

Uso Perinatal de Substancias

Alcohol



1a Edicion

Octubre 2018

Una Carta para Usted acerca

Reducción de Daños

En un mundo perfecto, abstenerse de todo uso recreativo de sustancias durante el embarazo y la lactancia es la opción más segura para casi todos. Como no vivimos en un mundo perfecto, entendemos que algunas personas tienen problemas para lograr la abstinencia, o simplemente no quieren. ¡Si usted es una de esas personas, su salud y su embarazo siguen siendo importantes!

El uso de sustancias es solo una de las muchas cosas que influyen en su salud y en el resultado de su embarazo. Este folleto le dará las herramientas que necesita para estar lo más saludable posible, ya sea que decida dejar de usar o no.

Este folleto es la primera versión de un trabajo mucho más grande que está en constante evolución y crecimiento. Periódicamente iremos agregando secciones y lanzando nuevas versiones.

El objetivo final es una guía de todo lo que necesita saber para lograr sus objetivos en torno a la salud reproductiva como persona que usa o usaba sustancias. Tenemos un largo camino por recorrer y queremos sus comentarios. Háganos saber si cree que hay algún cambio que debemos hacer, ideas para futuras secciones o cómo puede ayudar a nuestro trabajo.



Erika Goyer erikagoyer@gmail.com
Joelle Puccio joellepuccio@outlook.com
Glyceria Tsinas gtsinas@gmail.com

Dado que hay muy poca información científica sobre la seguridad en el embarazo para ciertas drogas como la MDMA, ácido (LSD), hongos, y las más nuevas “drogas de diseño” sintéticas, en esta serie de folletos, estaremos hablando de sólo 6 tipos de sustancias: los opioides, estimulantes, tabaco / nicotina, alcohol, cannabis, y benzodiazepinas.

REDUCCIÓN DE DAÑOS

La reducción de daños es un cambio radical en la forma en que nuestra sociedad ha respondido tradicionalmente al uso de sustancias. La mayoría de los problemas relacionados con el uso de sustancias como la enfermedad, el crimen y la violencia no están relacionados con las sustancias en sí, sino con la forma en que respondemos a su uso.



Un error común acerca de la reducción de daños es que se anima a la gente a usar drogas. Eso no es lo que es. **Es la idea de que, dado que no podemos eliminar completamente el riesgo y el daño, debemos hacer todo lo posible para minimizarlo tanto como sea posible.**

La reducción de daños es usar cinturones de seguridad, usar condones, dormir lo suficiente y muchas otras cosas que todos hacemos en nuestra vida diaria.

La parte más importante y radical de la Reducción de Daños es demostrar con nuestras palabras y acciones que respetamos y amamos a las personas que consumen drogas. Añadiendo el estigma y el castigo a una situación en la que alguien ya está sufriendo de uso problemático de sustancias es cruel e ineficaz.



Abogamos para que los proveedores de salud continúen trabajando con personas que no pueden o no quieren dejar de usar, en lugar de dejarlos como pacientes.

Las recaídas múltiples son una parte esperada del viaje de todos hacia la recuperación del trastorno por uso de sustancias. Es deber de sus proveedores de atención médica trabajar en los objetivos que usted elija y celebrar **Cualquier Cambio Positivo**. Eso significa que si desea encontrar un empleo u obtener anteojos antes de sentirse listo para trabajar en su uso de sustancias, un buen proveedor apoyará ese objetivo y no lo presionará para que se mantenga sobrio hasta que sea su prioridad.

Las siguientes secciones le dará las herramientas que necesita para mantenerse **vivo** y **a salvo** durante el tiempo que usted use drogas, independientemente de si usted está tratando de reducir o detener. **Creemos que su vida, su salud y su embarazo son preciosos y por los que vale la pena luchar.**

Trabajemos juntos para eliminar...



¿Qué es el Trastorno por Uso de Sustancias?

Términos que debes saber

Tolerancia Sucede cuando necesitas más y más de una sustancia para obtener el mismo efecto o necesitas la cantidad que solía hacerte sentir bien solo para sentirte bien.

Dependencia Cuando su cuerpo se siente mal o se siente mal si deja de tomar una sustancia.

Trastorno de Uso de Sustancias Este es el término médico adecuado para describir a una persona que tiene un problema con sustancias.

Síndrome de Abstinencia Neonatal (SAN) Cuando un recién nacido muestra síntomas de abstinencia a los opioides que sus padres tomaron durante el embarazo. Es una condición temporal, que dura de días a semanas, y se puede tratar con medicamentos seguros y efectivos. Esta condición no afecta a todos los recién nacidos expuestos a opiáceos.

