

Disminuyendo los efectos del alcohol en el cerebro en desarrollo (I): 0 a 12 meses

El cerebro es el órgano más sensible a los daños por alcohol

Este material es útil para ayudar a los bebés menores de 1 año a disminuir el daño asociado a la exposición a alcohol u otros tóxicos en cualquier periodo del embarazo.

0 a 12 meses



Crecer sin OH: un programa para las ventanas de oportunidad del desarrollo cerebral

Crecer sin OH: Es un programa para la prevención, detección y manejo del síndrome alcohólico fetal (SAF) y otros trastornos neurocomportamentales por exposición prenatal a alcohol (TEAF acrónimo de trastorno del espectro alcohólico fetal) y otras drogas, con seguimiento hasta el final de la adolescencia.

El alcohol es un teratógeno (capaz de provocar malformaciones) y un tóxico para el neurodesarrollo. Los efectos se pueden observar en las distintas regiones del cerebro, y depende del área que se esté desarrollando en el momento que se consume alcohol. *Constituye la primera causa de retraso mental en Europa y es causa fundamental de fracaso escolar.*

En los procesos de crecimiento y madurez cerebral existen unos *periodos clave o críticos del neurodesarrollo (embarazo, periodo de lactancia y adolescencia)* especialmente sensibles a la acción tóxica del alcohol.

Lo mejor es no beber nada de alcohol durante el embarazo y lactancia. Es importante que todas las mujeres sepan que:

1. Los periodos críticos del desarrollo cerebral son el embarazo, el primer año de vida y la adolescencia;
2. El alcohol pasa fácilmente la placenta y a la leche materna;
3. *Para dejar el alcohol cualquier momento es bueno y beneficioso para el desarrollo cerebral;*
4. *No hay un nivel de bebida sin efecto. Sabemos que 1 sola copa a la semana en el embarazo es suficiente para disminuir el coeficiente intelectual a los 7 y 11 años.*

Alcohol, embarazo y lactancia.

Médicos y científicos están de acuerdo en:

Primer trimestre Interfiere con la migración y proliferación de células cerebrales. Malformaciones.

2º Trimestre Muchas de las alteraciones funcionales del síndrome alcohólico fetal.

3º Trimestre Alteraciones de hipocampo, problemas codificación de la información visual y auditiva (lectura y matemáticas).

Lactancia Alteraciones funcionales del telencéfalo, neocortex y ganglios basales. Problemas con la memoria espacial, aprendizaje, perseverancia, control de impulsos, y juicio.



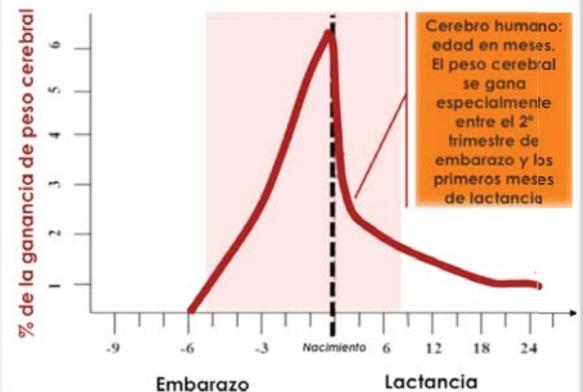
La mayoría de los efectos relacionados con la exposición prenatal a alcohol al inicio son sutiles o difícilmente detectables, generalmente se diagnostican más tarde, al llegar al colegio.

Abandona el consumo de alcohol cuanto antes ¡¡El desarrollo cerebral de tu bebé no espera¡¡

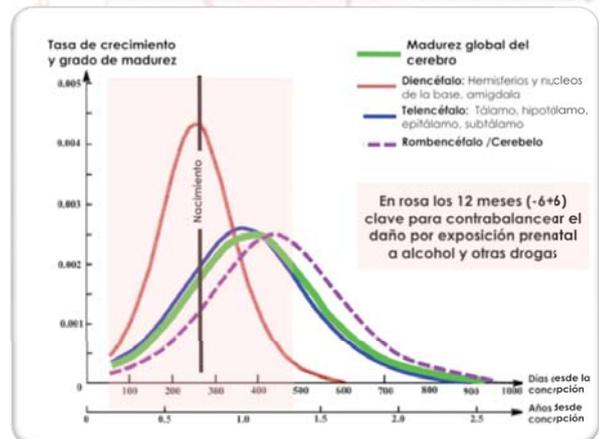
Para dejar el alcohol cualquier momento es bueno y beneficioso para la madre y el feto. Y si has bebido algo de alcohol cuanto antes lo dejes más se beneficiará tu futuro bebé. El crecimiento cerebral de las distintas partes del cerebro humano está cronológicamente determinado. La tasa de crecimiento y madurez es especialmente intensa durante el embarazo y los 12 primeros meses después de nacer. **La ganancia de peso del cerebro adulto se realiza mayoritariamente entre los 6 meses de antes y los 6 meses de vida tras el nacimiento.**

