

ENCUENTRO CCAA · 6 MAYO 2026

Importancia de prevenir la exposición al alcohol en el embarazo

Dra. María Dolores Gómez Roig

Jefa de Servicio de Obstetricia y Ginecología · Hospital Sant Joan de Déu Barcelona · SEGO



SEGO
Sociedad Española de
Ginecología y Obstetricia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Un problema de salud pública

La realidad en cifras

- **59,7 %** de mujeres 25–34 años en España consumió alcohol en los últimos 30 días.
- Durante el embarazo, solo el **1,6 %** lo reconoce.
- En adolescentes, las chicas superan a los chicos desde 1996 (**78,1 % vs. 73,7 %** en 2023).

¿Por qué actuar ahora?

- El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en España.
- El consumo en embarazo es **prevenible y evita daño fetal**.
- Hay **baja percepción de riesgo y subregistro**.

⚠ **Abstinencia total:** la única recomendación basada en evidencia.



No existe dosis segura ni momento seguro



El alcohol atraviesa la placenta libremente. No existe ningún umbral seguro de consumo durante la gestación.

Cualquier cantidad

No hay dosis mínima inocua para el feto.

Cualquier trimestre

El riesgo existe desde las primeras semanas.

Cualquier tipo de bebida

Vino, cerveza o destilados: mismo riesgo.

⊗ **OMS, SEGO, BCNatal:** abstinencia total desde la planificación hasta el fin de la lactancia.

No existe dosis segura ni momento seguro

El alcohol atraviesa la placenta libremente. No existe ningún umbral seguro de consumo durante la gestación.

Cualquier cantidad

No hay dosis mínima inocua para el feto.

Cualquier trimestre

El riesgo existe desde las primeras semanas.

