLine) o su número local 211: Llame al 855-435-7178 o al 211 para recibir ayuda para encontrar a un médico u otros servicios que necesite.
- Línea telefónica MotherToBaby: 866-626-6847. Llame a este número para recibir asesoramiento inmediato y gratuito acerca de la seguridad de cualquier sustancia durante el embarazo o la lactancia.
- Administración de Servicios de Salud Mental y Toxicomanías (Substance Abuse and Mental Health Services Administration): 1-800-662-HELP (inglés, español) www.findtreatment.samhsa.gov
Llame o acceda a este servicio para localizar programas de tratamiento (salud mental, drogas, alcohol) en su área.

- Para recibir ayuda nutricional, comuníquese con Purdue Extension Service sobre el programa Have a Healthy Baby (HHB). 1-888-EXT-INFO (1-888-398-4636).