Mediante el estímulo y terapias adecuadas estos periodos se pueden convertir en ventanas de oportunidad únicas para contrabalancear los efectos previos del alcohol. **En este documento centramos las recomendaciones para rehabilitar y mejorar el 'encendido y andamiaje de las neuronas' de los 0 a los 12 meses de vida.**

El estímulo temprano adecuado durante este periodo de la lactancia es clave para contrabalancear el daño provocado. ¡¡El desarrollo cerebral de tu bebé no espera¡¡



Periodos críticos: ventanas de oportunidad



6 meses antes y 6 meses después de nacer: un momento especial para recuperar parte del daño



Centro Neurocultura-Salud Valderas (Roldán, Murcia)

Especializado en embarazadas con problemas de alcohol y otras drogas

Posibilidad de ingreso en comunidad adaptada para la mujer embarazada y lactante garantizando una abstinencia total durante los meses críticos del desarrollo cerebral.

Como valor añadido se consigue una mejora y refuerzo de la situación social y de anillos familiares. Psicólogos, enfermeros y terapeutas bajo supervisión clínica de psiquiatras y especialistas en medicina perinatal y pediatría medioambiental garantizan un adecuado seguimiento.

Atención concertada y gratuita para mujeres embarazadas y lactantes durante los primeros 3 meses de vida postnatal.

Programa ideal para mujeres embarazadas con problemas relacionados con el consumo de alcohol u otras drogas. Telf: 968369031
Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica
Hospital Clínico Univ. Virgen de la Arrixaca

Asegurando una lactancia materna prolongada



“Asegurar una lactancia materna prolongada es una herramienta terapéutica de primera línea para rehabilitar el cerebro infantil dañado por el alcohol prenatal”. Ortega García JA

La Lactancia materna mejora el desarrollo cognitivo y contrabalancea los efectos de la exposición a tóxicos como el alcohol durante el embarazo

Lactar sí: pero no a cualquier precio

Es muy importante en estos niños con alto riesgo por exposición prenatal a alcohol mantener la lactancia materna de forma prolongada. **Es necesario garantizar el adecuado seguimiento y abstinencia** de la madre y control de consumo en el padre y resto de familia. Analizar los factores protectores y de riesgo de recaídas en el consumo de alcohol y otras drogas ilegales. **SI LA MADRE SIGUE ‘CONSUMIENDO’** nuestro consejo es claro: **NO DEBE LACTAR.**

Es importante garantizar que no se toma nada de alcohol durante la lactancia. El alcohol pasa fácilmente a la leche materna. **Lo mejor: No bebas nada de alcohol durante la lactancia.** Después de una cerveza debería esperar 2 horas para amamantar. La cerveza 0,0 tiene algo de alcohol. El tabaco no contraindica la lactancia, pero es tóxico para el bebé y nosotros lo desaconsejamos fuertemente. La mujer expuesta al humo de tabaco lacta menos.



Al principio: sentirse aconsejada y guiada

Con frecuencia, madres que bebieron alcohol durante el embarazo pero dejaron de hacerlo son mal aconsejadas para retirar la lactancia materna. De esta forma privan al recién nacido de todo el impacto rehabilitador y de mejora en la inteligencia y desarrollo cognitivo de la lactancia materna.

Si es importante la lactancia materna para el desarrollo emocional y cognitivo de la infancia, para estos niños con alto riesgo de SAF o TEAF con más motivo.

