

Exposición al alcohol

Se le realizó una prueba de detección a su bebé. Esta prueba mostró que su bebé estuvo expuesto a alcohol durante el embarazo. Los bebés expuestos a alcohol pueden tener problemas. Algunos de estos problemas ocurren después del nacimiento. Esto puede incluir abstinencia, la cual se denomina síndrome de abstinencia neonatal (neonatal abstinence syndrome, NAS). Pueden aparecer otros problemas con el paso del tiempo, como trastornos del espectro alcohólico fetal (fetal alcohol spectrum disorders, FASD). En esta hoja informativa se explican las causas y los síntomas que usted puede observar. También se explica qué podría pasar cuando cuida a un bebé. Esperamos que estos consejos los ayuden a usted y a su bebé a atravesar este proceso de forma más cómoda y segura.

Trastornos del espectro alcohólico fetal (FASD)

Los FASD se refieren a un grupo de afecciones. Estas afecciones le pueden ocurrir a una persona que estuvo expuesta a alcohol mientras estaba en vientre de su madre. Pueden ir de leves a graves. Pueden afectar de forma distinta a cada persona. Algunos problemas pueden afectar el cuerpo (problemas físicos). Algunos problemas pueden afectar la conducta. Algunos problemas pueden afectar el aprendizaje. Habitualmente los problemas aparecen a medida que el niño crece. De hecho, es muy frecuente que los bebés muestren muy pocos o ningún signo de FASD. Por ello, estos estudios del desarrollo de rutina pueden ser muy útiles.

Posibles efectos de la exposición al alcohol en recién nacidos

- Rasgos faciales anormales
- Problemas con el tamaño del cuerpo: tamaño pequeño de la cabeza, baja estatura y/o bajo peso
- Problemas con el temperamento: nervioso y fácilmente sobreexcitable
- Problemas para dormir
- Problemas con la alimentación: mala succión y regurgitación
- Problemas visuales o auditivos
- Problemas en el corazón, los riñones o los huesos

Posibles efectos a medida que el bebé crece

- Mala coordinación
- Conducta hiperactiva
- Dificultad para concentrarse
- Mala memoria
- Dificultades en la escuela
- Discapacidades de aprendizaje
- Retraso en el habla o el lenguaje
- Habilidades deficientes de razonamiento y juicio

Tratamiento

Los FASD duran toda la vida y no tiene cura. Sin embargo, hay terapias y tratamientos que pueden ayudar. Hay muchos tipos de opciones. Se pueden usar medicamentos. El niño puede recibir terapia conductual y educativa. La capacitación de los padres puede ser útil. No hay un único tratamiento que sea correcto para todos los niños. Es importante tener un buen plan de tratamiento. Se debe monitorear y modificar según sea necesario y se debe realizar un seguimiento. Al igual que con todos los niños, es

clave tener un entorno de crianza estable. Se puede encontrar más información sobre terapias y tratamientos en línea. Visite www.cdc.gov/fasd.

Síndrome de abstinencia neonatal (NAS)

Cuando una mujer embarazada consume sustancias a las cuales su bebé está expuesto. Cuando nace, el bebé no recibe más la(s) sustancia(s). Algunos bebés padecen abstinencia. La abstinencia del recién nacido se denomina síndrome de abstinencia neonatal, o NAS. Habitualmente los síntomas aparecen de 1 a 7 días después del nacimiento. Los síntomas de abstinencia pueden ir de leves a graves. En general se van para cuando el bebé tiene 6 meses. Hay diferentes sustancias que pueden causar abstinencia.

- **Opioides:** drogas ilegales como la heroína y el opio; medicamentos como codeína, morfina, metadona, Vicodin, Percocet, Oxycontin, Demerol, Suboxone
- **Barbitúricos:** Fioricet y fármacos con nombres que terminan en “al” o “tal”; los nombres callejeros frecuentes incluyen fenis, sacos amarillos (yellow jackets) y Amytal.
- **Benzodiacepinas:** medicamentos como Valium, Xanax, Klonopin y Ativan
- **SSRI (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina):** medicamentos con receta para la depresión y la ansiedad, como citalopram (nombre comercial, Celexa), escitalopram (Lexapro), fluoxetina (Prozac), paroxetina (Paxil), sertralina (Zoloft)
- **Alcohol**
- **Nicotina:** de cigarrillos comunes o cigarrillos electrónicos.