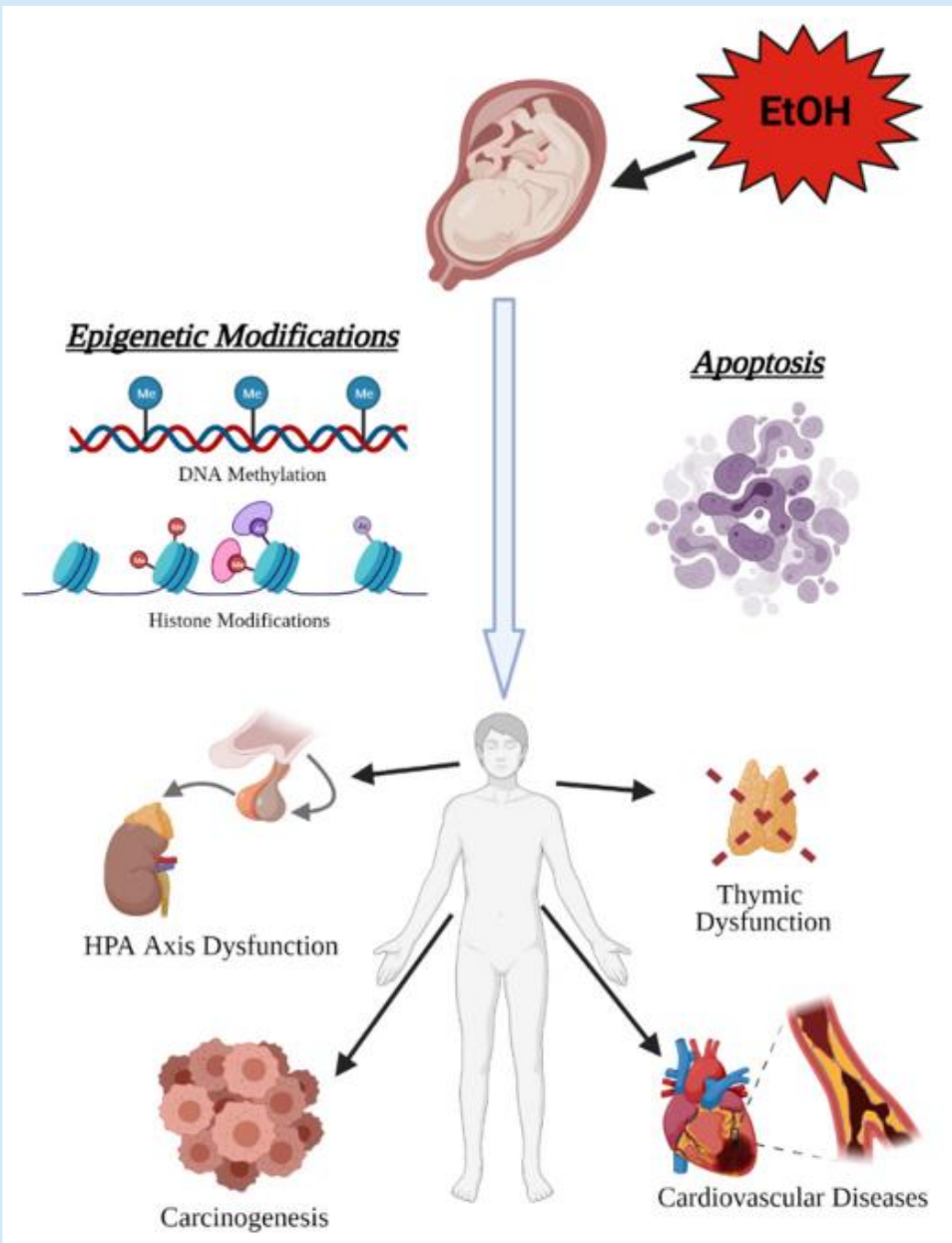
Cualquier tipo de bebida

Vino, cerveza o destilados: mismo riesgo.

⊗ **OMS, SEGO, BCNatal:** abstinencia total desde la planificación hasta el fin de la lactancia.

Hoyme HE, et al. *Pediatrics*. 2016;138(2):e20154256; D. Chung . *Int. J. Mol. Sci*. 2021
SEGO. *Guía de práctica clínica*. Madrid: SEGO; 2020.

La exposición prenatal al alcohol causa **daños**, a menudo **permanentes y multigeneracionales**.



No existe dosis segura ni momento seguro

El alcohol atraviesa la placenta libremente. No existe ningún umbral seguro de consumo durante la gestación.

Cualquier cantidad

No hay dosis mínima inocua para el feto.

