Vapear durante el embarazo: no es solo puro humo

El uso del vapeo sigue aumentando, incluso entre mujeres embarazadas o que planean un embarazo. Aquí en MotherToBaby revisamos los estudios más recientes y recopilamos información actual para responder a la pregunta: «¿Qué sabemos sobre el vapeo y el embarazo?» Para este blog, me voy a centrar en el vapeo con nicotina.

¿Qué son los SEAN (vapeadores)?

Los sistemas electrónicos de administración de nicotina (SEAN) describen una variedad de productos, incluyendo:

- Vaporizadores
- Vapeadores
- Plumas de hookah
- Sistemas de tanques
- Mods
- Cigarrillos electrónicos (cigarrillos electrónicos)

Para que sea más fácil, los llamaremos todos vapeadores durante el resto del blog.

Los vapeadores fueron desarrollados originalmente como una alternativa al tabaco. En su interior incluyen una batería, un dispositivo de calefacción y un líquido con muchos ingredientes. Estos dispositivos también se usan para vapear otras sustancias, como el cannabis. Los vapeadores funcionan calentando un líquido para crear una niebla (vapor) que la persona inhala en sus pulmones.

El líquido puede contener:

- Varios sabores

- Nicotina
- Tetrahidrocannabinol (THC)
- Aceites de cannabidiol (CBD)
- Propilenglicol y glicerol
- Compuestos orgánicos volátiles (COV)
- Contaminación como metales pesados

No existe un proceso estándar de líquido o calefacción, por lo que saber qué contiene el vapeador puede ser difícil.

Los vapeadores pueden contener nicotina a la par de la cantidad de los cigarrillos convencionales. La nicotina atraviesa la placenta, entra en la leche materna y llega al bebé en desarrollo. Algunos productos de vapeo que se comercializan como libres de nicotina contienen nicotina. Aunque los productos de vapeo pueden tener menos toxinas que los cigarrillos, aún hay exposición a la nicotina y otros químicos tóxicos, lo que puede aumentar las probabilidades de problemas relacionados con el embarazo.

Ahora los estudios han demostrado que el vapeo puede aumentar los riesgos para el embarazo, al igual como fumar cigarrillos. Esto incluye mayores probabilidades de:

- Aborto espontáneo
- Parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37)
- Bajo peso al nacer (pesa menos de 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer)
- Hipertensión gestacional (presión arterial alta durante el embarazo)

En comparación con fumar cigarrillos, el vapeo no mostró menores riesgos para el embarazo y el uso de ambos (conocido como “uso dual”) mostró los riesgos más altos.

¿Es vapear una alternativa más segura que fumar cigarrillos en el embarazo?

Los productos de vapeo llegaron al mercado en Estados Unidos en 2007, y su popularidad creció rápidamente. Una de

las razones por las que se hicieron tan populares fue la creencia de que eran una alternativa más segura a los cigarrillos y que podían ayudar a los fumadores a dejar de fumar o reducir la cantidad de cigarrillos que fumaban. Fumar cigarrillos en exceso durante el embarazo puede aumentar las probabilidades de:

- Aborto espontáneo
- Labio hendido y/o paladar hendido (una abertura en el labio superior o en el paladar)
- Parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37)
- Bajo peso al nacer (pesa menos de 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer)
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Problemas para quedar embarazada (infertilidad)
- Embarazo ectópico (cuando un óvulo fertilizado se implanta y crece fuera del útero)
- Placenta previa (la placenta bloquea la vía de parto)
- Desprendimiento de placenta (la placenta se separa temprano de la pared uterina)

Fumar cigarrillos también puede afectar la salud del bebé después del nacimiento. Fumar se ha asociado con un mayor riesgo de asma, obesidad infantil y problemas de conducta. Consulta nuestra hoja informativa sobre fumar cigarrillos aquí.

