

Humo del cigarrillo

Esta hoja trata sobre la exposición al humo de cigarrillo en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué contiene el humo del cigarrillo?

Fumar cigarrillos produce humo. El humo del cigarrillo está formado por gases y partículas muy pequeñas que se liberan cuando se queman los cigarrillos. Tiene más de 4,000 compuestos, como nicotina, alquitrán, arsénico, plomo y monóxido de carbono. Al ingresar humo de cigarrillo a los pulmones, los gases y las partículas llegan a la sangre y a los órganos. Algunas de estas sustancias químicas atraviesan la placenta y reducen la cantidad de oxígeno y alimentos disponibles para el bebé en desarrollo. Puede estar expuesto al humo del cigarrillo o a algunas de las partículas al fumar un cigarrillo y a través del humo de segunda mano. El humo de segunda mano es inhalar el humo del cigarrillo de otra persona que fuma cerca de usted.

¿Puede el humo del cigarrillo hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?

Algunos estudios han encontrado que la exposición al humo de cigarrillo puede dificultar el embarazo en comparación con las personas que no están expuestas al humo del cigarrillo. Los problemas para quedar embarazada pueden ser mayores para las personas que fuman más de 10 cigarrillos al día. La capacidad de una persona para quedar embarazada puede mejorar una vez que deja de fumar.

¿Puede el humo del cigarrillo aumentar la probabilidad del aborto espontáneo?

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. La probabilidad del aborto espontáneo es mayor para las personas que están expuestas al humo del cigarrillo. También podría haber una mayor probabilidad de embarazo ectópico (donde el embrión en desarrollo crece fuera del útero).

¿El humo del cigarrillo aumenta la posibilidad de defectos de nacimiento?

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. Algunos estudios sugieren que la exposición al humo de cigarrillo durante el embarazo podría aumentar la probabilidad de ciertos defectos congénitos, como hendiduras orales (cuando el labio o el paladar [el techo de la boca] no se cierra por completo durante el desarrollo), defectos cardíacos, problemas con el sistema respiratorio y sistema digestivo.

¿El humo del cigarrillo aumenta la posibilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?

El humo del cigarrillo está relacionado con una mayor probabilidad de parto pretérmino (nacimiento antes de la semana 37) y bajo peso al nacer (pesar menos de 5 libras, 8 onzas [alrededor de 2500 gramos] al nacer). Cuanta más exposición al humo de cigarrillo tenga una persona durante el embarazo, mayor será la probabilidad de tener un parto pretérmino y que el bebé nazca antes de tiempo. Un bebé que nace demasiado pronto tiene una mayor probabilidad de tener problemas de salud y es posible que deba permanecer más tiempo en el hospital. El bajo peso al nacer también puede dificultar la capacidad del bebé para recuperarse de problemas de salud graves. Las personas que dejan de fumar al principio del embarazo pueden reducir la posibilidad de tener un bebé con bajo peso al nacer.

El humo del cigarrillo también está relacionado con problemas graves en la placenta (el órgano que crece en el útero durante el embarazo). La placenta entrega nutrientes (alimentos) y oxígeno al bebé en crecimiento. Los problemas en la placenta pueden incluir placenta previa (la placenta bloquea el canal del parto) y desprendimiento de la placenta (la placenta se desprende de la pared uterina antes de tiempo). Estas condiciones pueden causar hemorragias vaginales y pueden poner en peligro la vida de la persona embarazada y/o provocar la pérdida del embarazo.

El humo del cigarrillo también se ha asociado con una mayor probabilidad de muerte fetal y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

También se ha encontrado una mayor probabilidad de padecer asma, bronquitis e infecciones respiratorias durante la infancia en los niños expuestos al humo del cigarrillo durante el embarazo.

Si fumo cigarrillos cerca del final de mi embarazo, ¿provocará síntomas de abstinencia en mi bebé

después del nacimiento?

