El uso de los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar durante el embarazo: ¿es seguro?

Recientemente recibí una llamada telefónica de Molly. Molly me dijo que acababa de enterarse que estaba embarazada; esto fue una sorpresa, pero bienvenida. Sin embargo, Molly confesó que fuma un paquete de cigarrillos al día y su médico le recomienda que deje de fumar, ya que los cigarrillos pueden presentar una serie de peligros para su embarazo y su bebé. La amiga de Molly le dijo que los cigarrillos electrónicos eran seguros durante el embarazo y que le ayudarían a Molly en sus esfuerzos por reducir el uso de los cigarrillos tradicionales. Molly quería estar segura. «Tanto los cigarrillos como los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, ¿no?," me preguntó.

¿Qué son los cigarrillos electrónicos?

Los cigarrillos electrónicos son un sistema electrónico de suministro de nicotina, a veces también conocido como mods, pluma de vapear, sistema de tanque, e-hookah u otros nombres de jerga. Los cigarrillos electrónicos utilizan un dispositivo que calienta un líquido que contiene nicotina en un cartucho, que luego se puede inhalar en forma de vapor. El uso de un cigarrillo electrónico tiene el potencial de evitar algunos de los compuestos peligrosos que se encuentran en los cigarrillos tradicionales, como el alquitrán y el cadmio. Sin embargo, los cigarrillos electrónicos son un producto relativamente nuevo y no están muy bien regulados. Algunos líquidos de los cigarrillos electrónicos contienen mucha nicotina mientras que otros muy poca. A menudo, se les agregan otras sustancias, incluidos conservantes y aromatizantes. Muchos de estos agentes no se han estudiado con respecto a su seguridad en mujeres embarazadas.

Todo esto hace que sea difícil sacar conclusiones precisas sobre el riesgo que pueden presentar los cigarrillos electrónicos para una mujer embarazada y su bebé. Lo que sí sabemos es que los cigarrillos tradicionales y la nicotina (la sustancia química que se encuentra tanto en el tabaco como en los cigarrillos electrónicos) presentan un riesgo de una gran cantidad de problemas, incluidos defectos de nacimiento (labio leporino y paladar hendido), aborto espontáneo y crecimiento deficiente en el bebé en desarrollo. Además, sustituir los cigarrillos electrónicos por cigarrillos tradicionales no es una forma comprobada de dejar de fumar y, en algunos casos, las personas continúan fumando cigarrillos convencionales además de los cigarrillos electrónicos, lo que aumenta aún más la exposición del bebé. Los científicos aún están aprendiendo sobre esto, y la mayoría de las agencias de salud pública recomiendan enfoques conductuales como la estrategia más segura para las mujeres embarazadas que están tratando de dejar de fumar.

Molly es inteligente por preguntar sobre la seguridad de los cigarrillos electrónicos antes de usarlos. ¡También demuestra cuánto se preocupa por sí misma y por su bebé al tratar de reducir el tabaquismo tanto como sea posible! Le sugerí que hablara con su proveedor de atención médica sobre las estrategias para dejar de fumar. También le hablé de servicios gratuitos como la línea para dejar de fumar de los CDC (1-800-784-8669).

MotherToBaby tiene hojas informativas sobre los cigarrillos electrónicos, el humo de cigarro, y el vapeo...

... y el público puede llamar (866-626-6847), enviar un mensaje de texto (855-999-3525), mandar correo electrónico, o chat para hablar con un especialista en exposiciones durante el embarazo.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 3 de septiembre de 2021.

El uso de los cigarrillos electrónicos para dejar de fumar durante el embarazo: ¿es seguro?

Por Lauren Kozlowski, MSW, MPH, MotherToBaby Georgia

Carly llamó e inmediatamente noté el estrés en su voz. Ella había estado fumando marihuana los fines de semana y también había bebido una copa de vino la mayoría de los días con su cena. Ella apenas se había dado cuenta que estaba embarazada con su quinto hijo. Carly sabía que su bebé podría sufrir si no cambiaba su uso del alcohol y la marihuana. Carly estaba asustada, así que contactó a MotherToBaby. Nosotros pudimos hablar acerca de los riesgos asociados a las substancias que ella había usado, y le compartí información que ella podría discutir con su médico. La historia de Carly me viene a la mente inmediatamente cuando hablamos del quinto consejo del Mes de Prevención de Defectos de Nacimiento**: Cuide su salud al evitar substancias dañinas durante el embarazo tales como el alcohol, tabaco, marihuana, y otras drogas.**

Alcohol

El Alcohol se promueve como una manera de relajarse luego de un día arduo de trabajo, y casi siempre se encuentra en celebraciones. También es legal que personas mayores de 21 años compren alcohol, haciéndolo muy accesible. El cambiar su estilo de vida y no tomar ninguna cantidad de alcohol a lo largo de su embarazo parece algo difícil, pero vale la pena para la salud del desarrollo de su bebé. Aunque es probable que el tomar una bebida no signifique que su bebé tendrá problemas de salud, no hay estudios que muestren que cierta cantidad de alcohol sea segura. Esto significa que el no tomar durante todo su embarazo es lo mejor. El alcohol puede causar una serie de problemas de salud a su bebé. Algunos son defectos de nacimiento físicos, mientras que otros están relacionados a problemas controlando efectivamente las emociones y problemas de aprendizaje. Algunos de estos problemas duran hasta después del nacimiento y pueden impactar el crecimiento de su hijo.

