

EL EMBARAZO



MEJOR
SIN
TABACO

Por mi bebé y por mí



Osakidetza



EDICIÓN

1ª, octubre 2023

TIRADA

xxxxx ejemplares

©

Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
Departamento de Salud

INTERNET

www.euskadi.eus

DIRECCIÓN, COORDINACIÓN Y ELABORACIÓN

Departamento de Salud, Gobierno Vasco

DISEÑO

Begoña Paino Ortuzar

IMPRESIÓN

xxxxxxx

DEPÓSITO LEGAL

xxxxxxx

“

*Dejar de consumir, tanto cigarrillos convencionales como electrónicos y demás **productos relacionados con el tabaco**¹, es una de las mejores cosas que puedes hacer para mejorar tu salud, la de las personas de tu entorno y el medio ambiente.*

El embarazo y la crianza son periodos de crecimiento y desarrollo decisivos en la salud de una persona. Proporcionar un ambiente libre de humo de tabaco hará que aumenten sus posibilidades de desarrollar su máximo potencial de salud.

”

¹ El contenido de esta guía incluye además los productos relacionados con el tabaco porque también contienen sustancias tóxicas que pueden dañar gravemente los órganos del feto en desarrollo.

> Índice



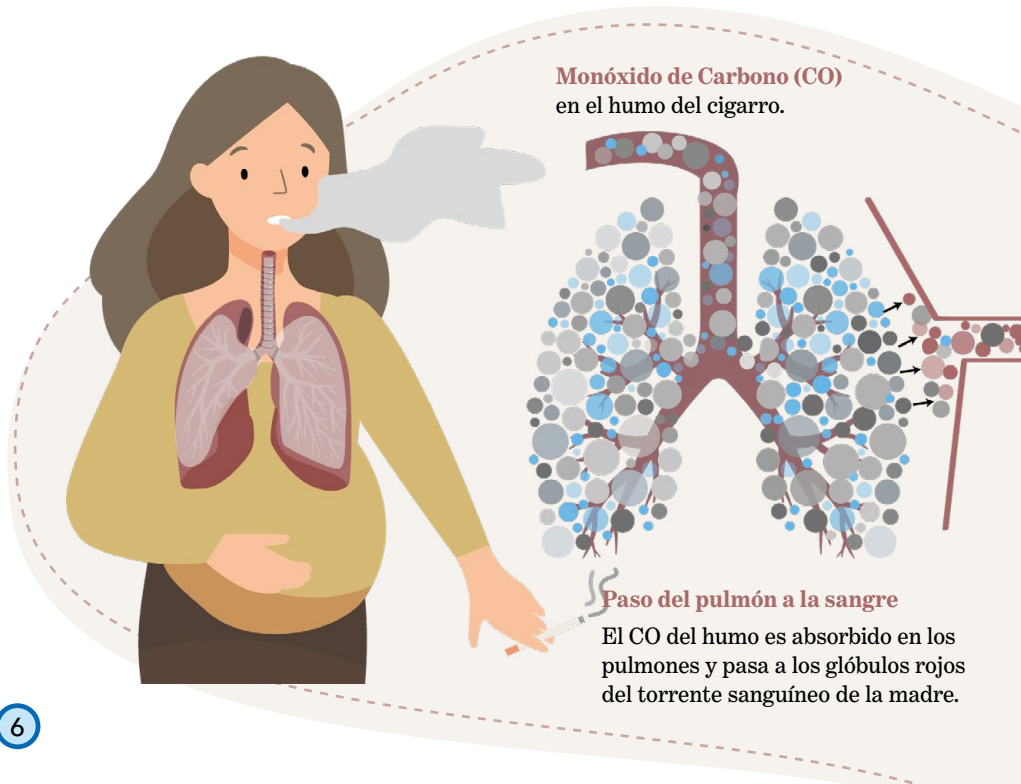
1. Embarazo y tabaco	6
2. Desmontando falsos mitos	8
3. Un buen momento para abandonar el tabaco ...	9
4. ¿Qué ganas al dejar de hacerlo?	10
5. Tras el parto	12
6. Las personas de tu entorno	13
7. Referencia a la guía para dejar de fumar	13
8. Bibliografía	14