Substance Use Disorder is diagnosed based on **11 signos**:

- Tomar la sustancia en cantidades **mayores** o por **más tiempo** de lo que pretendía.
- **Querer reducir o dejar de usar** la sustancia **pero no poder**.
- Pasar **mucho tiempo** obteniendo, usando o recuperándose del uso de la sustancia.
- **Antojos y ganas** de usar la sustancia.
- **No lograr hacer** lo que debe en el trabajo, el hogar o la escuela **debido al uso de sustancias**.
- **Continuar utilizando**, incluso cuando causa **problemas** en las relaciones.
- **Renunciar a importantes actividades** sociales, laborales o recreativas debido al uso de sustancias.
- Usar sustancias una y otra vez, incluso cuando te pone en **peligro**.
- **Continuar usando**, incluso cuando usted sabe que tiene un **problema físico o psicológico** que podría haber sido causado o empeorado por la sustancia.
- **Necesitar más** de la sustancia para obtener el efecto que desea (tolerancia).
- Desarrollo de **síntomas de abstinencia**, que pueden aliviarse tomando más de la sustancia.



Pregunta por Ayuda.

Es posible que no tenga ninguno de estos, que tenga algunos, o que tenga todos. El viaje de cada persona se ve y se siente diferente.

La mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de poder abandonar sus hábitos.

Si un tratamiento no funciona para usted, ¡intente algo diferente!

Recuerda, El tratamiento fracasó, no tú.

La única forma en que puedes fallar es si dejas de intentarlo, así que sigue adelante y no te castigues por no ser perfecto.

¿COMO SE VE UNA PORCION?



CERVEZA

12 onzas



LICOR DE MALTA

8 onzas



VINO

5 onzas



SHOT

1.5 onzas

[1]

¿Qué es el alcohol y cómo funciona?

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, lo que significa que

pone más despacio o suprime el sistema nervioso central. Su sistema

nervioso central está formado por el cerebro y la columna vertebral. Controla la coordinación motora (caminar y el equilibrio) y todas sus funciones cognitivas, como la memoria, el hablar y el juicio. También juega un papel importante en la regulación de la respiración. Esta es la razón por la cual, cuando estás medio borracha o totalmente borracha, puedes sentirte mareada, con náuseas, tener mala memoria o dificultad para hablar. Es posible que se encuentre tomando decisiones que tal vez no hiciera si no ha estado bebiendo.



Con el tiempo usted puede desarrollar tolerancia o dependencia al alcohol. Puede haber efectos graves a largo plazo con el consumo excesivo o dependiente de alcohol. Los problemas con el

hígado, el estómago y los intestinos son muy comunes y pueden volverse peligrosos si no recibe tratamiento.

Los bebedores intensos de largo plazo también pueden experimentar síntomas físicos de abstinencia. La abstinencia del alcohol puede ser muy grave y, a veces, potencialmente mortal. Las cosas pueden ponerse muy mal muy rápidamente. Es importante recibir tratamiento médico, generalmente en un hospital. Los síntomas incluyen ansiedad, sudoración, temblores, insomnio, ver o escuchar cosas que no existen, mareos, latidos irregulares del corazón y presión arterial alta.



Es posible tener una sobredosis por el alcohol.

Mucha gente lo llama envenenamiento por alcohol. Es mortal y debe ser tratado de inmediato.

Signos de sobredosis incluyen:

- desmayarse
- náusea
- vomitar
- pérdida del reflejo nauseoso

Cuando alguien tiene envenenamiento por alcohol:

- Su temperatura corporal desciende.
- su respiración se vuelve más lenta.
- y su presión arterial baja.
- su corazón puede detenerse.

Durante una sobredosis de alcohol, también corre el riesgo de inhalar vómitos en sus pulmones (aspiración) o de perder suficientes minerales y vitaminas importantes debido a los

vómitos en exceso que pueden dañar sus células y tejidos (desequilibrio de electrolitos).

Si alguien muestra signos de envenenamiento por alcohol.:

- Intenta mantenerlos despiertos y sentados.
- Dale agua, si pueden beberla.
- Acuéstelo de lado en la posición de recuperación si se han desmayado, y verifique que estén respirando correctamente.
- Manténlos calientes.
- Quédate con ellos y vigila sus síntomas.
- Si no están mejorando, no se demore, llame al 911 para pedir una ambulancia.

ADVERTENCIA: Debido a que el alcohol suprime la respiración, puede ser muy peligroso mezclarlo con otras drogas o medicamentos, especialmente aquellos que también suprimen la respiración, como los opioides y los benzos.



Uso Más Seguro del Alcohol

Hay formas de beber de forma más segura. Por ejemplo, no beber solo, tratar de beber menos y / o beber más lentamente.

Otras cosas que pueden ayudar incluyen el establecimiento de límites, como el tiempo o la cantidad de alcohol que planea tomar.

Evite beber cuando necesite operar cualquier tipo de maquinaria. **Si va a intoxicarse, tenga un plan para mantenerlo a usted y a otros seguros.** Organice un viaje o un conductor designado y tome otras precauciones para asegurarse de que no maneja, como por ejemplo, que un amigo sujete sus llaves.

El alcohol reduce la cantidad de nutrientes importantes en su cuerpo, por lo que si bebe regularmente, considere tomar un suplemento vitamínico. **También es importante comer antes o mientras bebe, y mantenerse hidratado: puede ayudar alternar cada bebida con un vaso de agua o alguna otra bebida sin alcohol.**

¿Cuánto es demasiado?

