

El Alcohol, el Embarazo y su Salud Mental

durante COVID-19

Muchos canadienses están estresados y ansiosos por la pandemia de la COVID-19 (coronavirus). Es normal sentirse así. Cuando nos sentimos estresados o ansiosos, a veces nos refugiamos en el alcohol para sentirnos mejor. Sin embargo, el uso del alcohol u otras sustancias son nocivas para tu cuerpo, tu mente o tu embarazo. El alcohol puede llegar a hacernos sentir mayor ansiedad o depresión y puede afectar a nuestra salud física.

La exposición al alcohol antes del nacimiento puede causar trastorno del espectro alcohólico fetal (FASD por sus siglas en inglés) FASD es una discapacidad de por vida que afecta el cerebro y el cuerpo de las personas que estuvieron expuestas al alcohol en el útero. Cada persona con FASD tiene fortalezas y desafíos y necesitará apoyos especiales para ayudarles a tener éxito en muchas partes diferentes de su vida cotidiana.

Permanecer activo, hablar con amigos, comer bien, dormir mucho y hacer algo que amas son formas saludables de lidiar con el estrés. Si sientes que no mejoras, puedes contactar con estas organizaciones para obtener ayuda:

Wellness Together Canada

Envía WELLNESS a:
686868 para jóvenes
741741 para adultos

Accede a trabajadores de apoyo, trabajadores sociales, psicólogos y otros profesionales para sesiones confidenciales por chat o llamadas telefónicas.

Kids Help Phone

Llama al
1-800-668-6868
o envía
CONNECT al **686868**

Disponible las 24 horas del día para los canadienses de 5 a 29 años que desean atención confidencial y anónima de asesores profesionales.

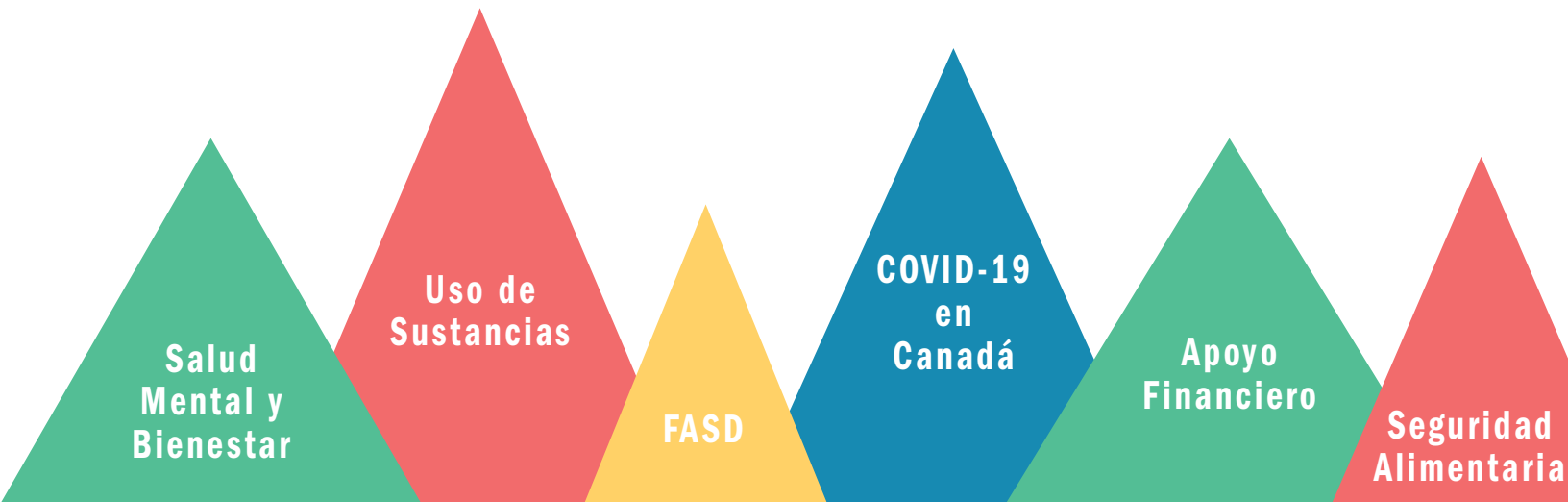
Hope for Wellness

Llama al
1-855-242-3310
o entra al chat
en línea de **Hope for
Wellness**

Sus consejeros experimentados y culturalmente sensibles pueden ayudarte si necesitas hablar. Disponible en inglés y francés para todos los pueblos indígenas de Canadá. Previa solicitud, el asesoramiento telefónico también está disponible en Cree, Ojibway e Inuktitut.

Podemos estresarnos porque estamos preocupados de que podamos enfermarnos. Te puedes proteger de la COVID-19 siguiendo los consejos de la salud pública: quédate en casa, lávate las manos frecuentemente y no te toques la cara.

Haz clic en estos enlaces para encontrar más información sobre los siguientes temas:



Recuerda

Si bebes, sigue las [Directrices del Consumo de Alcohol con Poco Riesgo de Canadá](#)

La exposición al alcohol durante la gestación puede provocar FASD

El alcohol puede afectar a todos los embarazos.

Es mejor no beber alcohol si estás embarazada o tratando que quedar embarazada.

Utiliza métodos anticonceptivos si no quieres quedar embarazada.

Si necesitas ayuda para dejar de beber, busca [apoyo](#).