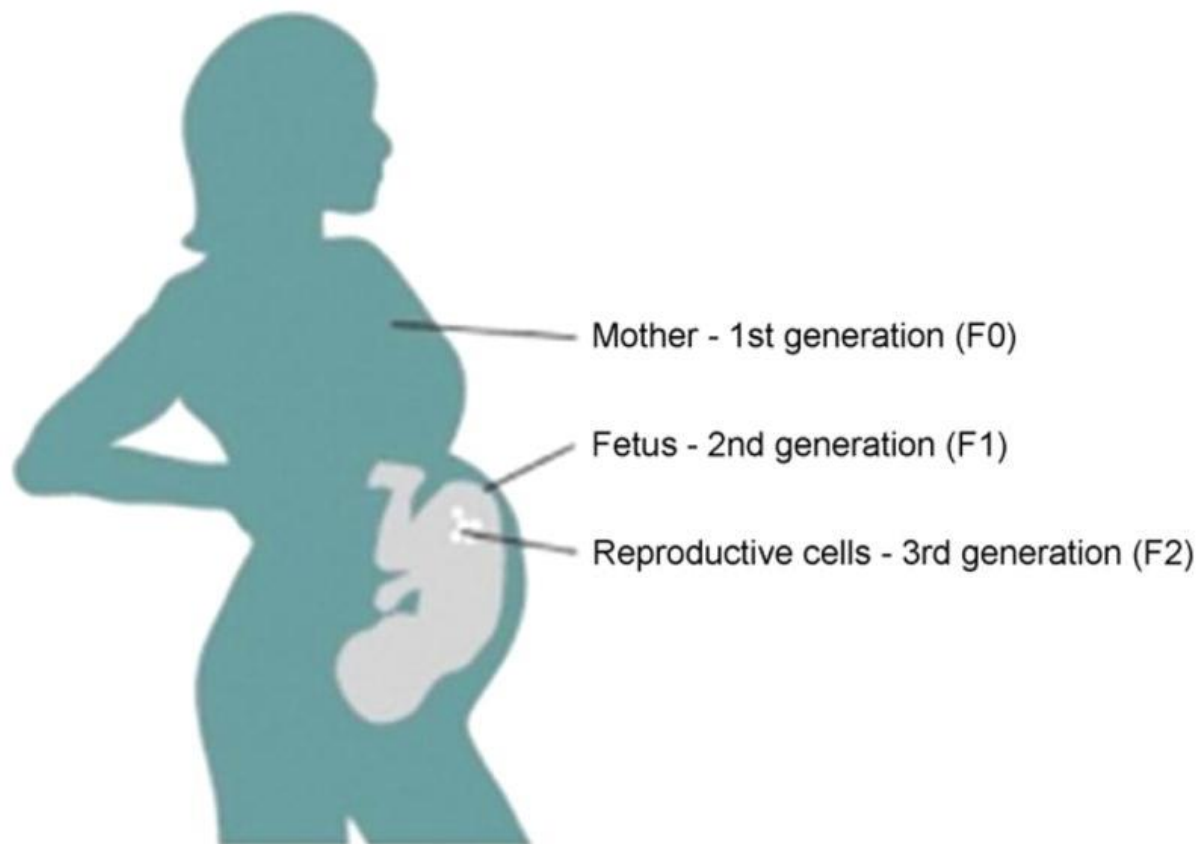
Cualquier trimestre

El riesgo existe desde las primeras semanas.

Cualquier tipo de bebida

Vino, cerveza o destilados: mismo riesgo.

⊗ **OMS, SEGO, BCNatal:** abstinencia total desde la planificación hasta el fin de la lactancia.



La exposición prenatal al alcohol causa **daños**, a menudo **permanentes y multigeneracionales**.

*Hoyme HE, et al. Pediatrics. 2016;138(2):e20154256; D. Chung . Int. J. Mol. Sci. 2021
SEGO. Guía de práctica clínica. Madrid: SEGO; 2020.*

El riesgo silencioso: infradetección y subregistro



Autoinforme vs. biomarcadores

Solo el 2,6 % de gestantes refiere consumo.
El biomarcador EtG en cabello revela la realidad:

62,7%

Consumo moderado

Detectado por EtG en fetos con RCF

2%

Consumo excesivo

Detectado por EtG

¿Por qué se infraestima?

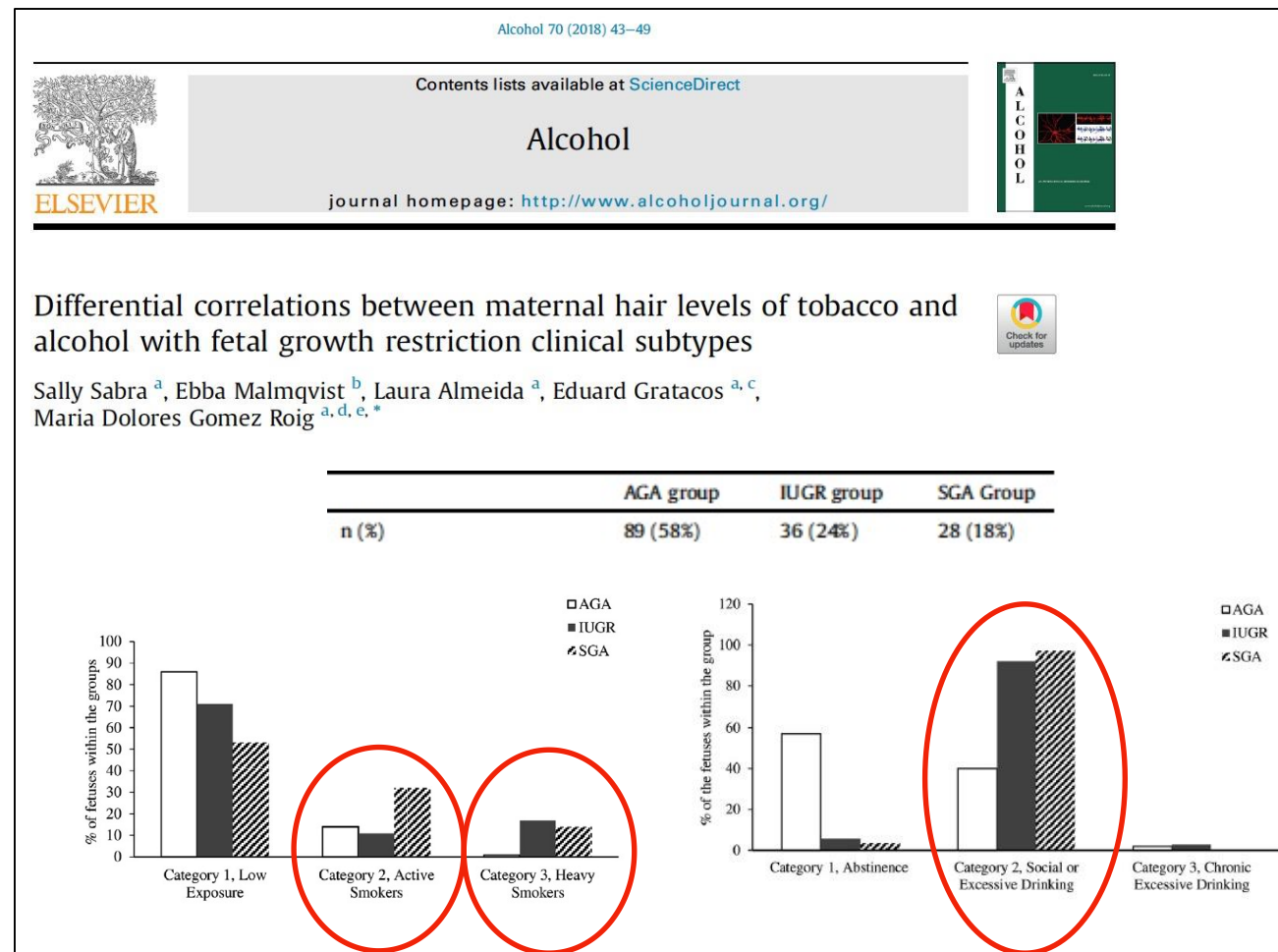
- Miedo al juicio o consecuencias legales
- Desconocimiento del daño real
- Normalización cultural del consumo
- Falta de cribado sistemático