1. Embarazo y tabaco

El embarazo es una etapa especialmente sensible por la forma en que tu propio consumo y el humo ajeno afectan a tu bebé. Cuando la mujer embarazada inhala humo de tabaco o productos relacionados, las sustancias tóxicas que contiene pasan a la sangre y a través de la placenta, al feto. Además, se reduce la cantidad de oxígeno y nutrientes que le llegan.



Está probado que fumar durante el embarazo tiene los siguientes efectos:

- Aumenta las probabilidades de aborto espontáneo o embarazo ectópico (fuera del útero).
- El riesgo de parto prematuro y bebé con bajo peso al nacer aumenta un 30%.
- El o la bebé nace con mayor riesgo de enfermedades, como hemorragias cerebrales, infecciones, asma y leucemia, además puede tener síntomas relacionados con la abstinencia del tabaco, como nerviosismo.
- El feto recibe menos oxígeno, su corazón late más deprisa y los músculos de su pecho no pueden prepararse bien para respirar después del nacimiento.
- El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante aumenta en un 30% y el riesgo se acrecienta si continúa viviendo en un hogar con humo.



La sangre de tu bebé lleva el doble de carga

El CO se pega a las células sanguíneas de tu bebé dos veces más que a las tuyas. Por ello, tu bebé tiene menos oxígeno para crecer.

Placenta

El CO pasa a la placenta, la daña y se reduce su tamaño.



2. Desmontando falsos mitos

Son pensamientos que nos repetimos para justificar nuestras acciones.

Algunos ejemplos



Fumar poco en una mujer embarazada no daña al feto.

Si al nacer es más pequeño/a será más fácil el parto.

Si fumo cuando no están en casa, no les hace daño.

Abriendo las ventanas o con ventiladores, elimino el humo.



Fumar produce siempre alteración, ya que los componentes atraviesan la placenta.

Los niños y niñas pequeñas suelen tener un desarrollo insuficiente, por ejemplo, de los pulmones y enferman con más frecuencia a lo largo de su vida.

El humo dura mucho más tiempo que el cigarrillo, contamina el ambiente y sus residuos se depositan en el polvo y las superficies permaneciendo durante meses o años.

Se ha demostrado que no existe un nivel de ventilación suficiente para eliminar por completo el humo y sus riesgos.



3. Un buen momento para abandonar el tabaco

Si estás embarazada o piensas estarlo, éste puede ser un momento ideal para intentar que toda la familia se desarrolle, crezca y viva en un entorno libre de humo. En esta etapa la preocupación por la salud y los cuidados suele ser mayor, por lo que se convierte en una magnífica oportunidad para abandonar el tabaco.

Además, durante los primeros meses se tienen algunas molestias habituales, como las náuseas que disminuyen las ganas de fumar.

Siempre es un buen momento para dejarlo ya que no hay un nivel seguro de consumo, incluso con algunos meses de embarazo. Lo puedes plantear como un reto personal o familiar, por un beneficio individual o colectivo, en cualquier caso, si tú y las personas de tu entorno dejáis de fumar.

¡Enhorabuena por la decisión!

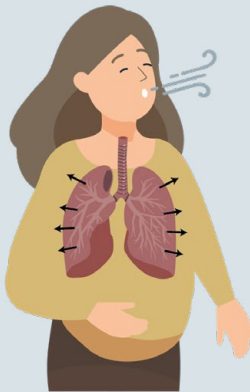




4. ¿Qué ganas al dejar de hacerlo?

Beneficios para ti

24 HORAS



Tras 24 horas todo el monóxido de carbono está fuera de tu cuerpo y de la sangre del feto. Tus pulmones trabajan mejor y respiras mejor.

48 HORAS



A las 48 horas no queda nicotina en tu cuerpo.