¿Mi bebé tendrá abstinencia/NAS?

Es difícil saber qué bebés tendrán NAS. Los expertos no saben por qué algunos bebés lo desarrollan y algunos no (incluso cuando están expuestos a la misma cantidad de sustancias durante el embarazo). También es difícil saber qué tan malos pueden ser los síntomas. Por este motivo, si el bebé estuvo expuesto, esté atenta para detectar síntomas de abstinencia.

¿Cuáles son los síntomas?

- Llora mucho, está muy irritable y tiene dificultades para calmarlo.
- Tiene problemas para dormir, problemas para tranquilizarse y problemas para mantenerse dormido.
- Los brazos y piernas se sienten rígidos o tiemblan o se sacuden.
- Problemas de alimentación, succión débil o frenética, problemas de peso, diarrea, vómitos, poco aumento de peso.
- Problemas para respirar, respiración rápida, pausas largas entre respiraciones.
- Sudoración.
- Estornudos, congestión nasal.
- Problemas cutáneos, la cara o la zona del pañal pueden verse en carne viva.
- Es posible que tenga convulsiones, aunque esto no se observa con tanta frecuencia.

¿Cómo sabemos que esto es abstinencia/NAS?

Los médicos diagnostican el NAS con base en la información de la madre y del bebé. En los análisis de laboratorio se puede observar a qué sustancias estuvieron expuestos la madre y el bebé. Los análisis de laboratorio del bebé se pueden realizar a partir de las heces, la orina o el cordón umbilical. Se observa a

los bebés para detectar síntomas de abstinencia. Los médicos y el personal de enfermería a menudo usan una hoja de puntuación para los síntomas.

¿Cómo se trata la abstinencia/NAS en un recién nacido?

El tratamiento para un recién nacido con abstinencia depende de los síntomas. La atención del bebé puede incluir lo siguiente:

- **Monitoreo adicional.** Se controlará al bebé con frecuencia en el hospital. Tal vez haya que realizarle pruebas al bebé. Es posible que el bebé tenga que quedarse en el hospital durante más tiempo.
- **Medicamentos.** Algunos bebés necesitan medicamentos. Los medicamentos pueden ayudar a manejar los síntomas. Ayudan al bebé a adaptarse después del corte del suministro al nacer.
- **Atención sensible.** Todos los recién nacidos necesitan recibir buena atención. Sin embargo, un bebé con abstinencia necesita atención especial. Esta atención los ayuda a descansar, comer y desarrollarse.

Atención sensible

Un bebé con abstinencia es sensible... y requiere atención sensible. **La siguiente sección de este folleto describe cómo usted puede proporcionar atención sensible en el hospital y en el hogar.** Le ofrece ideas para responder a síntomas específicos que puede observar en su bebé. Estas estrategias también fomentan el vínculo y los ayudan a usted y a su bebé a aprender a disfrutar el uno del otro.

Tenga en cuenta que gran parte de la atención sensible consiste en aprender las señales que emite su bebé cuando necesita consuelo o satisfacer sus necesidades. Las señales son comportamientos específicos que usted puede aprender a interpretar. Incluyen cosas como llorar, sonreír, arquear la espalda, sostener la mirada y girar la cabeza. Quizás la ayude escribir las señales de su bebé y cómo responde usted para ayudar a su bebé a comer bien, tranquilizarse, descansar, crecer y participar. Use la sección Notas en la última página de este folleto para escribir lo que está aprendiendo de su bebé.

Conceptos básicos de la atención sensible para el bebé. En el hospital y en casa, proporcione lo siguiente a su bebé:

Cercanía.

- Pase tanto tiempo con el bebé como sea posible. Sosténgalo, cántele o hablele suavemente al bebé y simplemente manténgalo cerca.
- Duerma en la misma habitación con su bebé (**no en la misma cama**). Así será más fácil vigilarlo. Siempre ponga al bebé a dormir boca arriba, en su propia cuna o moisés, sobre un colchón firme sin peluches, mantas ni almohadas. En la habitación, mantenga una temperatura que sea cómoda para usted, esa también es la temperatura correcta para el bebé.
- Sostenga al bebé piel contra piel durante el amamantamiento o en cualquier momento. Esta cercanía tranquiliza al bebé, y puede aliviar algunos síntomas de la abstinencia.