i Mejorar la medición del consumo es prioritario.
(Gómez-Roig, Alcohol, 2018)

El riesgo silencioso: infradetección y subregistro



Autoinforme vs. biomarcadores



¿Por qué se infraestima?

- Miedo al juicio o consecuencias legales
- Desconocimiento del daño real
- Normalización cultural del consumo
- Falta de cribado sistemático

i Mejorar la medición del consumo es prioritario.
(Gómez-Roig, Alcohol, 2018)

Estilo de vida en el embarazo: Exposoma

El alcohol no actúa en el vacío: nutrición, actividad física y exposición a tóxicos también moldean el desarrollo fetal.

- **Factores ambientales**

Contaminantes y disruptores endocrinos afectan al neurodesarrollo.

- **Abuso de sustancias**

Alcohol y tabaco multiplican el riesgo de resultados adversos.

- **Nutrición**

Los déficits nutricionales comprometen el crecimiento fetal.

- **Actividad física**

El ejercicio adaptado reduce complicaciones obstétricas.



Estilo de vida en el embarazo: Exposoma

El alcohol no actúa en el vacío: nutrición, actividad física y exposición a tóxicos también moldean el desarrollo fetal.

- **Factores ambientales**

Contaminantes y disruptores endocrinos afectan al neurodesarrollo.

- **Abuso de sustancias**

Alcohol y tabaco multiplican el riesgo de resultados adversos.

- **Nutrición**

Los déficits nutricionales comprometen el crecimiento fetal.

- **Actividad física**

El ejercicio adaptado reduce complicaciones obstétricas.

TOXIC CHEMICALS & PREGNANCY

10 WAYS TO AVOID TOXICS DURING AND AFTER PREGNANCY

- 1** Avoid eating, drinking or storing food in plastic
- 2** Don't microwave in plastic
- 3** Cook with cast iron or stainless steel rather than non-stick pans
- 4** Avoid eating fish high in mercury or PCBs like shark and swordfish
- 5** Eat fresh, organic foods whenever possible
- 6** Limit cosmetics use
- 7** Avoid dry cleaning or stain treating clothes
- 8** Use a wet mop when cleaning
- 9** Avoid consumer products with flame retardants
- 10** Remove shoes before entering your home