Aunque el embarazo es una gran motivación para que las mujeres dejen de fumar, dejar de fumar puede ser difícil. Esto lleva a las mujeres embarazadas a buscar una alternativa que pueda facilitar el proceso de dejarlo, como vapear. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no recomienda vapear para ayudar a las personas a dejar de fumar. El uso de productos de vapeo entre pacientes no embarazadas no encontró evidencia de que ayuden en el esfuerzo por dejar de fumar. De hecho, 2 de cada 3 personas que usan vapeadores continúan fumando cigarrillos (uso dual).

Vapear no es una alternativa más segura que fumar cigarrillos durante el embarazo.

Los expertos en salud recomiendan que las mujeres embarazadas eviten fumar, incluido el vapeo. Cualquier mujer embarazada que esté dejando de fumar debe hablar con su proveedor de atención médica para discutir un plan que le sea adecuado. También puedes contactar recursos como la Red Nacional de Dejar de fumar (1-800-QUIT NOW) para recibir apoyo adicional. Puedes encontrar más recursos para ayudarte a dejar de fumar aquí. Consulta nuestra hoja informativa sobre vapeo aquí.

Dejarlo es lo mejor para ti y tu bebé, ¡así que adelante para aclarar las cosas (y el aire)!

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, 29 de octubre de 2026.

Vapear durante el embarazo: no es solo puro humo

Si usted ha escuchado las noticias últimamente, es probable que haya oído hablar del brote de lesiones pulmonares y muertes relacionadas con cigarrillos electrónicos y productos de vapeo. Las noticias de última hora de los expertos en salud han informado de que el tetrahidrocannabinol (THC) estuvo presente en la mayoría de las muestras colectadas de los productos y el tejido pulmonar de los individuos heridos, pero el acetato de vitamina E estuvo presente en todas las muestras que se han examinado hasta la fecha. Aunque este es un gran avance, los expertos no están listos para sacar ninguna conclusión por el momento, ya que es posible que haya otros ingredientes involucrados. Aquí en MotherToBaby nos esforzamos por prepararnos para las preguntas que pueden surgir de temas candentes como este para las mujeres y proveedores que servimos. Por lo tanto, este parece un buen momento para preguntar: «¿Qué sabemos sobre el vapeo y el embarazo?» Por el propósito de este blog, me voy a enfocaren el vapeo de la nicotina.

¿Qué son los ENDS?

Sistemas electrónicos de suministro de nicotina (ENDS, por sus siglas en inglés) describe una variedad de productos que incluye vaporizadores, plumas de vapeo, plumas de hookah, sistemas de tanques, mods y cigarrillos electrónicos (e-cigarrillos). Aunque los ENDS se desarrollaron originalmente como una forma alternativa de inhalar productos de tabaco (como la nicotina), los dispositivos ahora también se utilizan para vapear otras sustancias, como el cannabis. Cada uno de estos dispositivos funciona al calentar un líquido para producir un aerosol que una persona inhala en sus pulmones produciendo una niebla (vape). El líquido en los ENDS puede contener: nicotina, tetrahidrocannabinol (THC), aceites de cannabidiol (CBD), propilenglicol y glicerol.

¿Son los ENDS una alternativa más segura que fumar cigarrillos durante el embarazo?

Los productos ENDS salieron al mercado en los Estados Unidos en 2007, y su popularidad creció rápidamente. Una de las razones por las que crecieron en popularidad se debió a la creencia de que eran una alternativa más segura a los cigarrillos, y que podrían ayudar a los fumadores a dejar de fumar o reducir la cantidad de cigarrillos que fumaban. Los cigarrillos contienen nicotina y muchos otros agentes, así como monóxido de carbono. Fumar cigarrillos durante el embarazo se ha asociado con una mayor probabilidad de aborto espontáneo, labio leporino o paladar hendido, parto prematuro (antes de 37 semanas) y SIDS (síndrome de muerte súbita del lactante). El fumar también se ha asociado con aumento de la probabilidad de infertilidad, embarazo ectópico (un embarazo que ocurre fuera del útero) y complicaciones con la placenta (es decir, desprendimiento de placenta y placenta previa). Los problemas con el tabaquismo no sólo se limitan al embarazo, sino que también continúan después del nacimiento del niño. El fumar se ha asociado con una mayor probabilidad de asma, obesidad infantil y problemas de comportamiento.

