

¿Debo dejar de beber si intento quedar embarazada?

¿Es recomendable dejar de beber si estoy intentando concebir?



Según el Centro de Control de Enfermedades (CDC), tres de cada cuatro mujeres consumen bebidas alcohólicas aun cuando intentan quedar embarazadas. ¿Hace bien o mal una copa de vino de vez en cuando si estoy tratando de concebir? ¿Qué pasa si bebo alcohol con más frecuencia?

Una vez que esté embarazada, simplemente deje de beber. El posible daño a su hijo en desarrollo es lo suficientemente grave como para abstenerse durante nueve meses.

El [CDC](#) y el [American Congress of Obstetrics and Gynecologists](#) (Congreso Americano de Obstetricia y Ginecología - ACOG) **recomiendan que las mujeres deben evitar completamente las bebidas alcohólicas tanto al intentar concebir como durante el embarazo.**

Pero, ¿es posible dejar de consumir alcohol por completo? Sobre todo si una pareja lleva consumiendo durante años, de seguro es mucho pedir.

También es importante ser realista: muchas mujeres simplemente ignoran estas recomendaciones estrictas.

Hay tres cuestiones que debe tener en cuenta al tomar esta decisión por sí mismo:

- ¿Beber podría causarle daño a mi hijo que está por nacer?
- ¿El beber disminuye la fertilidad, y por esto, es más difícil quedar embarazada?
- ¿Si bebo durante el embarazo precoz, podría aumentar el riesgo de un aborto involuntario?
- ¿Cuál es el peligro posible de beber cuando se está embarazada?

Como se mencionó anteriormente, si usted decide beber mientras intenta concebir, **absolutamente debe decir no a las bebidas alcohólicas** una vez que obtenga su resultado positivo de la prueba de embarazo.

Para el caso, es posible que desee limitar las bebidas una vez que su período se esté tardando, incluso si usted todavía no ha recibido un resultado positivo de la prueba de embarazo.

No se conoce un nivel de consumo seguro de alcohol durante el embarazo. Los posibles riesgos para su hijo no nacido son demasiado grandes como para ignorarlos.

Beber durante el embarazo se ha asociado con:

- Defectos de nacimiento (incluyendo deformidades faciales)
- Bajo peso al nacer
- Parto prematuro
- Retrasos en el desarrollo y discapacidades cognitivas a largo plazo
- [Trastorno del espectro alcohólico fetal](#) (TEAF)
- Muerte fetal (en casos graves)

Hay cierta confusión en este tema, debido a un estudio que encontró que una bebida alcohólica por día no aumentó el riesgo de parto prematuro o un bebé de bajo peso al nacer.

Este estudio fue ampliamente cubierto en los medios de comunicación, lo que dejó a muchas mujeres preguntándose si abstenerse de alcohol durante el embarazo es realmente necesario.

El problema es que esta investigación no contempló el posible impacto cognitivo y psicológico. Incluso si estos niños nacieron con un peso saludable, podrían tener problemas de aprendizaje permanente en el futuro.

En pocas palabras: **una vez que sepa que está embarazada, deje de beber.**

¿Beber en el primer mes puede dañar a mi bebé?

Como se dijo, ¿y si estaba consumiendo alcohol sin saber que estaba embarazada?

Recuerde que una vez que obtenga un resultado positivo de la prueba de embarazo, ya está embarazada (al menos) cuatro semanas. El embrión, del que se espera que se convierta en un bebé sano, ha existido durante dos o más semanas.

¿Las bebidas alcohólicas que se consumen en este período son peligrosas?

Esta pregunta es algo más difícil de responder.

Un estudio de más de 5.000 mujeres examinó la asociación entre beber bebidas alcohólicas antes y hasta 15 semanas de embarazo. (Tenga en cuenta que 15 semanas es mucho más que las primeras cuatro semanas, pero todavía no existe un estudio sobre el consumo de alcohol durante esas primeras cuatro semanas).

En este grupo de mujeres, el 25% de ellas informó beber entre tres y siete bebidas alcohólicas por semana en los meses antes y durante el embarazo temprano. El estudio no encontró asociación entre el consumo de alcohol antes de las 15 semanas de embarazo, bajo peso al nacer, crecimiento intrauterino lento, preeclampsia o parto prematuro.

Sin embargo, al igual que el estudio mencionado anteriormente, los investigadores no informaron sobre las tasas de aborto temprano, o problemas cognitivos o de comportamiento después del parto.

No se puede garantizar que beber durante el primer mes no tenga ningún impacto.

¿Beber cuando se intenta concebir aumenta el riesgo de un aborto involuntario?

¿El consumo de alcohol aumenta el riesgo de un aborto precoz? La respuesta es tal vez, y depende.

Los estudios ofrecen resultados contradictorios. Algunas investigaciones dicen que no hay mayor riesgo, pero otros dicen que sí. Beber puede conducir a un aborto involuntario, especialmente si el consumo de alcohol excede tres o más bebidas por día.

Un gran estudio de casi 18.000 mujeres examinó los hábitos de consumo de alcohol y el riesgo de aborto. Encontraron que beber antes del embarazo no estaba asociado con un mayor riesgo de aborto espontáneo para mujeres sin antecedentes de pérdida de embarazo.

Otro estudio encontró que el riesgo de aborto involuntario no aumentó para las mujeres hasta que superaron las dos bebidas por día (antes de quedar embarazada).

Sin embargo, la investigación sobre el consumo de alcohol en pacientes con [fecundación in vitro](#)

(FIV) muestra un resultado muy diferente.

