

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

CONSUMO EN EMBARAZADAS Y MADRES LACTANTES



Título

Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Consumo en embarazadas y madres lactantes.

Edita

Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias.
Servicio Canario de la Salud.
Dirección General de Salud Pública.

Coordinación técnica

Amelia María Hernández García.

Jefa de Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

María del Mar Velasco Villar.

Enfermera. Técnica del Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Nicolás Perdomo Álamo.

Enfermero. Técnico del Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Amalia García Suárez.

Operadora de Sistemas. Servicio de Coordinación Técnica de Atención a las Drogodependencias.

Elabora

Óscar García-Algar

Servicio de Neonatología, Hospital Clínic-Maternitat, Barcelona.

Socidrogalcohol.

Servicio de Atención a las Drogodependencias.

Edición

Noviembre de 2022

Diseño

Martín Gràfic

Web de referencia

https://bit.ly/3ccp7ZD_Drogodependencias

ISBN

978-84-16878-46-8



PRESENTACIÓN

La prevención y la sensibilización se entienden como herramientas cuyo objetivo es reducir los factores de riesgo (evitar que el consumo experimental y el uso esporádico se conviertan en uso continuado, previniendo la aparición de los consumos de riesgo y las consecuencias negativas en otras áreas) y aumentar los factores de protección (estilos de vida sana, ocio, formación, etc.), frente al consumo de drogas y otras conductas susceptibles de generar adicción.

IV Plan Canario sobre Adicciones (2022-2024).

La Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud ha elaborado la “Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Consumo en embarazadas y madres lactantes”, con la finalidad de ofrecer una herramienta que sirva para desarrollar y transmitir valores positivos a nuestra población.

Siguiendo los objetivos marcados en el IV Plan Canario sobre Adicciones, dentro del ámbito del ocio y el tiempo libre, destaca la promoción de un ocio saludable y responsable destinado a la difusión de hábitos de vida saludable. La información aportada a la ciudadanía es fundamental para que pueda adoptar decisiones y ser capaz de prevenir y canalizar situaciones vinculadas a riesgos relacionados con el consumo o abuso de las adicciones en nuestra comunidad.

El presente documento pretende aportar a la población en general información actualizada sobre datos epidemiológicos, riesgos del consumo, causas y consecuencias, enfoques terapéuticos, advertencias y consejos en relación al consumo de sustancias adictivas.

Esta guía pretende ser una herramienta para sensibilizar y concienciar a nuestra ciudadanía, permitiendo a la persona ser parte activa en la toma de decisiones en lo que respecta a los hábitos personales de cada uno, y en concreto en lo que respecta al uso y consumo de ciertas sustancias que pueden generar un problema de salud.

Conocer los riesgos y tomar consciencia de las consecuencias y repercusiones que pueden acarrear ciertos hábitos, es importante para que valoremos la necesidad de cuidar nuestra salud, el bienestar personal y el desarrollo integral del ser humano.

Desde esta Dirección General deseamos que esta “Guía de Prevención de Adicciones en Canarias. Consumo en embarazadas y madres lactantes” sea de utilidad para alcanzar una sociedad canaria más saludable, más informada y más sensibilizada.

José Juan Alemán Sánchez
Director General de Salud Pública
Servicio Canario de la Salud.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	7
DATOS SOBRE EL CONSUMO	8
CAUSAS Y CONSECUENCIAS	9
ENFOQUES TERAPÉUTICOS Y/O INTERVENCIONES	11
ADVERTENCIAS Y CONSEJOS.....	11
CONSEJOS PREVENTIVOS SI QUIERES QUEDARTE EMBARAZADA O YA LO ESTÁS O ESTÁS DANDO EL PECHO	14
BIBLIOGRAFÍA.....	19

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

El consumo de sustancias de abuso (alcohol, tabaco y otras drogas) durante el embarazo es un problema de salud pública muy relevante. No solo afecta a la madre y supone un mayor riesgo, sino que además la exposición del feto antes de nacer a todas estas sustancias nocivas y es una causa totalmente prevenible de alteraciones en el crecimiento y el desarrollo del/la bebé y posteriormente durante la infancia. Estos efectos negativos pueden ser transitorios o persistir a lo largo de toda la vida. El tratamiento de las mujeres que consumen sustancias de abuso durante el embarazo supone un desafío para los pacientes, sus familias y los profesionales que los atienden.

