

El alcohol y las drogas

El consumo de alcohol o drogas es muy peligroso para su salud y la salud de su bebé. No es seguro consumir ni siquiera una cantidad pequeña de alcohol durante el embarazo.

Jamás es demasiado tarde para dejar de beber o de consumir drogas.

Marque cualquiera de las afirmaciones a continuación que hayan sido parte de su comportamiento antes de salir embarazada:

- Bebo o me drogo para sobrellevar la tensión o el estrés físico.
- La mayoría de mis amigos o personas conocidas son personas con las que bebo o me drogo.
- He faltado a la escuela o al trabajo debido a mi consumo de alcohol o de drogas.
- Me pongo temblorosa cuando dejo de beber o de consumir drogas.
- Suelo drogarme o estar bajo la influencia de alguna sustancia.
- Hay momentos que no recuerdo (pérdida del conocimiento).
- Los miembros de mi familia creen que tengo problemas con el alcohol y las drogas.
- Intenté dejar de consumir estas sustancias, pero no pude.
- En reuniones y fiestas, a menudo bebo el doble o más rápidamente o consumo más drogas con regularidad que otras personas.
- Suelo beber o consumir drogas para “alistarme” para una ocasión especial.
- Suelo esconder alcohol o drogas de las personas allegadas a mí para que no sepan cuánto consumo.

- Suelo beber o drogarme cuando estoy sola.
- Mi consumo de alcohol o de drogas ha causado conflictos con amigos y familiares.

Durante su embarazo:

- ¿Ha consumido alcohol o drogas durante su embarazo actual?
- ¿Ha tenido problemas de alcohol o drogas anteriormente?
- ¿Tiene su pareja problemas de alcohol o drogas?
- ¿Considera usted que alguno de sus padres es drogadicto o alcohólico?

Si respondió afirmativamente a una o más de estas preguntas, llame a su médico o a la línea de *Oregon Partnership*, al 1-800-923-4357.

Para obtener más información

Las siguientes reuniones de auto ayuda son GRATUITAS:

***Alcoholics Anonymous* o AA
(Alcohólicos Anónimos)**

Busque reuniones en www.aa-oregon.org.

***Narcotics Anonymous* o NA
(Narcóticos Anónimos)**

Busque reuniones en www.na.org.

***Al-Anon Family Groups*
(Grupos de Familia Al-Anon)**

Llame al 1-800-344-2666 o busque reuniones en www.al-anon.org.

***Oregon Partnership*
1-800-923-4357**