Silencio, calma y constancia.

- Limite las visitas. Su bebé estará mejor si hay menos personas y menos estimulación.
- Mantenga la tranquilidad. Las voces, la música y los teléfonos deben ser tranquilizantes y tener bajo volumen.

- Evite el exceso de: luces brillantes, calor y frío, demasiados juguetes y juegos “divertidos”. Un bebé con abstinencia necesita descansar, no estar excitado. Deje los juegos de esconderse para más adelante.
- Respete una rutina. Su bebé se sentirá más seguro si tiene un cronograma regular para comer, dormir la siesta y estar en brazos.

Presiones y posiciones de comodidad.

- Pruebe distintas formas de **sostener** a su bebé. Un bebé puede sentirse más seguro y cómodo si lo sostiene sobre su hombro, encorvado en forma de C, o de lado o boca abajo sobre sus muslos cuando usted está sentada. El personal de enfermería del hospital puede mostrarle posiciones que funcionan con su bebé.
- Experimente con masajes y con caricias. Muchos bebés se calman con golpecitos y palmadas firmes y rítmicas. Intente darle palmadas a su bebé en la espalda o las nalgas mientras usted camina, se balancea o se mece. (Evite el contacto sutil y ligero, esto irrita a muchos bebés). Todos los bebés responden de forma diferente, por lo cual debe observar la reacción de su bebé. Si a su bebé no le gusta algo que usted está probando, deje de hacerlo y pruebe algo nuevo. Si nada parece funcionar, llame a los profesionales de la atención médica para pedir ayuda.

Paciencia y atención.

- Observe las conductas y síntomas de su bebé. Anote lo que observe. Comente estas cosas con el médico de su bebé. Muchas cosas que observa en su bebé son señales sobre qué le gusta a su bebé o qué necesita.
- Ser receptivo. A medida que aprende cómo se comunica su bebé, debe aprender cómo responder a lo que el bebé le está diciendo.
- **Sea paciente con el bebé... y con usted misma.** El período de recién nacido puede ser intenso, y la abstinencia puede presentar un desafío adicional. Busque apoyo mientras usted y su bebé transitan este proceso juntos.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi bebé con abstinencia/NAS?

Puede hacer muchas cosas para ayudar a su bebé, pero quizás no sea fácil. Cuidar a un bebé con abstinencia puede ser un desafío. Puede ser frustrante y agotador. Asegúrese de prestar a atención a como se siente usted. Asegúrese de cuidarse. Sepa cuándo necesita tomarse un descanso del bebé. Busque apoyo. Pídale a un amigo o familiar que sea la persona “a la cual acudir” cuando necesita un descanso. El trabajador social del hospital es una buena opción para pedir apoyo. Considere ver a un consejero o asistir a un grupo de apoyo. Recuerde ser amable con usted misma. Esto la ayuda a cuidar mejor a su bebé.

Cuidar a su bebé también puede ser gratificante. Cuanto más tiempo pase con el bebé, más fácil será para usted aprender las señales de su bebé. Las señales pueden ser cosas como llorar, arquear la espalda, sostener la mirada, etc. Las señales le dicen cuando el bebé necesita que lo consuele. La cercanía es una buena forma de consolarlo. En la siguiente tabla se muestran maneras de estar cerca de su bebé.

Lo que es posible que vea	Cosas que puede intentar
---------------------------	--------------------------