Cuando una mujer embarazada o lactante bebe o consume otras sustancias, su futuro/a hijo/a también queda expuesto/a. El alcohol y las otras sustancias de abuso son perjudiciales para el feto y el bebé: atraviesan la placenta y llegan directamente al embrión al principio del embarazo y al feto después. Su efecto se produce sobre el sistema nervioso y otros órganos en desarrollo.



DATOS SOBRE EL CONSUMO

La estimación de la importancia [prevalencia] del consumo de sustancias de abuso durante el embarazo es difícil de establecer y varía considerablemente en cada área geográfica, teniendo en cuenta además que el policonsumo es muy frecuente.

El consumo durante el embarazo de alcohol, tabaco y otras sustancias es mucho más frecuente de lo que se cree y lo que es seguro es que no existe ninguna cantidad que se pueda considerar segura en esta etapa.

En nuestro entorno, se ha demostrado en diversos estudios que aproximadamente el 60% de las mujeres embarazadas consumen alguna cantidad de alcohol durante el embarazo, el 15% tabaco, el 10% cánnabis y el 5% cocaína. Estas cifras varían en los distintos grupos poblacionales en relación con múltiples factores sociodemográficos: metanfetaminas en embarazadas procedentes de Filipinas, arecolina si vienen de India y Pakistán, alcohol en madres biológicas de adoptados en países de Europa del Este.

Un aspecto importante a tener en cuenta es la poca conciencia por parte del grupo poblacional de mujeres embarazadas (y en general de toda la población) del riesgo del consumo de sustancias de abuso durante el embarazo para el feto, el/la bebé y posteriormente a lo largo de la vida. Aunque el embarazo suele ser una motivación para disminuir o abandonar el consumo, un alto porcentaje de embarazos no son planificados, y el retraso en el conocimiento del embarazo (a partir de las 7 u 8 semanas de gestación) se produce en más de una cuarta parte de los casos. Este consumo supone un riesgo ya que expone al embrión y al feto durante un período crítico del desarrollo precoz. Tampoco deben consumirse durante la lactancia materna ya que estas sustancias pueden llegar al bebé a través de la leche de la madre que las consume.

Una reflexión importante es que se ha prestado poca atención al papel del consumo de sustancias por parte del padre antes de la concepción. Sin embargo, en varios estudios se indica que dicho consumo puede tener un efecto negativo sobre el desarrollo del embrión y el feto.



CAUSAS Y CONSECUENCIAS

El feto está expuesto a todas las sustancias de abuso (alcohol, tabaco y drogas) que consume la madre, ya sea de forma activa o a través de exposición pasiva (en el ambiente que la rodea, generalmente a través del humo de las sustancias que se consumen fumadas), que le llegan a través de la placenta por la sangre del cordón umbilical y posteriormente al nacimiento a través de la leche materna. Las sustancias de abuso (incluyendo alcohol, tabaco y otras drogas) afectan al crecimiento y al desarrollo, especialmente del cerebro y también del resto de órganos del feto. Al final del embarazo, el/la bebé puede nacer antes de lo esperado (premature/a), puede ser más pequeño/a de lo normal (con bajo peso) y puede estar irritable, dependiendo de cada sustancia. Cuando crece, puede ser hiperactivo/a, con trastornos de conducta o problemas para aprender. Cuando es un adolescente, muchos/as de ellos/as abandonan la escuela, no pueden conseguir un trabajo y pueden tener conductas delictivas. El grado de afectación no es siempre el mismo, pero no hay que correr ningún riesgo durante el embarazo.

