

Embarazo y consumo de sustancias

4 maneras de mejorar su salud y mantenerse saludable



Obtenga atención prenatal

Comience temprano. Vaya a todas las consultas. Empodérese con información para que pueda tomar las mejores decisiones posibles.

Establezca relaciones con proveedores que comprendan los trastornos por consumo de sustancias (SUD) y que sepan cómo ayudar. Colabore con ellos para alcanzar sus objetivos.

No es necesario que deje de consumir las sustancias para recibir atención. Vaya ahora.



Disminuya el consumo

Formas sencillas de reducir los daños posibles:

- Consumir menos sustancias
- Consumir menores cantidades
- Consumir con menos frecuencia
- Conocer las formas de consumo más seguras

Fumar menos o dejar de fumar. Este es un buen punto de partida. Establecer objetivos y luego pedir ayuda.

Una de las mejores decisiones que puede tomar es dejar de consumir alcohol. Incluso en pequeñas cantidades es riesgoso. La combinación de alcohol y sedantes u opioides puede ser letal.

Si es dependiente de opioides, puede recibir un tratamiento asistido por medicamentos (MAT)

El mejor tratamiento durante el embarazo es la metadona y la buprenorfina (que también se conoce con muchos otros nombres). Beneficios de la toma de estos medicamentos:

- Reducción o eliminación de los riesgos del consumo de sustancias ilícitas
- Reducción del riesgo de recaída
- Es un paso positivo hacia la recuperación



Cúidese mucho

Se merece un embarazo y un parto saludables.

Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.



Academy of Perinatal Harm Reduction www.perinatalharmreduction.org

 National Perinatal Association

www.nationalperinatal.org

New York State

 nyspqc

Perinatal Quality Collaborative www.nyspqc.org