

Mantenga a sé y a su familia a salvo.

Usted y su hijo pueden resultar dañados por el alcohol, el tabaco y otras drogas.

Consejos para mantenerse a salvo:

Durante El Embarazo

- **Tabaco o cigarrillos electrónicos:** Es mejor dejar de fumar temprano en el embarazo, pero dejarlo en cualquier momento la ayudará a usted y a su bebé. Al dejar de fumar, ayudará a su bebé a obtener más alimentos y oxígeno, a que crezca mejor y nazca sano y vivo. Los cigarrillos electrónicos tampoco son seguros de usar durante el embarazo.
- **Alcohol:** No hay una cantidad segura, no hay tiempo seguro y ningún tipo seguro de alcohol durante el embarazo. Al evitar el alcohol, puede ayudar a prevenir problemas de salud tales como el trastorno del espectro alcohólico fetal en el futuro. Nunca es demasiado tarde para parar.
- **Otras drogas:** No tome medicamentos (recetados o sin receta) sin consultar antes con su médico. Algunas drogas pueden causar defectos de nacimiento. Si está usando drogas ilegales, cuando está embarazada, puede causar serias complicaciones de salud. Hable con su médico para obtener ayuda.

Durante El Amamantamiento

- **Tabaco o cigarrillos electrónicos:** Las madres que usan tabaco o cigarrillos electrónicos pueden amamantar a sus bebés. La leche materna puede ayudar a proteger a su bebé de los efectos nocivos del humo de segunda mano. Todavía es mejor dejarlo. Si fuma, intente fumar afuera, justo después de amamantar. Los niveles de nicotina disminuirán antes de que sea el momento de amamantar nuevamente.
- **Alcohol:** Si bebe alcohol, puede pasarse a la leche materna. El consumo excesivo de alcohol durante la lactancia podría afectar el sueño y el desarrollo del bebé. Hable con su médico o asesor de lactancia si tiene preguntas sobre el consumo de alcohol durante la lactancia.
- **Otras drogas:** Si toma otros medicamentos (incluso medicamentos recetados o sin receta) pregúntele a su médico antes de amamantar.

Madres Posparto, Padres y Cuidadores

La reducción del uso de sustancias puede ser mejor para usted y la salud de su hijo.

- Reducir la exposición de su hijo al humo de segunda mano podría ayudarlos a tener menos resfriados, infecciones de oído y reducir el riesgo de asma, cáncer, enfermedad cardíaca y derrame cerebral.
- Fumar al aire libre, en lugar de en la casa o el automóvil, es mejor para los demás. Al evitar el abuso de sustancias, será más receptivo y podrá adaptarse a las necesidades de su hijo. Es más seguro y fácil para usted trabajar, ser responsable en casa y conducir. También puede vivir una vida más saludable. El uso de sustancias puede dañar su cuerpo y causar problemas de salud como ataques cardíacos, enfermedades hepáticas, enfermedades renales, enfermedades pulmonares y más. Cuide su cuerpo y viva su mejor vida tanto para usted como para su hijo.

Nunca es demasiado tarde. Pidi ayuda.

Si el abuso de sustancias es algo que usted o alguien que usted conoce lucha con:

- Hable con su médico para obtener ayuda y referencias.
- Encuentre una instalación de abuso de sustancias cerca de usted. Visite <https://findtreatment.samhsa.gov/> o llame al 1-800-662-HELP (1-800-662-4357).
- Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o regístrese para obtener mensajes de texto para dejar de fumar en <http://smokefree.gov/smokefreetxt/>.
Para obtener ayuda para dejar de tomar o consumir drogas, llame al 1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255).

Sé el tipo de padre que quieres ser.
Proteja a sus hijos pidiendo ayuda.



El abuso de sustancias es cuando sientes una gran necesidad de seguir usando una sustancia (como tabaco, alcohol u otras drogas), incluso si está causando daño. No todos los que usan se volverán adictos, pero cualquiera puede volverse adicto. Para parar, pide ayuda. Si te vuelves adicto, puedes ser tratado y puedes recuperarte.