Recomendamos este recurso ReThinking Drinking.

www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov

(Este gráfico es para personas no embarazadas. No hay una cantidad segura de alcohol en el embarazo.)



¿Qué tratamientos puedo recibir mientras estoy embarazada?

Hay muchos enfoques de tratamiento si desea cambiar su consumo de alcohol o dejar de beber por completo. Algunas formas comunes son asistir a las reuniones de 12 pasos, como AA, otras reuniones gratuitas de la comunidad como Moderation Management, SMART recuperación o HAMS, terapia de grupo, asesoramiento individual, hipnoterapia e incluso el uso de medicamentos recetados.

Los medicamentos disponibles para el tratamiento de la dependencia del alcohol son disulfiram (Antabuse), naltrexona y naltrexona de acción prolongada (Vivitrol). **No tenemos buena información sobre qué tan seguros son estos medicamentos durante el embarazo, pero es probable que sean mucho más seguros que seguir bebiendo. Hable con su médico sobre lo que es adecuado para usted.**

Antabuse viene en forma de píldora y debe tomarse todos los días. Funciona al bloquear la producción de químicos producidos en su cuerpo que descomponen el alcohol. Si bebe mientras está tomando Antabuse va a experimentar sudoración, náuseas, dolor de pecho y cuello, un ritmo cardíaco irregular, confusión y puede perder la conciencia.



Naltrexone fue originalmente utilizado para el tratamiento de personas con dependencia de opioides. Como resultado, no se entiende bien por qué funciona con el alcohol, pero a veces se ha demostrado que es efectivo. Funciona bloqueando sitios especiales en el cerebro llamados receptores. Lo hace para que no se sientan los efectos agradables del alcohol. La naltrexona está disponible como una píldora diaria u ocasional, así como en una forma de inyección que se toma una vez al mes llamada Vivitrol. Consulte con su médico antes de tomar cualquiera de estos medicamentos durante el embarazo.

¿Cómo son el embarazo y la lactancia con alcohol?



Nadie sabe exactamente cuánto alcohol es seguro beber durante el embarazo.

Beber alcohol durante el embarazo aumenta la posibilidad de que tenga un aborto espontáneo o muerte fetal.

Las mujeres embarazadas que beben alcohol durante el embarazo corren mayor riesgo de tener un bebé con síntomas de **Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)**.

Es difícil predecir cuánto consumo de alcohol lleva a los TEAF. Si bebe alcohol durante el embarazo, no necesariamente va dar a luz a un niño con síntomas de trastorno del espectro alcohólico fetal. **Todos tenemos diferentes factores de riesgo. Se necesita hacer más investigación para averiguar qué otros factores de riesgo son y qué hace que una persona tenga más probabilidades de tener un hijo afectado por TEAF.**

Algunos de los efectos permanentes del TEAF incluyen defectos en los órganos y limitaciones en el pensamiento, el razonamiento y el aprendizaje. Además, existen efectos físicos como el bajo peso al nacer, el tamaño de la cabeza más pequeño y rasgos faciales anormales temporalmente, que desaparecen con la adolescencia.

El alcohol pasa a la leche humana y es absorbido por los bebés. Si sabe que va a beber mucho alcohol, intente extraer y almacenar suficiente leche de antemano para alimentar a su bebé mientras está intoxicado, o planee usar una fórmula. **Asegúrese de asignar cuidado de niños y alimentación a una niñera u otro adulto sobrio.**

Mientras esté intoxicado, si sus senos se vuelven dolorosos o congestionados, bombee o extraiga con la mano suficiente leche para aliviar la presión. Luego descartar. No es necesario que vacíe completamente sus senos, ya que su cuerpo filtra continuamente el

alcohol de su leche, al igual que lo hace con su sangre, por lo que cuando está sobrio, su leche también lo hace.



Recomendaciones para el tiempo que tarda la leche en estar segura para el bebé desde 2 a 4 horas por bebida. Entonces, si solo va a tomar

una bebida estándar, está bien alimentar a su bebé, tomar su bebida, esperar unas horas y alimentar a su bebé nuevamente sin hacer nada especial.

Si aún se siente borracho o con resaca, incluso si el tiempo recomendado ha pasado, espere hasta que se sienta mejor antes de darle leche a su bebé. Si desea estar 100% seguro, las tiras de prueba de alcohol para la leche materna están disponibles en farmacias.

Llame a su proveedor DE INMEDIATO si experimenta:

- Respiración dificultosa
- Sangrado de la vagina
- Pérdida de líquido amniótico (el agua que rompe)
- Contracciones (endurecimiento y compresión de su útero)
- Dolor de cabeza severo que no desaparece con medicamentos de venta libre
- Hinchazón inusual
- Dolor abdominal severo
- Problemas de visión y problemas para ver.
- Dolor de espalda que no mejora con el descanso o cuando cambia de posición.
- El bebé no se mueve, o se mueve mucho menos de lo normal

- Náuseas que es tan malo que no puede retener nada