Fumar cigarrillos cerca del final del embarazo puede causar síntomas temporales en los recién nacidos poco después del nacimiento. Estos síntomas a veces se denominan abstinencia. Se han observado síntomas como irritabilidad, aumento del tono muscular (músculos rígidos) y temblores musculares en recién nacidos expuestos al tabaquismo durante las últimas semanas del embarazo. Estos síntomas suelen ser a corto plazo y pueden ser tratados, si es necesario, por el equipo de atención médica. No se sabe con qué frecuencia esto puede suceder.

¿Puede la exposición al humo de cigarrillo durante el embarazo afectar el comportamiento futuro o el aprendizaje del niño?

Varios estudios han encontrado una relación entre la exposición a humo de cigarrillo durante el embarazo y los problemas de aprendizaje y comportamiento de los niños expuestos. Por ejemplo, existe una posible asociación con una mayor probabilidad de padecer el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

No fumo muchos cigarrillos en un día. ¿Sigue siendo un problema?

Se recomienda no fumar cigarrillos durante el embarazo. Si fuma, lo mejor es dejar de fumar por completo lo más temprano posible en el embarazo. Incluso unos cuantos cigarrillos al día reducen la cantidad de oxígeno y nutrientes que recibe el bebé. Cuanto menos fume, y/o menos exposición al humo de segunda mano tenga, menos riesgo corren usted y su bebé de tener problemas. Si no puede dejar de fumar, reducir el número de cigarrillos que fuma por día podría ser de utilidad.

Tengo 28 semanas de embarazo y he estado fumando cigarrillos durante todo este tiempo. ¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar, y si lo hace dejará de exponer su embarazo. Dejar de fumar en cualquier momento durante el embarazo puede ayudar a mejorar el crecimiento y desarrollo de su bebé. Dejar de fumar también ayudará a su recién nacido al no exponerlo al humo de segunda mano después de nacer. El humo de segunda mano puede afectar la salud de los niños después de nacer si las personas fuman cerca de ellos o en el hogar.

¿Existen recursos o tratamientos médicos disponibles para ayudarme a dejar de fumar?

Dejar de fumar tiene más éxito con el apoyo de profesionales y familiares/amigos. Para obtener informes y remisiones gratuitas, llame a Smoker's Quitline al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) desde cualquier lugar de Estados Unidos. También hay recursos en línea para ayudarlo a dejar de fumar, como <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>. Si no parece posible dejar de fumar sin tratamiento médico, analice sus opciones con su proveedor de atención de salud.

Lactancia materna y humo de cigarrillo:

Se recomienda no fumar durante la lactancia y evitar la exposición al humo de segunda mano. La nicotina puede pasar a la leche materna y podría afectar al bebé. Su bebé también puede estar expuesto a otras sustancias químicas perjudiciales para la salud procedentes de los cigarrillos que podrían pasar a la leche materna. A pesar de estos riesgos, los beneficios de la lactancia materna podrían superar los riesgos del tabaquismo para la mayoría de los bebés. Si no puede dejar de fumar por completo, debe reducir el número de cigarrillos en la medida de lo posible, y no fumar en casa o cuando esté cerca del bebé. Pida también a los demás que no fumen a su alrededor o en su casa. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre fuma cigarrillos, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a su pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

No se han realizado estudios en hombres para ver si el humo del cigarrillo podría aumentar la posibilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. La exposición al humo del cigarrillo puede afectar la capacidad de un hombre para tener relaciones sexuales (función eréctil). También puede afectar el conteo de espermatozoides, así como la forma y el movimiento de los espermatozoides. Esto podría hacer que sea más difícil embarazar a su pareja. Si su pareja ya está embarazada, se recomienda dejar de fumar o no fumar cerca de esta persona (incluso en su casa o auto) porque la exposición a humo de segunda mano puede causar complicaciones del embarazo. Para obtener más información sobre exposiciones paternas, consulte la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternas en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/>

Haga clic **aquí** para acceder a las referencias.

¿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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye espermatozoides.* Copyright de OTIS, mayo 1, 2023.