Es cierto que las madres con riesgo de recaída en el consumo de alcohol y otras drogas ilegales deben incluirse en programa especial para el seguimiento y mantenimiento de la lactancia. En la Región de Murcia, nuestra unidad cuenta el personal y programas adecuados. La supervisión y tutela debe ser durante el ingreso en maternidad y con

continuidad al alta con visitas variables y más frecuentes las primeras semanas, que suelen incluir el análisis de muestras biológicas (orina, leche materna...). Si tienes dudas, llámanos.



Principales dificultades para amamantar

Son niños que pueden tener una succión más dificultosa. Poner al pecho más veces a lo largo del día, estimular la succión,... y pedir apoyo a profesionales y a los grupos de madres lactantes sería una buena idea.

No te preocupes tanto por el peso. (Descarga los materiales adicionales ‘lo que mejor funciona en lactantes’ en nuestra web).

Consultar con el experto

Contacto: (34) 968 369 031; (34) 676 534 745; ortega@pehsu.org (médico) almudena@pehsu.org (matrona)

Busca el Grupo de Apoyo más cercano

<http://www.murciasalud.es/pagina.php?id=218049&ids ec=182>

Terapia de interacción: usted es el primer maestro de su bebé



“El cerebro de su hijo no espera. No hay tiempo que perder de los 0 a los 12 meses para recuperar terreno perdido”.

Los lactantes pequeños con exposición prenatal a alcohol y/u otras drogas pueden ser particularmente difíciles para sus padres por los problemas asociados (dificultad en la lactancia, bajo peso, rabieta...) pero sobre todo por los condicionantes sociales que rodean el bienestar y felicidad del niño/a.

Que la madre se sienta feliz

Su bebé necesita que ustedes no beban alcohol, y se encuentren bien y más felices. Cuidar el descanso y que la madre se sienta segura y feliz es clave. Si usted se siente bien consigo misma está ayudando a su bebé a sentirse seguro y feliz. Es probable que en las primeras semanas las familias de niños con SAF/TEAF requieran algo de apoyo social y familiar.

Actividades para estimular el desarrollo cognitivo del bebé

Todas las experiencias, desde un simple abrazo hasta el juego organizado, le enseñan a su bebé.



LO PRIMERO, EL AMOR. Si usted expresa el amor como aquí se describe, y de muchas otras formas, le brindará a su hijo/a la fortaleza emocional y la habilidad para aprender cosas nuevas.

UTILICEN SU CARA Y SU VOZ.

Durante el primer mes de vida, **LEA** un cuento de forma pausada y serena. A los bebés les fascina ver a sus padres y escuchar su voz. Una atención amorosa les hace crecer seguros y confiados, le dan sentido a la información que reciben. **Haga caras, sonidos y movimientos que su bebé pueda imitar.** Luego intente imitar a su bebé.

A los 3 meses, opte por libros con imágenes de colores fuertes. Lea y señale la atención del bebé. Pase tiempo hablándole, cantándole, riéndose... Es posible que el bebé solo se interese unos pocos minutos, pero leer libros todos los días marcará una diferencia.



Juegue a repetir ‘juegos y palabras’ una y otra vez. Ellos aprenden de practicar.



Permita que su bebé acaricie o toque distintas texturas u objetos (juguetes, cucharas, madera, hojas, ropa,...). Vigile que no se lleve las cosas a la boca. Limite a uno o dos juguetes simples y coloridos que le llamen la atención. Por ejemplo, una caja de cartón con una bolita roja. Todo un desafío para sus habilidades.

Ayude a su bebé a aprender la relación ‘causa y efecto’. Hacia los 4-5 meses comenzará a dejar caer objetos. Déle una cuchara de madera o caja pequeña, y transforme esto en un juego. ‘¿Dónde está? A medida que el bebé madure, cambie a juguetes interactivos. Muéstrole al bebé que al oprimir un botón es posible reproducir música o que al abrir la puerta de un establo de juguete aparecerá un "mu" de una vaca. Ver los resultados de las acciones fortalece la confianza en sí mismo.

Convierta a su ‘bebé en un explorador’: ponga en un cajón con objetos de diferente tamaño, forma, color y textura. El bebé aprende al dejar caer, rodar y agitar objetos, y a encastrar uno dentro de otro.



Los bebés aprenden de lo inesperado. A medida que aumente la memoria y capacidad de atención de su bebé, comenzará a usar las manos y la boca para explorar, encontrar objetos ocultos e imitarle. Entréguele el cepillo de dientes, utensilios... úselos y hable de las funciones. Si le imita felicítelo. Antes del año relaciona objetos con funciones.



