

SERIE DE INFORMACIÓN AL PACIENTE

Tabaquismo durante el embarazo

Aproximadamente un 11.4% de las embarazadas en los Estados Unidos fuma. Las fumadoras suelen tener más dificultades para quedar embarazadas. Las mujeres que dejan de fumar cuando se enteran de que están embarazadas (o al menos durante el primer trimestre del embarazo) tienen mayores probabilidades de dar a luz un bebé saludable y con el peso adecuado. Dejar de fumar puede ser difícil, especialmente durante el embarazo, y por lo tanto es muy importante dejar de fumar antes de quedar embarazada. Abandonar el cigarrillo no suele ser fácil, pero hay determinadas medidas que usted puede tomar para tratar de facilitar la transición: consulte con su proveedor de atención médica, asista a un programa de ayuda para dejar de fumar en su localidad o llame a una línea de apoyo para dejar de fumar. Todos estos recursos son útiles para ayudarla a abandonar el tabaquismo.



¿Cuáles son los efectos de fumar durante el embarazo sobre mí y sobre mi bebé?

El consumo de cigarrillos durante el embarazo se considera la principal causa de efectos dañinos sobre el bebé. Durante el embarazo la madre proporciona oxígeno y nutrientes a su bebé, y también puede transmitirle sustancias químicas nocivas. Cuando una embarazada fuma, le pasa al bebé en gestación las 7.000 sustancias químicas tóxicas y cancerígenas que se encuentran en los cigarrillos. Los hijos de madres fumadoras muchas veces nacen prematuros, con bajo peso y menos saludables que los de madres no fumadoras. Los bebés con bajo peso y poco saludables tienen mayor riesgo de padecer enfermedades y un mayor índice de mortandad infantil.

Las embarazadas que fuman tienen mayores posibilidades de sufrir un aborto espontáneo o de padecer complicaciones tales como abrupcio placentae (desprendimiento prematuro de la placenta de las paredes del útero) y placenta previa (placenta que crece en la parte inferior del útero cubriendo el cuello del útero, lo cual trae complicaciones durante el parto). Estos trastornos pueden ocasionar sangrado profuso, shock e incluso la muerte de la madre y el bebé.

Los bebés de madres fumadoras tienen más probabilidades de padecer Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). También tienen menor función pulmonar tanto al nacer como a lo largo de su vida, y sufren asma y otras enfermedades pulmonares con más frecuencia que los hijos de madres no fumadoras. Los bebés de madres fumadoras suelen tener más malformaciones, enfermedades pulmonares e infecciones del oído medio, así como más trastornos de aprendizaje y problemas de comportamiento, y tienen mayores probabilidades de convertirse en fumadores cuando crezcan.

¿Qué puedo hacer para tratar de dejar de fumar?

Asuma el compromiso de dejar de fumar, tanto por su salud como por la de su bebé. Tome la resolución de dejar el cigarrillo y establezca un plan para lograrlo. Este plan debe incluir formas facilitar la transición, tales como:

- Hacer una lista de los motivos para dejar de fumar y los beneficios resultantes.
- Fijar una fecha para dejar de fumar dentro de las dos semanas siguientes.

- Identificar qué es lo que le impide dejar de fumar y pensar cómo hará para superar estos obstáculos.
- Hacer una lista de las personas que le brindarán apoyo durante el proceso. Pídale a quienes la rodean que dejen de fumar o que no fumen cerca suyo.

Elimine los elementos que le hagan pensar en fumar y puedan provocar una recaída. Comience por limpiar el auto y el hogar, y haga todo lo posible por eliminar el olor del cigarrillo. Deshágase de los cigarrillos le hayan sobrado y de los ceniceros, encendedores y todo otro objeto que le recuerde fumar. Rompa el vínculo que existe entre el acto de fumar y los hábitos que usted asocia a fumar. Trate de evitar los lugares que usted frecuenta cuando fuma. Vaya a lugares libres de humo de tabaco, tales como la biblioteca, el cine, etc.

Las distracciones ayudan a sobrellevar los períodos en que siente deseos de fumar y a evitar pensar en fumar. Las siguientes estrategias les resultaron útiles a personas que lograron dejar de fumar de forma definitiva:

- Salir a caminar un rato después de comer.
- Mantener las manos y la mente ocupadas: encontrar un nuevo pasatiempo.
- Hacer ejercicio de acuerdo a las recomendaciones de su médico.
- Relajarse con una ducha, un masaje en la espalda, los pies o las manos, o tomar una siesta.
- Tomar mucho líquido.

Consulte con su proveedor de atención médica si le puede recomendar algún medicamento para ayudarla a dejar de fumar.

También puede llamar a un centro de apoyo en su localidad, o dirigirse a uno de los sitios Web disponibles para ayudarla a dejar de fumar, como ser:

- El programa de apoyo para dejar de fumar de su localidad, que puede encontrar en <http://www.quitnet.com/library/programs/>
- La línea telefónica 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669), donde podrá obtener asesoramiento psicológico e información sobre recursos para dejar de fumar en su estado.

Sin embargo, lo más importante de todo es... ¡que no se rinda! Siga intentado; si tiene una recaída y comienza de nuevo a fumar, empiece otra vez de cero. Aprenda de la experiencia y vuelva a intentarlo.

Autores: Tobacco Action Committee of the American Thoracic Society. Patricia Folan, RN, DNP, Andrea Spatarella, FNP-BC, DNP

Revisora: Suzanne C Lareau RN, MS

Referencias:

US Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos)

Women's Health USA 2008: *Smoking during pregnancy*. US Department of Health and Human Service, Centers for Disease Control and Prevention, 2008.

US Department of Health and Human Services

A Report of the Surgeon General: *How Tobacco Smoke Causes Disease: What it Means to You*. US Department of Health and Human Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como replazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de jcorn@thoracic.org.