Si bien el embarazo es una gran motivación para que las mujeres dejen de fumar, muchas luchan y buscan una solución durante el embarazo. El asunto se complica por el hecho de que muchas terapias de reemplazo de nicotina no han sido bien estudiadas, y su eficacia para ayudar a los fumadores a dejar de fumar ha sido cuestionada. Por lo tanto, hay una vacilación para usarlos. Además, los medicamentos para ayudar a dejar de fumar, como el bupropión (Wellbutrin) y la vareniclina (Chantix), aunque no se considera que representan una probabilidad significativa de defectos de nacimiento, tienen datos limitados sobre su uso en el embarazo. Recientemente la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) añadió advertencias a la etiqueta con respecto a una mayor probabilidad de efectos psiquiátricos, incluyendo pensamientos suicidas. Esto no significa que estos medicamentos no deben ser utilizados por mujeres embarazadas que médicamente los necesitan, pero sí muestra lo complejo que puede ser el problema de elegir un medicamento adecuado al sopesar los riesgos frente a los beneficios. Esto lleva a las mujeres embarazadas a buscar alternativas que podrían resolver sus problemas y para algunas, los ENDS parecían la solución cuando salieron al mercado.

Se desconocen los efectos de la inhalación de las sustancias contenidas en los ENDS, especialmente cuando se trata de embarazo. Un estudio ha demostrado que los usuarios de cigarrillos electrónicos pueden obtener una cantidad sustancial de nicotina de los cigarrillos electrónicos que es comparable a los cigarrillos regulares, y sabemos que la nicotina puede atravesar la placenta. Los datos en animales muestran que la exposición a los productos químicos que se encuentran en los cigarrillos electrónicos puede causar diversos efectos sobre las crías que incluyen impacto en el sistema inmunológico, la función pulmonar y cardíaca, y el desarrollo neural (relacionado con la función del cerebro y los nervios); desafortunadamente, hasta ahora no hay datos que sugieran cuál podría ser el impacto en el embarazo humano. Además, si bien los productos ENDS pueden reducir la exposición a muchas de las toxinas de los cigarrillos, todavía hay exposición a la nicotina y otras sustancias químicas tóxicas, lo que puede presentar una mayor probabilidad de daño a los embarazos. También, algunos productos ENDS que se han declarado libres de nicotina han sido probados y se encontró que realmente contienen nicotina.

No hay evidencia de que los ENDS sean una manera eficaz de dejar de fumar.

Una revisión reciente del uso de productos ENDS entre pacientes no embarazadas no encontró evidencia sólida de que ayudan en el esfuerzo por dejar de fumar. Independientemente de las lesiones pulmonares que salen actualmente en las noticias, los expertos en salud recomiendan que las mujeres embarazadas eviten todo uso de los ENDS. En su lugar, cualquier mujer embarazada que esté luchando para dejar de fumar debe hablar con su proveedor de atención médica para discutir un plan que sea adecuado para ella y ponerse en contacto con recursos como la red nacional

para dejar de fumar (1-855-DÉJELO-YA). Dejar de fumar es lo mejor para usted y su hijo, así que siga adelante y despeje el aire. Créame, su bebe se lo agradecerá.

Las referencias:

Whittington J. et al. 2018. The Use of Electronic Cigarettes in Pregnancy: A Review of the Literature. Obstetrical and Gynecological Survey. 73(9): 544-549

Committee on Underserved Women et al. 2017. Smoking Cessation During Pregnancy. 130(4): e200-e204.

Kuehn B. 2019. Vaping and Pregnancy. JAMA. 321(14)

Steenhuysen J. “UPDATE 1-U.S. CDC reports ‘breakthrough’ in vaping lung injury probe as cases top 2,000.” Reuters: Yahoo finance. 8 November 2019. Web 11 November 2019.

[avatar size="300"]

,

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, 29 de octubre de 2026.