



USO DE SUSTANCIAS CONTROLADAS

RIESGOS PARA USTED Y SU FAMILIA



Cosas que debe saber

1. El tabaco se fuma en cigarrillos, puros y pipas. El humo de segunda mano es humo del tabaco en el aire.
2. El snuff (tabaco en polvo) es una forma de tabaco sin humo o tabaco para escupir que se masca o "se remoja".
3. El uso de alcohol incluye licor, bebidas mezcladas, cerveza, vino y vinos con sabor a frutas. El contenido de alcohol en 12 onzas de cerveza es el mismo que en 5 onzas de vino y que en 1 onza de licores fuertes.
4. Las drogas (ilegales) de venta en la calle tienen muchos nombres y presentaciones, y se usan de diferentes formas. Algunos ejemplos son cocaína/crack, heroína, metanfetaminas, marihuana y LSD.
5. Productos de uso frecuente en la casa, como líquidos para la limpieza, latas en aerosol y pegamentos pueden ser drogas dañinas si se huelen, inhalan o toman.
6. Los medicamentos (tanto recetados como de venta libre o sin receta) también pueden ser drogas dañinas si no se usan según las indicaciones.

Tabaco

1. Dejar de fumar al principio del embarazo es lo mejor, pero en cualquier momento, dejar de fumar les ayudará a usted y a su bebé. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar durante el embarazo.
2. Dejar de fumar durante el embarazo:
 - Le da a su bebé más oxígeno.
 - Disminuye el riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo.
 - Aumenta la probabilidad de tener un bebé sano y de peso normal.
3. La exposición al humo de segunda mano causa muerte prematura y enfermedades en los niños y adultos que no fuman.
 - Si está embarazada y no fuma, pero hay personas que fuman a su alrededor, su bebé puede nacer demasiado pequeño para estar sano.
 - Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen un riesgo mucho mayor de padecer gripas, neumonía, infecciones del oído y asma.
 - No existe un nivel seguro de humo de segunda mano.
 - Nunca fume cerca o dentro de la misma casa donde esté su bebé.
4. La leche materna puede ayudar a proteger a su bebé de los efectos nocivos del humo de segunda mano.
 - Si no pudo dejar de fumar durante el embarazo, trate de reducir la cantidad. Fumar mucho puede disminuir su suministro de leche.
 - Si fuma, es mejor que lo haga al aire libre y justo después de amamantar. Los niveles de nicotina disminuirán antes de la hora de volver a amamantar.

Medicamentos de venta libre y con receta

1. Si está embarazada o amamantando, no tome ningún medicamento (recetado o de venta libre, como pastillas para dormir, para el dolor y de dieta) antes de consultar a su proveedor de cuidados de salud. Usar medicamentos de una manera contraria a las indicaciones puede ser dañino o fatal.
2. Ciertos grupos de medicamentos pueden causar defectos congénitos si se toman durante el embarazo.

Alcohol

1. La Dirección General de Salud Pública recomienda que las mujeres no beban alcohol si están embarazadas o si podrían quedar embarazadas.
2. No existe una cantidad segura, un momento seguro ni un tipo seguro de alcohol durante el embarazo.
3. Tomar alcohol durante el embarazo puede causar que su bebé padezca el Trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD, por sus siglas en inglés). Los problemas generados por el FASD son de por vida, pero son 100 por ciento evitables.
4. Hable con su proveedor de cuidados de salud o asesora en lactancia si tiene alguna pregunta sobre el consumo de alcohol cuando se amamanta.

Metanfetamina, cocaína y heroína

1. No amamante si usa cualquier droga ilegal o medicamentos no recetados por su proveedor de cuidados de salud.
2. Los bebés que estuvieron expuestos a la cocaína y la metanfetamina durante el embarazo de sus madres tienen mayores riesgos de nacer con bajo peso, problemas de crecimiento, convulsiones, problemas de aprendizaje y conducta y otros problemas de salud.
3. Los bebés y niños que estuvieron expuestos a la heroína durante el embarazo de sus madres, pueden pasar por el síndrome de abstinencia, tener un riesgo mayor de sufrir Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) y no comer o crecer bien.
4. Si está recibiendo tratamiento por uso de drogas, consulte con su proveedor de cuidados de salud antes de amamantar.

Cosas que puede hacer

1. Si está embarazada o puede quedar embarazada, consulte con su proveedor de cuidados de salud antes de tomar cualquier medicamento recetado o de venta libre.
2. Ponga el buen ejemplo y no consuma tabaco, alcohol ni otras drogas. Es más probable que los niños usen drogas si sus amigos y familiares lo hacen.
3. Siéntese con sus hijos en zonas para no fumadores tanto en restaurantes como en otros edificios.
4. Establezca la política de “no fumar” dentro de su casa y automóvil, tanto para familiares como amigos.

El uso de sustancias controladas puede tener un efecto duradero en usted y su familia. El daño no termina al dar a luz, puede tener un efecto duradero.



Consejos para dejarlo

1. Reducir la cantidad o dejar de consumir tabaco, alcohol u otras drogas es lo mejor. La clínica WIC de su localidad puede informarle dónde obtener ayuda.
2. Pida a su familia y amigos que apoyen su decisión de no consumir tabaco, alcohol u otras drogas.
3. Llame gratis a la Línea para Dejar de Fumar de Missouri al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) para recibir asesoría telefónica sin costo.



Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

<http://health.mo.gov/living/families/wic/wiclwp/publications.php>

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA.
Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación. Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con discapacidades. Al comunicarse al Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204, Los ciudadanos con algún problema auditivo o del habla pueden marcar 711.