



Alcohol, otras drogas y su bebé

**Información sobre abuso de sustancias tóxicas: 1-800-923-HELP (4357)
o www.orpartnership.org/helpline.asp
¡Llame al número gratuito de ayuda confidencial si tiene preguntas!**

Reuniones para ayudarse uno mismo:

Alcohólicos Anónimos (AA):

Infórmese sobre las reuniones a través de las páginas blancas del directorio telefónico local o visite www.aa-oregon.org.

Narcóticos Anónimos (NA):

Infórmese sobre las reuniones a través de las páginas blancas del directorio telefónico local o visite www.na.org.

Grupo de apoyo para Familiares Viviendo con Personas Alcohólicas (Al-Anon Anonymous): Infórmese sobre las reuniones llamando al 1-800-344-2666 o visite www.al-anon.org.

Elegibilidad: La participación en las reuniones de AA, NA y Al-Anon es gratuita.



El consumo de alcohol o drogas es muy peligroso para su salud y la de su bebé.

**DURANTE EL EMBARAZO, HASTA LA MÍNIMA CANTIDAD
DE ALCOHOL ES PELIGROSA.**

Jamás es demasiado tarde para dejar de tomar.

¿Tiene usted problemas de alcohol o drogas? Averíguelo respondiendo a las siguientes preguntas.

Marque la casilla a continuación si usted ha consumido alcohol:

- ¿Le ha parecido alguna vez que debe tomar menos?
- ¿Le fastidian las personas que la critican por tomar?
- ¿Ha sentido alguna vez remordimiento o pena por tomar?
- ¿Ha consumido alguna vez alcohol a primera hora de la mañana para relajar sus nervios o contrarrestar una resaca (cruda)?

Durante su embarazo:

- ¿Ha consumido alguna vez alcohol o drogas durante este embarazo?
- ¿Ha tenido anteriormente problemas de alcohol o drogas?
- ¿Tiene su pareja problemas de alcohol o drogas?
- ¿Considera usted que uno de sus padres es adicto o alcohólico?

Si marcó una o más de las casillas, llame a su médico o al 'Oregon Partnership Help Line' al 1-800-923-4357 para determinar si necesita ayuda.