Un estudio que incluyó varias clínicas de fertilidad en California encontró que las mujeres que bebían una o más bebidas al día (en comparación con las mujeres que bebían menos de una bebida al día) tenían más del doble de riesgo de un aborto espontáneo.

¿El beber reduce la fertilidad?

Por último, es probable que se pregunte si beber influirá negativamente en su fertilidad.

Una vez más, las respuestas no son claras.

Un estudio que incluyó a alrededor de 7.000 mujeres encontró que beber entre dos o más dosis de alcohol por día aumentó significativamente su riesgo de infertilidad. En las mujeres que bebían menos de una porción de alcohol por día, el riesgo de infertilidad era menor.

Sin embargo, un estudio de aproximadamente 29.000 mujeres danesas encontró que aquellas que bebían vino tendían a quedar embarazadas antes que las mujeres que no bebían alcohol en absoluto.

Y un estudio de aproximadamente 1.700 mujeres italianas no encontró ninguna conexión entre beber cuando se trata de concebir y el tiempo hasta la concepción.

Dicho esto, al igual que lo es para el riesgo de aborto temprano, todo eso cambia cuando se mira la investigación sobre los pacientes de FIV.

En un estudio de 2.908 parejas, el riesgo de fracaso de FIV casi se triplicó cuando las mujeres bebieron una porción de alcohol un mes antes del tratamiento, y el riesgo se cuadruplicó si la bebida se consumía dentro de una semana de tratamiento.

Los hombres que bebieron dentro de una semana a un mes de tratamiento también impactaron negativamente las tasas de éxito de la FIV de la pareja.

Aclarando la relación de la bebida y el embarazo

Sabemos que **beber durante el embarazo puede perjudicar al feto**. Un día, la investigación puede encontrar que una bebida muy ocasional es inofensiva. Sin embargo, tal como está la situación actualmente, no hay suficiente evidencia para decir que cualquier cantidad es segura 100%.

Pero hay una diferencia entre beber durante el embarazo y beber antes de que ocurra el embarazo o al intentar concebir.

Para aquellas con una fertilidad normal, parece que una bebida ocasional cuando intentan concebir podría estar bien. Esto no es cierto, pero no hay mucha evidencia que muestre que es absolutamente dañina.

La historia es menos optimista cuando se mira a los pacientes de fertilidad que han pasado por FIV. Entonces, incluso una sola bebida al día, dentro de un mes de tratamiento, puede perjudicar las probabilidades de éxito de la pareja.

¿Qué debe hacer?

Por supuesto, **usted debe discutir su decisión con su médico**. Mientras que los CDC y ACOG **oficialmente no recomiendan beber en absoluto al intentar concebir**, muchos médicos tienen su propia opinión sobre el asunto.

Si usted está tratando de decidir cómo abordar el alcohol mientras intenta concebir, aquí hay algunas opciones a considerar:

- **Vaya a lo seguro: absténgase de beber cualquier bebida alcohólica cuando intente concebir.**
- Tome una copa muy, muy ocasionalmente. (Menos que una vez a la semana.)
- O considere tomar una bebida una vez a la semana, pero no más que eso.

Además, tenga en cuenta su estado emocional (futuro):

- Evite beber durante las dos semanas de espera (después de la ovulación y antes de que empiece el período).
- Evite todas las bebidas alcohólicas en el plazo de un mes de un ciclo de tratamiento de fertilidad.
- Si bebe mientras intenta concebir, tenga en cuenta el tamaño de las porciones y el contenido alcohólico de su bebida.

Y en el momento en que su período esté tardando en llegar, o si tiene una prueba de embarazo positiva, simplemente diga no a cualquier tipo de alcohol. Recuerda que ha trabajado demasiado para que ese bebé asuma cualquier riesgo.

Referencias:

Chiodo LM1, Bailey BA, Sokol RJ, Janisse J, Delaney-V Negro, Hannigan JH. "[Reconocimiento del aborto espontáneo a mediados del embarazo y patrones de consumo de alcohol durante el embarazo.](#)" Alcohol. 2012 Mayo; 46 (3): 261-7. Doi: 10.1016 / j.alcohol.2011.11.006. Epub 2012 Mar 21.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Klonoff-Cohen H1, Lam-Kruglick P, González C. "[Efectos del consumo de alcohol materno y paterno sobre las tasas de éxito de la fertilización in vitro y la transferencia de gametos intrafalópicos](#)" Fertil Steril. 2003 Feb; 79 (2): 330 - 9.

Gaskins AJ1, Toth TL2, Chavarro JE3. "[Prepregnancy Nutrition and Early Pregnancy Outcomes](#)". Curr Nutr Rep. 2015 Sep; 4 (3): 265-272. Epub 2015 Jun 25.

Gaskins AJ1, Rich-Edwards JW2, Williams PL3, Toth TL4, Missmer SA5, Chavarro JE6. "[La ingesta precoz de alcohol bajo a moderado no está asociada con el riesgo de aborto espontáneo o parto fetal](#)". J Nutr. 2016 Mar 9. pii: jn226423. [Epub delante de impresión]

McCarthy FP1, O'Keeffe LM, Khashan AS, RA del Norte, Poston L, McCowan LM, Baker PN, Dekker GA, Roberts CT, Walker JJ, Kenny LC. "[Asociación entre el consumo de alcohol materno en el embarazo temprano y los resultados del embarazo](#)." Obstet Gynecol. 2013 Oct; 122 (4): 830-7. Doi: 10.1097 / AOG.0b013e3182a6b226.