WHAT HEALTH PROFESSIONALS AND POLICYMAKERS CAN DO

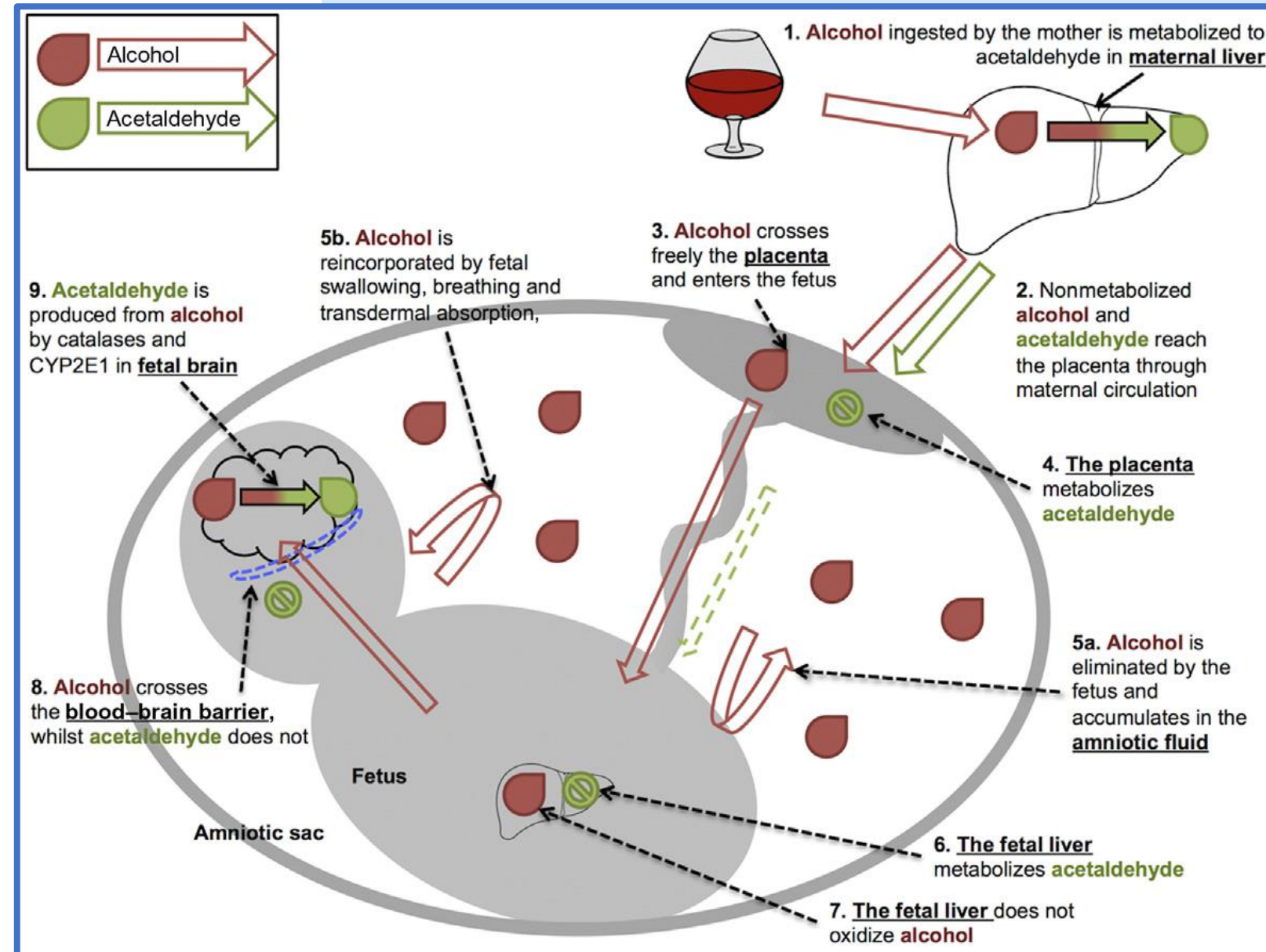
- Advocate for policies to prevent exposure to toxic environmental chemicals
- Work to ensure a healthy food system for all
- Make environmental health part of health care
- Champion environmental justice

FIGO International Federation of Gynecology and Obstetrics | HEAL Health and Environment Alliance | UCSF Program on Reproductive Health and the Environment | For more information FIGO.ORG

