

## Fumar durante el embarazo

### Ficha



#### Fumar durante el embarazo

Usted tiene dos de las mejores razones para reducir y dejar el tabaco: su salud y la de su bebé. La salud de su bebé depende de usted.

Aunque sabe que esto es cierto, ¿qué ocurre cuando se siente estresada, sola o preocupada? Puede parecer fácil dejar de fumar mañana.

#### Por qué es importante dejar el tabaco hoy en día

- El tabaco casi duplica el riesgo de dar a luz un bebé con bajo peso (inferior a 2,5 kg). El bajo peso puede implicar desde un pobre crecimiento antes del parto hasta un parto prematuro o incluso ambos.
- Fumar en cualquiera de las etapas del embarazo incrementa el riesgo de partos prematuros (antes de 37 semanas).

Los bebés prematuros y con bajo peso corren el riesgo de padecer problemas de salud graves, tales como parálisis cerebral, problemas de aprendizaje e incluso la muerte.

Cuanto más fume, mayor será el riesgo de dar a luz un bebé con bajo peso. Sin embargo, si usted deja de fumar, aun siendo al final del segundo trimestre de embarazo (24 semanas), sus posibilidades de tener un bebé bajo en peso serán las mismas que una mujer que nunca haya fumado.

La probabilidad de que los bebés de mujeres fumadoras durante el embarazo fallezcan por síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) es tres veces mayor que la de los bebés de mujeres no fumadoras.

#### ¿Qué puede hacer para dejarlo?

- Consulte al personal de asistencia sanitaria sobre cómo iniciar un programa para dejar de fumar.
- Llame a la línea gratuita de Kansas, con servicio 24 horas, para obtener ayuda y un programa para dejar de fumar adecuado para usted como embarazada: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
- Pida el apoyo de sus familiares para dejar de fumar juntos en casa.
- ¡Aténgase al programa! Es un reto difícil, pero la gratificación es excelente tanto para usted como para su bebé.

#### El humo pasivo

Mantenga su hogar libre de humo. Si alguien de los que vive con usted o un invitado fuma, establezca una regla en su casa: "fumar fuera". Los bebés expuestos al humo del tabaco en casa tienen más probabilidades de padecer alergias, infecciones de oído, asma, bronquitis y neumonía.



#### Fuentes

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*). "Preventing Smoking and Exposure to Secondhand Smoke Before, During, and After Pregnancy."

Ficha del informe de *March of Dimes*. "Smoking During Pregnancy.": [http://www.marchofdimes.com/pnhec/159\\_155.asp](http://www.marchofdimes.com/pnhec/159_155.asp)