También los medicamentos que cuentan con una prescripción por parte de un facultativo o las que la madre toma sin receta pueden tener efectos perjudiciales sobre el feto y su consumo debe consultarse siempre con los profesionales.

- El alcohol consumido durante el embarazo es la principal causa de trastornos del desarrollo intelectual y da lugar a una serie de síntomas que se conocen como Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Todos los tipos de bebidas alcohólicas pueden hacer daño al feto y el bebé.

- La nicotina del tabaco consumido en el embarazo puede causar un auténtico síndrome de abstinencia en los bebés, con irritabilidad, nerviosismo y otros signos. A largo plazo, en los/as niños/as que estuvieron expuestas al tabaco durante la gestación se han descrito trastornos de la conducta e intelectuales.

- El consumo de cocaína en la gestación se asocia con alteraciones de conducta y de la atención, además de malformaciones.

- El consumo de anfetaminas durante la gestación se asocia con alteraciones del desarrollo del sistema nervioso, de conducta y retraso intelectual y del aprendizaje.

- El consumo de opiáceos (como la heroína) en el embarazo se asocia con abstinencia en los bebés y problemas de conducta e intelectuales a largo plazo.
- Finalmente, el consumo de cánnabis en el embarazo se asocia con bajo peso al nacer, alteraciones conductuales y del desarrollo intelectual a largo plazo.

Tabla. Resumen de los efectos perjudiciales de la exposición prenatal a sustancias de abuso

	Nicotina	Alcohol	Cánnabis	Opiáceos	Cocaína	Metanfetamina
Efectos a corto plazo						
Afectación del crecimiento fetal	afectación moderada	afectación importante	no afectación	afectación moderada	afectación moderada	afectación moderada
Anomalías congénitas	no hay suficientes datos	afectación importante	no afectación	no afectación	no afectación	no afectación
Síndrome de abstinencia neonatal	no afectación	no afectación	no afectación	afectación importante	no afectación	no hay suficientes datos
Trastornos neuroconductuales	afectación moderada	afectación moderada	afectación moderada	afectación moderada	afectación moderada	afectación moderada
Efectos a largo plazo						
Crecimiento	no hay suficientes datos	afectación importante	no afectación	no afectación	no hay suficientes datos	no hay suficientes datos
Conducta	afectación moderada	afectación importante	afectación moderada	afectación moderada	afectación moderada	no hay suficientes datos
Cognición (desarrollo intelectual)	afectación moderada	afectación importante	afectación moderada	no hay suficientes datos	afectación moderada	no hay suficientes datos
Lenguaje	afectación moderada	afectación moderada	no afectación	no hay suficientes datos	afectación moderada	no hay suficientes datos
Rendimiento escolar	afectación moderada	afectación importante	afectación moderada	no hay suficientes datos	no hay suficientes datos	no hay suficientes datos

ENFOQUES TERAPÉUTICOS Y/O INTERVENCIONES

La detección precoz (preferentemente antes de la concepción) permite aumentar las opciones de tener un embarazo y un bebé sin problemas asociados. En las mujeres con un consumo de sustancias de abuso, la entrevista con los profesionales que la atienden puede ser muy útil para el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento. Cualquier tratamiento farmacológico durante el embarazo y la lactancia debe ser discutido con los profesionales para valorar el riesgo y el beneficio para la mujer y el feto y el/la bebé.

Todos los/las bebés que han estado expuestos prenatalmente a sustancias de abuso, deben ser controlados y recibir tratamiento de soporte durante el período inmediatamente posterior al nacimiento, para poder detectar la posible aparición de signos de abstinencia neonatal. Posteriormente se realizará un seguimiento durante la infancia por parte de su pediatra.