Fumar & Cigarrillos electrónicos

El fumar y el uso de productos de tabaco son actividades que muchos asocian con la reducción del estrés, y parecido al alcohol, puede ser difícil dejarlo. El humo de cigarro contiene más de 4000 químicos y toxinas que incluyen, nicotina, brea, arsénico, plomo, y monóxido de carbono. Algunos de estos químicos cruzan la placenta y disminuyen la

cantidad de oxígeno y alimento disponible para del bebé que se está desarrollando. Algunos bebés que nacen de madres que fuman mucho son más pequeños (tienen bajo peso) como resultado, y algunos nacen prematuramente (antes de las 37 semanas). Los bebés que nace ante de tiempo y tienen bajo peso tiene más posibilidades de tener problemas de salud y puede que se tenga que quedar en el hospital por largo tiempo. Algunos estudios sugieren que los bebés de mamás que fuman están a riesgo de nacer con labio leporino. Este es un defecto de nacimiento donde el labio o el paladar de la boca no se cierran completamente como lo harían en un desarrollo normal. Evitar fumar es lo mejor para usted y su bebé durante el embarazo. Cada esfuerzo cuenta, hasta el reducir la cantidad de cigarrillos que usted fuma puede ayudar a su bebé.

En comparación a cigarros tradicionales, sabemos muy poco a cerca de la seguridad de los cigarrillos electrónicos (o vaporear) durante el embarazo. Esto es porque los cigarrillos electrónicos generalmente no están regulados y se han hecho pocos estudios. Aunque algunas madres consideran que los cigarrillos electrónicos son una alternativa más "segura" que los cigarros tradicionales, las soluciones para los cigarrillos electrónicos contienen varias de las mismas toxinas reproductivas o desarrolladas que se encuentran en cigarros tradicionales tales como la nicotina, cadmio, y plomo. Así que hasta que no se hagan más estudios relacionados con la seguridad y los riesgos de los cigarrillos electrónicos, es mejor que las futuras madres los eviten.

Marihuana y otras drogas

Otra manera de cuidar su salud durante el embarazo es evitando usar drogas. Por ejemplo, la marihuana puede ser una droga que algunas mujeres escogen porque las mujeres piensan que les ayudará si sienten nausea o vómito. Aunque todavía necesitamos más estudios, se ha visto en estudios con animales que la marihuana puede dañar el desarrollo del cerebro del bebé. En la mayoría de los lugares la marihuana no es regulada así que no se sabe que hay en ella- ciertos químicos, pesticidas, o a veces otras drogas que pueden cruzar la placenta y puede impactar a su bebé. Aparte de fumar marihuana, el usar substancias con THC (el ingrediente activo en marihuana) como en comestibles o aceites tienen la posibilidad de afectar el desarrollo del cerebro del bebé. No se ha demostrado que sea seguro usar marihuana durante el embarazo por más pequeña que sea la cantidad.

Otras drogas, como la cocaína, heroína, LSD, MDMA (éxtasis, o "Molly"), y metanfetamina también se deben evitar durante el embarazo. Usar estas drogas en el embarazo aumenta el riesgo de aborto espontáneo, nacimiento antes de tiempo, defectos de nacimiento, y síndrome de abstinencia neonatal (NAS por sus siglas en inglés). NAS es un grupo de trastornos de salud que sucede cuando el bebé se abstiene de ciertas drogas a las que estuvo expuesto en la matriz antes del nacimiento. La causa más común del síndrome es cuando la mujer toma drogas llamadas opioides durante el embarazo. Ninguna de estas drogas tiene beneficios para un embarazo o el bebé que se está desarrollando- así que para el bien del bebé y el suyo, un embarazo sin drogas es un embarazo más saludable.

Es importante reconocer que contar los deditos de su bebé no es suficiente para asegurar que está sano. Los efectos causados por el uso del alcohol, tabaco, y otras drogas durante el embarazo, toman tiempo para aparecer. Al crecer el niño, puede que no llegue a puntos específicos de desarrollo, es entonces cuando posiblemente se pueden evaluar los efectos a largo plazo de las exposiciones que pasaron por sustancias durante el embarazo tales como la habilidad de aprendizaje y como controlar sus emociones. Mientras que cada embarazo acarrea cierto riesgo que está fuera de nuestro control, queremos animar a las mujeres a que se enfoquen en las áreas de su salud que pueden controlar. El cuidarse a sí misma y su salud significa un bebé más saludable. El hacer lo que usted pueda para estimular su salud al evitar substancias dañinas durante el embarazo en un buen lugar en donde empezar.

Si usted necesita ayuda con su adicción, hable con su proveedor de la salud. Usted puede encontrar ayuda y referencias para tratamiento al llamar a la línea nacional de ayuda de SAMHSA 24 horas al día al 1800-662-HELP (4357) y presione el número 2.



Lauren Kozlowski, MSM, MOH es la Coordinadora del Programa MotherToBaby Georgia. Ella se graduó de Boston University con una Maestría en Trabajo Social y Salud Pública. Ella tiene experiencia en trabajar con familias en las áreas académicas, y también en hogar y salud. Eso le permite reconocer los múltiples factores que contribuyen a la habilidad de prosperar a mujeres y niños. A ella le gusta vivir en Atlanta y explorar lo que la ciudad ofrece.

Acerca de MotherToBaby
***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **https://mothertobaby.org/es/** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 3 de septiembre de 2021.