2-12 SEMANAS



Tras 2 a 12 semanas mejora tu circulación y es más fácil hacer ejercicio físico.

Además:

- *Disminuye el riesgo de aborto y los problemas de placenta.*
- *Te sientes libre, ya no dependes de una sustancia.*
- *La piel está más clara, con menos arrugas y hueles mejor.*
- *Ahorras mucho dinero.*

Beneficios para tu bebé

DESPUÉS DE 1 AÑO



Después de un año el riesgo de sufrir un ataque cardíaco se reduce a la mitad.



- *Los pulmones funcionan mejor.*
- *Aumenta la posibilidad de nacer con peso normal.*
- *Mejora el desarrollo del cerebro.*
- *Disminuye el riesgo de muerte súbita.*
- *Mejora la calidad y cantidad de leche materna.*



5. Tras el parto



Si has dejado de fumar antes o durante el embarazo, es probable que las primeras seis semanas tras el parto se conviertan en un periodo difícil. Suele ser un tiempo de cambios en el que puede ser necesario recordar los motivos que te llevaron a dejarlo, ya que muchas mujeres vuelven a sentir ganas de fumar.

Cuando tu bebé nazca sigue siendo muy importante que continúe libre de humo.

Recuerda que:

- Las partículas tóxicas de los cigarrillos permanecen en la ropa y cabello.
- La lactancia materna es lo mejor para tu bebé, pero si fumas, la nicotina y otros tóxicos se transmiten por la leche.
- El nivel de nicotina que hay en tu sangre se multiplica en tu leche.
- Fumar disminuye la producción de leche, por lo que la lactancia se suspende antes entre quienes lo hacen.
- Siempre que puedas elige [espacios libres de humo](#).



6. Las personas de tu entorno

Como pareja, miembro de la familia, amiga o amigo tienes un papel muy importante para contribuir a que toda la familia viva en espacios sin humo. Puedes implicarte de la siguiente forma:

- Convirtiéndote en cómplice de quien lo deja.
Cuanto más apoyo reciba, más fácil le resultará dejarlo.
- Con especial atención a las primeras 6 semanas tras el parto porque suelen volver las ganas.
- Si fumas, nunca lo hagas en su presencia. Evita el humo en lugares compartidos como el coche o casa.
- ¿Por qué no aprovechar este momento de aumento de la familia para dejarlo tú también? Crecer en hogares donde se fuma, aumenta 7 veces las probabilidades de hacerlo en la edad adulta.



7. Referencia a la guía para dejar de fumar



Si estas pensando en dejarlo consulta la guía para dejar de fumar, donde encontrarás información práctica de apoyo.

También puedes consultar en el teléfono gratuito de ayuda 24 horas.



944 00 75 73



8. Bibliografía



1. Health New Zealand. I quit smoking for baby and me. New Zealand government, 2022.
2. Public Health Scotland. [Smoking and pregnancy](#). NHS inform; Last updated: January 2023. [consultado mayo 2023].
3. CDC. [Smoking, Pregnancy and Babies](#). Office on Smoking and Health. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Last reviewed: May 2022. [consultado mayo 2023].
4. Beth L. Pineles, Edward Park, and Jonathan M. Samet. Systematic Review and Meta-Analysis of Miscarriage and Maternal Exposure to Tobacco Smoke During Pregnancy. *Am J Epidemiol* 2014;179:807-823.
5. Consejería de Sanidad. El embarazo. Un buen momento para dejar de fumar. Gobierno de Cantabria, 2019.
6. North Carolina Public Health. You quit. Two quit. UNC Center for Maternal and Infant Health, 2018.

7. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones sobre la prevención y gestión del consumo de tabaco y la exposición al humo ajeno durante el embarazo. OMS: Ginebra, 2014.
8. Junta de Andalucía. Nacer sin humo. Dejar de fumar durante el embarazo. Consejería de Salud, 2017.
9. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Decídete a dejar de fumar. Estrategia Prevención de la Salud y Promoción en el SNS [consultado junio 2023].