ADVERTENCIAS Y CONSEJOS

No existe una cantidad de estas sustancias segura o un período de tiempo en el que se pueda consumir de forma segura durante el embarazo o cuando se está planificando un embarazo. Incluso una pequeña cantidad de ellas puede ser nociva. Lo más seguro es NO consumir absolutamente ninguna cantidad de ellas durante el embarazo y la lactancia y mejor aún, desde el momento en que la mujer decide quedarse embarazada.

La prevención de todos estos problemas se basa principalmente en evitar su consumo durante el embarazo o, mejor, mientras se planifica el mismo, y también por parte de la pareja de la madre en su caso.

Si planeas un embarazo, piensas que puedes estar embarazada o ya lo estás, lo mejor para ti y para tu futuro/a hijo/a es que no consumas ninguna bebida alcohólica, ni tabaco, ni ninguna otra droga. Durante el embarazo, cualquier consumo de alcohol, tabaco o drogas puede dañar al feto.

¿Qué tienes que saber?

- Durante el embarazo, incluso los consumos bajos de alcohol (por ejemplo, un vaso de vino en las comidas o una cerveza con amigos), tabaco y drogas (porros) pueden afectar a tu salud y, sobre todo, el desarrollo y la salud del feto
-
- Cuanto mayor sea la cantidad y la frecuencia de consumo, mayores serán los daños para ti y tu bebé
-
- Se puede producir daño del feto tanto si se consume al principio como al final del embarazo ya que cuando se identifica el embarazo, este ya ha empezado hace algunas semanas. Si estás pensando en quedarte embarazada, conviene que dejes de consumir antes
-

Dejar de consumir puede reducir el riesgo de:

- Sufrir un aborto espontáneo
-
- Que tu bebé tenga bajo peso al nacer
-
- Que nazca antes de lo previsto (premature) o con síndrome de abstinencia
-
- Que sufra una serie de problemas físicos, mentales, de conducta y aprendizaje con consecuencias a lo largo de toda su vida
-

El consumo de alcohol u otras drogas en los hombres puede provocar infertilidad y, por tanto, puede dificultar la fecundación y el embarazo.

La lactancia materna es lo mejor que puedes ofrecer a tu bebé. Los riesgos de consumir alcohol, tabaco o drogas se extienden también durante la lactancia, por lo que debes evitar su consumo en este período.

El consumo de medicamentos con prescripción médica o no durante el embarazo también puede resultar perjudicial para ti y para el feto. Comunica siempre los que estás tomando a los profesionales que te atienden.

El consumo de alcohol, tabaco o drogas, sobre todo en el contexto del ocio nocturno, puede ser un factor de riesgo de conductas sexuales sin protección a cualquier edad y, por tanto, de enfermedades de transmisión sexual y de embarazos no deseados o expuestos a estas sustancias. ¡Tienes que protegerte!

¿Qué tienes que hacer?

Habla con la matrona o el obstetra que te atienden sobre todo lo que te preocupe y también sobre tus hábitos de consumo de alcohol, tabaco y drogas. Tienes que valorar este consumo hasta este momento y considerar las recomendaciones para dejarlo.

Un embarazo expuesto a alcohol, tabaco o drogas también se puede evitar mediante la utilización de medidas anticonceptivas efectivas hasta que se alcance una abstinencia mantenida de todas las sustancias que se consumen. Hay que recordar, que aunque su consumo puede alterar el ciclo menstrual, el embarazo puede producirse igualmente.



CONSEJOS PREVENTIVOS SI QUIERES QUEDARTE EMBARAZADA O YA LO ESTÁS O ESTÁS DANDO EL PECHO

1. Si prácticamente no consumes alcohol, tabaco o drogas de abuso, o lo haces en pequeñas cantidades (una bebida aislada, una calada de cánnabis) y tienes claro que su consumo puede perjudicarte a ti y al feto, te resultará fácil no consumir durante el embarazo. En este caso, probablemente bastará con que te lo propongas y lo mantengas hasta el final del embarazo y la lactancia:

→ Deja de consumir lo antes posible

→ Coméntalo con tu pareja en su caso y las personas de tu entorno para que se impliquen en tu decisión y te ayuden a no consumir en ningún momento (ni siquiera en celebraciones o fiestas)

→ Elige actividades de ocio libres del consumo de alcohol, tabaco o drogas

Coméntalo con tu pareja en su caso y las personas de tu entorno para que se impliquen en tu decisión y te ayuden a no consumir en ningún momento (ni siquiera en celebraciones o fiestas)

2. Si consumes de forma regular alcohol, tabaco o drogas de abuso (3 o 4 veces cada semana) o lo haces esporádicamente en grandes cantidades (por ejemplo, más de 5 consumos de alcohol) o ya has notado algún efecto perjudicial asociado a tu consumo en el pasado (por ejemplo, pequeños accidentes, conflictos interpersonales), necesitas ayuda para evitar el consumo durante el embarazo. Déjalo y si no puedes, solicita ayuda profesional:

→ Habla con la matrona o el/la obstetra que te hacen el seguimiento para que valoren el tipo de soporte y seguimiento específico que puedes necesitar

→ Habla con las personas de tu entorno para que lo sepan, apoyen tu decisión, no te inciten a consumir nunca y te ayuden a dejar el consumo

→ Evita el contacto con personas, lugares o situaciones en las que el consumo es la norma (por ejemplo, salas de fiesta, bares)

→ Después del nacimiento el/la bebé, no olvides que tu salud sigue siendo importante y asegúrate de evitar el consumo también después del parto. Si reinicias el consumo después de la lactancia, deberías hacerlo con menor frecuencia y en menor cantidad para disminuir tu riesgo

Después del nacimiento el/la bebé, no olvides que tu salud sigue siendo importante y asegúrate de evitar el consumo también después del parto. Si reinicias el consumo después de la lactancia, deberías hacerlo con menor frecuencia y en menor cantidad para disminuir tu riesgo

3. Si a pesar de intentarlo no puedes dejar el consumo de alcohol, tabaco o sustancias de abuso, no puedes controlar tus consumos y no dejas de pensar en ello, probablemente tienes una dependencia y puedes necesitar un tratamiento especializado. La matrona y el obstetra que te atienden te pueden derivar para ser visitada por profesionales que conocen las dificultades que pueden aparecer al dejar de consumir y la mejor manera de tratar la dependencia de una forma integral. ¡Es posible dejar el consumo de alcohol, tabaco y drogas!:

→ No faltes a ninguna de las visitas de seguimiento

→ Déjate acompañar por personas de tu entorno que te pueda ayudar

→ Deshazte de las sustancias que tengas a mano y evita tener acceso a las mismas

→ Las personas consumidoras de tu entorno también deben solicitar ayuda e iniciar tratamiento en su caso

→ Procura evitar el contacto con personas consumidoras

→ Si además de la ayuda médica o psicológica, necesitas cualquier otro tipo de apoyo para llevar a cabo lo que te has propuesto, habla con profesionales de trabajo social

→ Sigue cuidándote después del parto y procura que tu hogar sea un lugar seguro para todos vosotros. Además, debes protegerlos de consumos accidentales

4. Si estás consumiendo o has consumido alcohol, tabaco o otras drogas de abuso estando embarazada o mientras das el pecho:

→ Habla sin temor con la matrona, el/la obstetra o el/la pediatra que te hacen el seguimiento a ti y a tu hijo/a. Ellos pueden valorar el daño que pueden producir y llevarán a cabo un buen seguimiento de la recuperación de la madre y del desarrollo del feto hasta el final de la gestación y posteriormente al parto. Cuanto antes abandones el consumo, menor será el riesgo para ti y para el feto.