Estimulando el desarrollo social y emocional de su bebé

Responda rápido a las llamadas de su bebé. Esto ayudará a establecer un fuerte vínculo y a ganar confianza para calmarse sin su ayuda en el futuro.

Deje que su bebé marque el ritmo. Es importante conocer el temperamento de cada bebé para poder responder de la mejor manera. Por ejemplo, un bebé irritable podría necesitar ‘dosis extras’ de abrazos y de distracción para enfocarse, mientras un bebé ‘tímido’ es posible que necesite tomar algunas distancias antes de involucrarse con los demás.

Use **actividades para lidiar con el miedo de su bebé a los extraños.** Para los meses 5-7, reconoce ciertas personas, y siente miedo con los que no está familiarizado, incluido familiares. Esto es algo normal, pero que se mantiene en el tiempo en los niños con SAF, por eso es bueno realizar una presentación gradual y cuidadosa cuando el bebé está bien descansado y satisfecho. Ofrezcale un juguete o un osito que le haga sentirse más seguro.

Reducir la ansiedad que le provoca el separarse de la madre con frecuencia, que ocurre normalmente entre los 6-8 meses. Deje que su bebé gatee hacia otra habitación, vaya dando autonomía... espere entre 1 y 2 minutos antes de seguirlo. Si deja al bebé con otra persona tómese unos minutos adicionales antes de irse.

Comience a realizar juegos con los espejos alrededor de los 10-11 meses, con el bebé en brazos señalando las partes de su cuerpo. Juegue al escondite. Realicen caras frente al espejo, expresando emociones.

El **contacto con otros niños**, a pesar de que no habrá mucho juego interactivo, el tiempo que pase con ellos establecerá una sólida base social.



El contacto con la madre naturaleza

Los bebés tienen el derecho a disfrutar del aire libre.

En contacto con la naturaleza los lactantes pequeños se relajan mucho y se vuelven más observadores y atentos. ¡No hay lugar más sano para disfrutar con tu hijo/a!

El simple hecho de pasear al bebé en el cochecito hace que perciba el frescor del aire, los rayos del sol, los cantos de los pájaros y el olor de las flores.

Aunque esté dormido permanece conectado con su hábitat natural y este entorno le produce un sueño más reparador que cuando se duerme en un centro comercial. Y lo mejor de todo es que estas sensaciones tan agradables quedan grabadas en su memoria para siempre.

Además, a los niños les encanta jugar al aire libre, y la naturaleza les regala muchos “juguetes”: piedrecitas, arena, ramas, flores... Utilizándolos se inventan sus propios entretenimientos, lo que estimula su fantasía y su inteligencia. Ayuda a comprender que todo en la vida está interconectado, y estimula la disposición innata al respeto, la empatía, la compasión y el amor por cuanto le rodea.



Actividades para estimular el lenguaje de su bebé



El bebé aprende por etapas, escuchando sonidos que hacen las personas, observándolas y experimentando con los sonidos. Prefiere la voz humana (especialmente su madre) a cualquier otra.

A los 2 meses sonríe para comunicarse. Comienzan los 'gorgoritos', primero las vocales, y luego las consonantes: 'p', 'm', 'b' y, a los 4 meses la 'd'.

A los 5 meses, su bebé balbucea, chilla, gorgorea y empieza a imitar sonidos. Empieza a distinguir las emociones en su tono de voz.

A los 12 meses, puede seguir las instrucciones sencillas y tal vez pueda decir 2-3 palabras.

Comience a hablar con su bebé. Estas conversaciones desde el nacimiento sientan las bases para el desarrollo del lenguaje.

Hable sobre lo que ve, escucha y huele. Use palabras sencillas para comunicar emociones, y habla de forma cariñosa. Háblele, cántele...

A medida que madure, hágale preguntas, y deje tiempo para que haga balbuceos o gorgojos. Esto le permite entender que el lenguaje es 'cosa de dos'. **Aprende algo básico: el turno para hablar, la imitación y el ritmo.** Continúe con esta técnica todo el primer año.

LEA a su bebé en sus brazos desde el nacimiento. Leer en voz alta es lo mejor para desarrollar su lenguaje. Tiene que dejar algo de tiempo todos los días para la lectura. El bebé no entiende el argumento, pero estimulará el habla y le alienta a la imitación.