Consumo de alcohol durante el embarazo

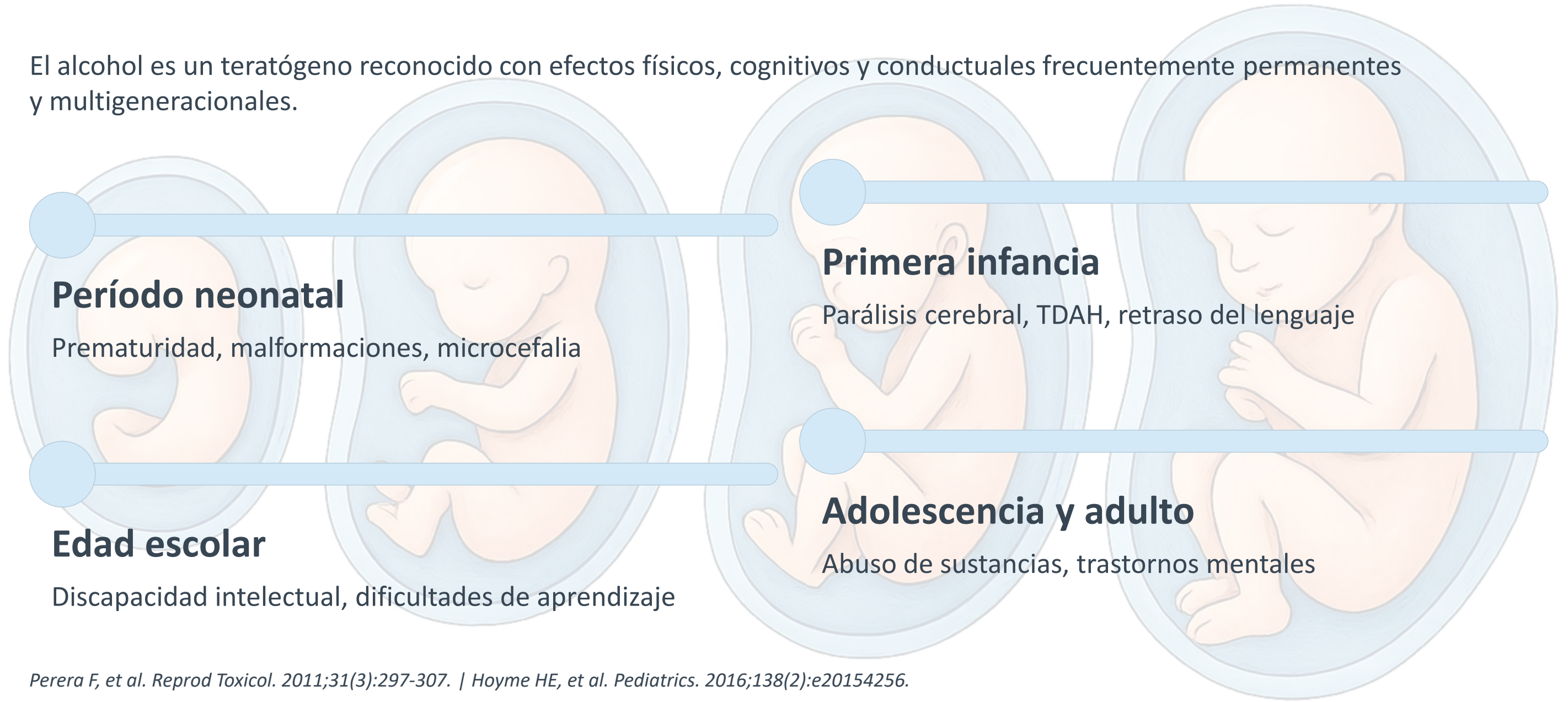
La cantidad de alcohol que llega al feto depende de:

1. El volumen de alcohol consumido
2. Factores genéticos o epigenéticos
3. El paso transplacentario



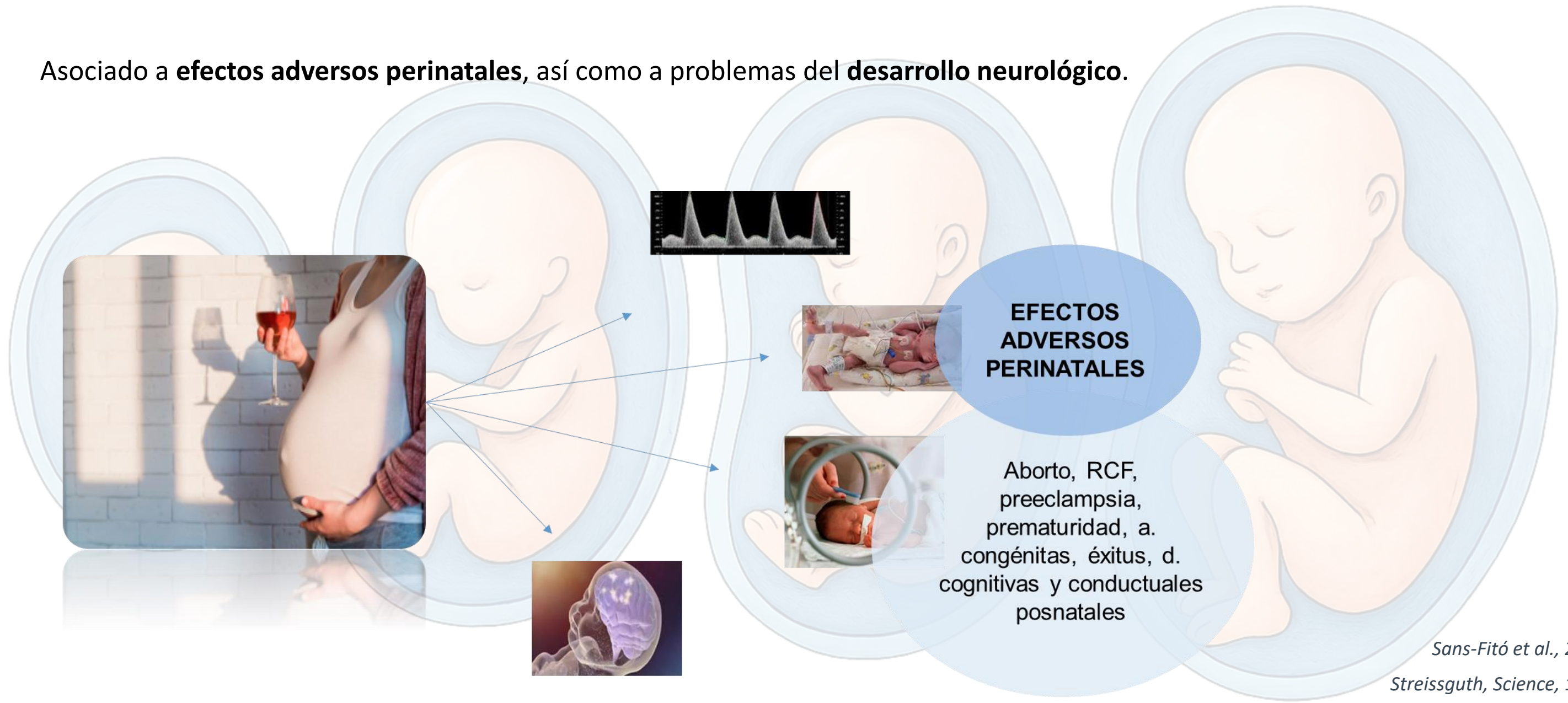
Consecuencias de la exposición prenatal al alcohol

El alcohol es un teratógeno reconocido con efectos físicos, cognitivos y conductuales frecuentemente permanentes y multigeneracionales.



Consecuencias de la exposición prenatal al alcohol

Asociado a **efectos adversos perinatales**, así como a problemas del **desarrollo neurológico**.



Sans-Fitó et al., 2019

Streissguth, Science, 1980

Popova, Nutrients, 2021

Ross, Neuropsychopharmacology, 2015

Zeng, J Neurodev Disord, 2024

Consecuencias de la exposición prenatal al alcohol

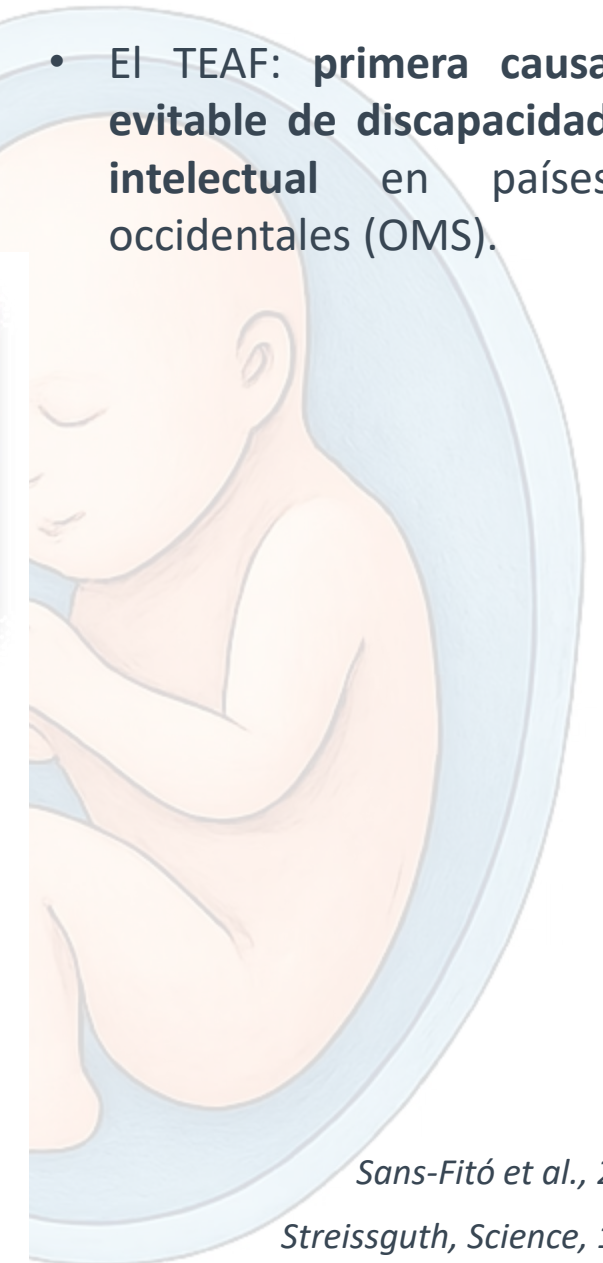
Asociado a **efectos adversos perinatales**, así como a problemas del **desarrollo neurológico**.

