



Fumar durante el embarazo...

... comprender los riesgos



Fumar no solo es malo para las mujeres embarazadas, también es malo para sus bebés. ¡Pero no es demasiado tarde para tomar los pasos necesarios para dejar de fumar! Presentamos las respuestas a varias preguntas comunes sobre fumar durante el embarazo.

¿Por qué es malo fumar durante el embarazo?

Fumar durante el embarazo expone al bebé a químicos peligrosos como la nicotina y el monóxido de carbono. El monóxido de carbono reduce el suministro de oxígeno al bebé y la nicotina acelera el ritmo del corazón del bebé²; ambos causan estrés al bebé.

Las mujeres que fuman del embarazo tienen más posibilidades de:

- Perder el embarazo
- Sangrado vaginal
- Complicaciones con la placenta
- Parto prematuro
- Nacimiento prematuro

¿Cómo afecta al bebé que la madre fume durante el embarazo?

Durante el embarazo, el bebé recibe nutrientes a través de su madre. Si la madre fuma, el bebé también estará expuesto a la nicotina, una droga adictiva, y a químicos que pueden causar cáncer.

Es más probable que los bebés de madres que fuman durante el embarazo nazcan!:

- En forma prematura
- Con mayor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés)
- Con defectos de nacimiento
- Con bajo peso
- Con mayor riesgo de asma y otras infecciones respiratorias

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es el humo de la punta encendida de un cigarrillo, pipa o habano, así como inhalar el humo exhalado por un fumador. El humo de segunda mano contiene 7000 sustancias químicas, de las cuales se sabe que 70 causan cáncer³. Las mujeres embarazadas expuestas al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de pérdida del embarazo².

Los bebés expuestos al humo de segunda mano²:

- Podrían tener un crecimiento pulmonar lento
- Corren mayor riesgo de cólicos
- Son más proclives a morir de síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés)
- Corren mayor riesgo de contraer asma, bronquitis, neumonía e infecciones en los oídos

¿Qué es el humo de tercera mano? El humo de tercera mano se compone de nicotina y otros químicos que quedan en las superficies interiores por fumar. El humo de tercera mano se adhiere al cabello, la piel, la ropa, los muebles, cortinas, paredes, ropa de cama, alfombras, polvo, vehículos y otras superficies por un largo tiempo después de que deja de fumar. Si alguien sale a fumar afuera o fuma en su coche, los químicos del cigarrillo permanecen en su ropa y el interior del coche.

En las habitaciones designadas para fumar, el humo de segunda y tercera mano entra en el sistema de ductos de aire y se esparce por otras habitaciones de la casa. Los bebés, niños y adultos que no fuman corren el riesgo de tener problemas de salud relacionados con el uso de tabaco cuando son expuestos a humo de tercera mano.



¿Puede dejar de fumar en forma segura durante el embarazo?

¡Totalmente! Hable con su médico y pídale consejos sobre cómo dejar de fumar en forma segura durante el embarazo. Las mujeres embarazadas deben intentar dejar de fumar durante los cuatro primeros meses de su embarazo para disminuir el riesgo de complicaciones en la salud de su bebé²

Dejar de fumar en cualquier momento del embarazo es beneficioso.

Dejar de fumar es la mejor forma de ayudarla a tener un embarazo saludable y un bebé saludable.

Para las mujeres embarazadas, cambiar a cigarrillos “light” o “mild” o reducir la cantidad de cigarrillos que fuman no son opciones más seguras².

Dejando, tendrá:

- Dientes más limpios
- Aliento más fresco
- Menos arrugas
- Mejor sentido del olfato y del gusto
- Más energía
- Más dinero para su bebé

Consejos para dejar de fumar

1. Escriba sus motivos para dejar de fumar.
Mire la lista o la fotografía de su ultrasonido cuando tenga ganas de fumar.
2. Fije una fecha para dejar de fumar.
Ese día, deshágase de los cigarrillos, habanos, encendedores, ceniceros, etc.
3. Prémiese.
Compre algo especial con dinero que gastaría en cigarrillos ¡Se lo merece!
4. Beba mucha agua.
5. Mantenga las manos ocupadas.
Pruebe usar “amansalocos”, bandas de goma o aprontarse para el bebé.
6. Evite situaciones que puedan darle ganas de fumar.
7. ¡Pida apoyo a su familia y amigos!

Recursos:



QUITLINE IOWA

1 800 QUIT NOW | 1 800 784 8669



www.tobaccofreepartnership.com
515-309-9507

¹www.marchofdimes.com/pregnancy/print/smoking-during-pregnancy.html

²www.mayoclinic.com/health/smoking-and-pregnacy/MY01924

³www.lung.org