- El embarazo es una buena oportunidad para plantearse abandonar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas que te pueden perjudicar a ti y a tu futuro/a hijo/a. Puede ser un buen momento para cambiar y mejorar tus hábitos relacionados con el consumo de estas sustancias y ser un referente saludable para tu familia.
-

Lactancia materna

Todas las sustancias de abuso pueden estar presentes en la leche materna, aunque sea en cantidades muy pequeñas. Se han descrito efectos secundarios relacionados con la lactancia materna en mujeres consumidoras de estas sustancias.

- Nicotina: se recomienda abandonar o limitar el consumo, utilizar terapia sustitutiva con nicotina y en todo caso, consumir inmediatamente después de la toma y fuera del ambiente donde está el/la bebé
-
- Cafeína: aunque se recomienda un máximo de 2 tazas al día, es preferible no tomar café (o que sea descafeinado) ya que la persistencia de la cafeína en leche materna dura más que el intervalo entre tomas
-
- Alcohol: no consumir
-
- Cánnabis: no consumir y si se consume, fuera del ambiente donde está el/la bebé
-
- Cocaína: no consumir
-
- Opiáceos (heroína): no consumir
-
- Opioides (metadona): no consumir; el profesional debe valorar cada caso
-
- Benzodiazepinas: no recomendable; consultar en cada caso
-
- Antidepresivos: consultar en cada caso
-
- Antipsicóticos: consultar en cada caso
-

¡RECUERDA!

- Durante el embarazo y la lactancia, ningún consumo de alcohol, tabaco o drogas es seguro

- El consumo de alcohol, tabaco o drogas puede provocar infertilidad en hombres y mujeres y, por tanto, puede dificultar el embarazo

- Procura no incitar el consumo de alcohol, tabaco o drogas, ni siquiera a dosis bajas, en mujeres embarazadas. Puede ser perjudicial para ella y para el/la bebé que está esperando

- Utiliza medidas anticonceptivas efectivas. Es la mejor manera de evitar las infecciones de transmisión sexual y los embarazos expuestos a alcohol, tabaco y drogas

- En el caso que no quieras abandonar el consumo de alcohol, tabaco o drogas, piensa que quizás no es el mejor momento para tener un/a hijo/a y que la interrupción voluntaria del embarazo es también una posibilidad

- Es tu decisión, pero en este momento las decisiones no te afectan solo a ti

BIBLIOGRAFÍA

1. Astals M, García-Algar O. Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Guía para médicos, familias, profesionales de la salud mental y la educación. VisualTEAF Madrid. 2019.
2. García-Algar O, Andreu-Fernández V, Astals M. Drogas y embarazo. En: Colado MI, Farré M, Leza JC, Lizasoain I (eds). Drogodependencias Farmacología, Patología, Psicología, Legislación. 4ª ed. Ed. Médica Panamericana. Barcelona. 2022;361-7.
3. Gómez-Roig MD, Pascal R, Cahuana MJ, et al. Environmental exposure during pregnancy. Influence in prenatal development and early-life: A comprehensive review. Fetal Diagn Ther 2021;48:245-7.
4. González-Colmenero E, Concheiro-Guisán A, Lorenzo-Martínez M, et al. Drug testing in biological samples vs. Maternal surveys for the detection of substance use during whole pregnancy. J Addict Dis 2021;39:175-82.
5. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Encuesta sobre alcohol y otras drogas en España, EDADES 2019/20. Madrid: Ministerio de Sanidad, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2021.
6. Velez ML, Jansson ML. Perinatal Substance Use Disorders: Intrauterine Exposure, En: el-Guebaly N, et al (eds.). Textbook of Addiction Treatment. 2ª ed. Springer. Cham. 2021; 1529-47.



PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

CONSUMO EN EMBARAZADAS Y MADRES LACTANTES

SOCIDROGALCOHOL
Sociedad Científica Española
de Estudios sobre el Alcohol,
el Alcoholismo y las otras Toxicomanías



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
MINISTERIO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA IS. PLURINACIONAL SOBRE ENCIAS

canaria saludable.org


Servicio
Canario de la Salud

 Gobierno
de Canarias