- El TEAF: **primera causa evitable de discapacidad intelectual** en países occidentales (OMS).

TRASTORNOS DEL ESPECTRO ALCOHOLICO FETAL



INFANTIL	ESCOLAR	ADOLESCENCIA
Prematuridad	Trastornos sensoriales	Abuso de sustancias
Síndrome de muerte súbita infantil	TDAH	Ingreso en centros penitenciarios
Malformaciones congénitas	Discapacidad intelectual	Trastornos de salud mental
Trastornos del SNC	Déficits del lenguaje	Convulsiones
Microcefalia	Discapacidad motora	Aumento de la gravedad de los trastornos conductuales
Institucionalización	Dificultades de aprendizaje	
Abandono y maltrato	Convulsiones	
Parálisis cerebral infantil		



Sans-Fitó et al., 2019

Streissguth, Science, 1980

Popova, Nutrients, 2021

Ross, Neuropsychopharmacology, 2015

Zeng, J Neurodev Disord, 2024

Determinantes sociales y equidad en salud

El consumo en el embarazo está condicionado por factores sociales, culturales y comerciales que van más allá de la decisión individual.

Mayor riesgo en vulnerabilidad

- El daño es mayor en mujeres con menor acceso a información y mayor exposición a entornos de riesgo.
- La prevención es una cuestión de **justicia social**.

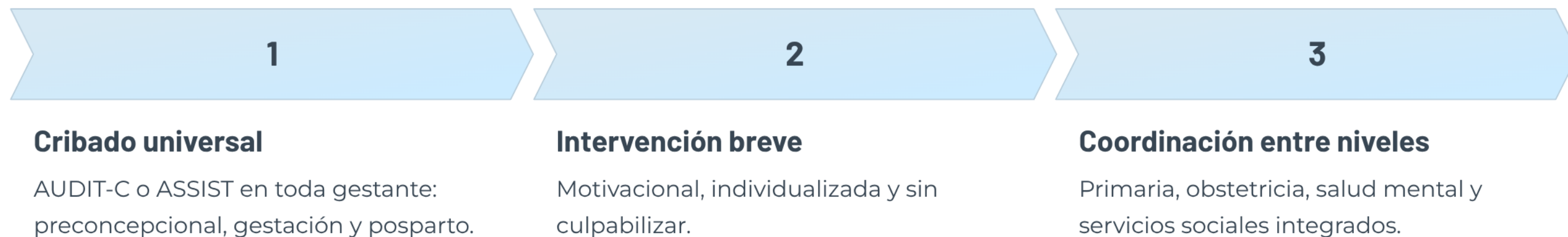
La prevención es colectiva

- Involucrar a la pareja y entorno familiar
- Fomentar ambientes libres de alcohol
- Políticas de etiquetado, publicidad y precio
- Coordinación entre servicios sociales y sanitarios



Cribado universal, intervención breve y empatía

La mayoría de gestantes abandona el consumo cuando recibe consejo profesional claro y empático. El embarazo es una oportunidad única.



✔ **OMS:** prevención, autonomía, atención integral y cero estigma.

Cada embarazo sin alcohol es una victoria colectiva

El daño es prevenible

El alcohol causa daño irreversible, pero su exposición es completamente evitable.

No existe dosis ni momento seguro

Abstinencia total desde antes de la concepción.

Cribado y empatía son clave

Preguntar siempre, informar y acompañar sin culpabilizar.

Equidad y salud pública

La prevención es también una cuestión de justicia social.

Dra. María Dolores Gómez Roig · Hospital Sant Joan de Déu Barcelona · BCNatal · SEGO



SEGO
Sociedad Española de
Ginecología y Obstetricia