<p>Nervios, llanto.</p> <p>Su bebé parece estar molesto y tiene problemas para tranquilizarse. Su bebé estuvo llorando durante mucho tiempo.</p>	<p>Sostenga a su bebé piel contra piel o envuelto cerca de su cuerpo. Si el personal de enfermería del hospital le mostró cómo envolver al bebé, intente eso.</p> <p>Pruebe sosteniendo al bebé en diferentes posiciones.</p> <p>Balancéese suavemente de lado a lado. Siéntese en una silla mecedora. Tararee o cante en voz baja mientras se mueve. Haga el sonido “shhhh”; este sonido tranquiliza a muchos bebés.</p> <p>Evite el exceso de: luces brillantes, calor y frío, demasiados juguetes y juegos “divertidos”, visitas. Un bebe con abstinencia necesita descansar</p>
<p>Problemas para dormir.</p> <p>Su bebé no puede dormir, no puede mantenerse dormido por mucho tiempo.</p>	<p>Pruebe los movimientos tranquilizadores indicados anteriormente, pruebe sostenerlo, balancearlo, mecerlo, hacer el sonido “shhh” en una habitación tranquila.</p> <p>Revise el pañal de su bebé para ver si necesita cambiarlo.</p> <p>Recuerde el ABC del sueño de bebé. A solas, Boca arriba en una Cuna.</p> <p>Duerma en la misma habitación con su bebé, pero no en la misma cama.</p>

<p>Problemas para alimentarse y succionar.</p> <p>El bebé tiene succión débil o come poco. El bebé tiene succión frenética o una necesidad continua de succionar. El bebe regurgita mucho.</p>	<p>Alimente a su bebé siempre que este parezca tener hambre. Alimente a su bebé hasta que este parezca satisfecho.</p> <p>Alimente a su bebé lentamente. Permita descansos durante la alimentación.</p> <p>Es posible que su bebé quiera succionar incluso si ya no tiene hambre. Es posible que el bebé se succione mucho las manos. Ofrezcale un chupete o su dedo. Proteja las manos de su bebé cubriéndolas con mangas.</p> <p>Para la regurgitación, mantenga a su bebé en posición vertical durante un rato después de cada alimentación. Con delicadeza, haga que su bebé eructe.</p> <p>La leche materna es la mejor opción para un recién nacido. Pregúntele al médico si es seguro amamantarlo.</p>
<p>Congestión nasal, estornudos, problemas para respirar</p>	<p>Mantenga la nariz y la garganta de su bebé libres de moco. Puede limpiarlo con un pañuelo húmedo o usando una jeringa de succión.</p> <p>No le ponga demasiada ropa ni lo envuelva de modo que quede muy ajustado.</p> <p>Siempre acueste al bebé boca arriba, y obtenga atención médica si detecta problemas de respiración serios.</p>

¿Cuándo dejará de tener síntomas de abstinencia mi bebé?

Esto es difícil de predecir. Los síntomas de abstinencia comienzan y terminan en diferentes momentos en cada bebé. La mayoría de las veces, los síntomas de abstinencia se alivian después de unas semanas. En la mayoría de los bebés, estos síntomas desaparecen para cuando el bebé tiene 6 meses.

¿Es necesario que mi bebé continúe recibiendo atención médica?

Sí. Todos los bebés deben visitar al médico. Los bebés necesitan al menos 6 visitas en el primer año de vida (3-5 días, 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses y 12 meses). El médico del bebé debe

controlar si el bebé está creciendo y desarrollándose bien. Asegúrese **de asistir a todas sus citas con el médico del bebé. Llame a su médico si tiene cualquier pregunta.** También siga los consejos mencionados en la sección “Cuándo llamar al médico del bebé”.

Cuándo llamar al médico del bebé

- Lloro durante más de 3 horas y ninguna de las técnicas para tranquilizarlo descritas en este folleto funciona.
- Sacudidas intensas de brazos y piernas, incluso cuando usted intenta sostenerlo suavemente para que se quede quieto. (Esto podría ser una convulsión).
- Vómitos o diarrea (más que ocasionales).
- Mala alimentación, por ejemplo, el bebé come menos o duerme durante varios de los momentos de alimentación.
- NO ensucia los pañales en un período de 24 horas, o tiene menos de 4 pañales sucios por día después del 4.º día de vida.

Información útil

SEÑALES de que mi bebé está...

Calmado: _____

Molesto: _____

Hambriento: _____

OTRAS COSAS que observo en mi bebé: _____

PARA RELAJAR Y CONSOLAR A MI BEBÉ, puedo: _____

SI ME SIENTO FRUSTRADA O ABRUMADA, puedo llamar a: _____

EL MÉDICO DE MI BEBÉ:

Nombre: _____

Teléfono: _____

INFORMACIÓN DEL SEGURO DE MI BEBÉ:

Nombre del plan de salud: _____

Número de póliza: _____

Número de teléfono: _____