Imite a su bebé. A medida que emita balbuceos, intente imitar a su bebé. Intente animar a su bebé a que le imite a usted. Aplauda y celebre cada vez que haya una respuesta relacionada.

Juegue con el bebé a que identifique las personas u objetos. ¿Dónde está papá? ¿Dónde está mamá? ¿dónde está el juguete?...Presente una álbum de fotos de la familia o de objetos familiares. Sea coherente con el lenguaje y desde el primer momento intente llamar a las cosas por el mismo nombre.



Habitación y momento de silencio. Puede parecer extraño pero eliminando de forma periódica la televisión, la radio, ordenador,... puede fortalecer las habilidades de lenguaje evitando distracciones.





Desde el nacimiento, coloque con seguridad, en **contacto piel con piel con su bebé** recostado sobre usted. Esto fortalecerá el cuello y la espalda.

A medida que vaya creciendo **ofrézcale un sonajero**, y tire muy suave de él. Estimulará la resistencia.

Saque los bloques. No hay nada que estimule más a gatear a un niño que acercarse a tirar una torre de bloques que está fuera de su alcance.

Acérquele una pelota roja. Al principio, solo le dará una palmadita, pero pronto le dará un manotazo, para enviarla hacia usted.

Entre los 4-7 meses, **intente mantener en pie de forma suave sujetando por el tronco.** Estando acostado, también **tire muy suave para intentar poner de pie a su bebé.**

Empezará a usar sus pies para subir y bajar con su ayuda. En los más pequeños intente que realice esta actividad desde estar sentados.

Haga que al gatear tenga que sortear pequeños obstáculos. Aproveche para jugar al escondite con algo.

A partir de los 6 meses que comience con la fruta, intente que el bebé juegue con sus dedos a coger los pequeños trozos, haciendo de cada experiencia un momento de diversión y práctica motora fina.

Actividades para estimular las habilidades motoras del bebé



Si está ingresado en el hospital le animamos a que haga el contacto piel con piel. Continúe al llegar al casa.



Una pelota de colores, coger y tirar de un sonajero, incitarle a derribar una torre de bloques' y a gatear por casa con obstáculos es un entrenamiento divertido.



Ayude a su bebé a conocer su cuerpo y a realizar ejercicios complejos como ponerse de pie.



¡¡El desarrollo cerebral de tu bebé no espera!!

Este documento es una guía básica de apoyo que no sustituye pero complementa las acciones durante la ventana de oportunidad del lactante pequeño para mejorar el desarrollo neurológico de los niños/as.

Recuerda:

- 1) La mayoría de los efectos relacionados con la exposición prenatal a alcohol y otras drogas son sutiles y se diagnostican tarde, al llegar al cole.
- 2) La mayoría del peso del cerebro del adulto se gana entre los 6 meses previos y los 6 posteriores al nacimiento.
- 3) Aprovechar estos periodos o ventanas de oportunidad única es fundamental para contrabalancear los efectos del alcohol durante el embarazo.



En Crecer sin OH trabajamos para aumentar la inteligencia y la felicidad de la infancia y adolescencia.

Consulte con nuestros especialistas y participe del programa CRECER SIN OH para crear entornos más saludables para la infancia.

Material de uso libre y gratuito. Cómo referenciar este documento: **Ortega García JA, Cánovas Conesa CA, Oñate Sánchez MD, Sánchez-Saucó MF, Pernas Barahona A, Jiménez Roset J. Disminuyendo los efectos del alcohol en el cerebro en desarrollo (I): 0 a 12 meses. 1ª ed. Crecer sin OH, PEHSU, Murcia, 2015. [disponible en <http://www.pehsu.org>]**

Programa CRECER SIN OH / ELIJO MAS SANO.

Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica

Pediatric Environmental Health Speciality Unit (PEHSU)

Servicio de Pediatría, Hospital Clínico Universitario Virgen de la

Arrixaca, Servicio Murciano de Salud, Murcia, 30120, España

Tel: 0034-968369031

www.pehsu.org

information@pehsu.org

En colaboración con la Unidad Técnica de Coordinación Regional de Drogodependencias

Dirección General de Salud Pública, Consejería de Sanidad y Política Social. Región de Murcia, España



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social



PEHSU
Pediatric Environmental Health
Speciality Unit, Murcia, España