

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](https://www.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?

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-DEJELO-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"]

,

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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 sustancias 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 sustancias 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 náusea 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 sustancias 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 sustancias 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 www.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.

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.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.