



Fumar durante el embarazo

Ficha técnica

Kansas
Blue Ribbon Panel
on Infant Mortality

Fumar durante el embarazo

Hay dos importantísimos motivos por los cuales reducir la cantidad de cigarrillos o dejar de fumar: su salud y la salud de su bebé. La salud de su bebé depende de usted.

Ya sabe que es cierto, pero ¿qué sucede cuando se siente estresada y sola o preocupada? Es fácil pensar que puede reducir mañana la cantidad de tabaco.

¿Por qué es importante dejar el tabaco hoy

- Fumar casi dobla el riesgo de tener un bebé de bajo peso (menos de 5,5 libras). El bajo peso al nacer puede ser provocado por un crecimiento lento en el embarazo, un parto pretérmino o ambas cosas.
- Fumar en cualquier etapa del embarazo aumenta el riesgo de nacimiento prematuro (antes de la semana 37).

Los bebés prematuros y de bajo peso tienen mayor riesgo de padecer problemas de salud graves como parálisis cerebral, problemas de aprendizaje y muerte.

Cuanto más fume, mayor es el riesgo de tener un bebé de bajo peso. No obstante, si deja de fumar, incluso en la parte final del segundo trimestre de su embarazo (24 semanas), no tiene más posibilidades de tener un bebé de bajo peso que una mujer que nunca ha fumado.

Los bebés de madres que han fumado durante el embarazo tienen tres veces más posibilidades de fallecer por el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS) que los bebés de madres no fumadoras.

¿Cómo lo puede dejar?

- Visite a su doctor para iniciar un programa para dejar de fumar.
- Llame a la **Línea de ayuda para dejar el tabaco de Kansas** gratuitamente, disponible los 7 días de la semana, las 24 horas del día, y recibirá un programa para dejar el tabaco diseñado especialmente para las mujeres embarazadas. 1-800-DÉJELO AHORA (1-800-784-8669).
- Haga que le apoyen y que su familia deje de fumar con usted.
- ¡Inténtelo! Es un desafío, pero las recompensas son fantásticas para usted y su bebé.

El humo de los demás

Tenga un hogar sin humo. Si alguien que vive con usted o las visitas fuman, adopte una regla en casa: "Háganlo fuera" Los bebés que están expuestos a humo en el hogar sufren un mayor riesgo de alergias, infecciones de oído, asma, bronquitis y neumonía.



Referencias

Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC). "Prevención el tabaco y la exposición a humos del tabaco antes, durante y después del embarazo" <http://www.cdc.gov/nccdphp/publications/factsheets/prevention/pdf/smoking.pdf>

Hoja de datos March of Dimes. "Fumar durante el embarazo." http://www.marchofdimes.com/Pregnancy/alcohol_smoking.html