Humo del cigarrillo

Esta hoja trata sobre la exposición al humo de cigarrillo en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en estudios de investigación publicados. 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?

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 sustancias químicas, como nicotina, 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 pueden atravesar la placenta y reducir la cantidad de oxígeno y alimentos disponibles para el feto. 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.

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 pocos cigarrillos al día reducen la cantidad de oxígeno y nutrientes que recibe el feto. Si no puede dejar de fumar, reducir el número de cigarrillos que fuma por día podría ser de utilidad.

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. Hay recursos en línea como https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/index.html. También puede analizar sus opciones para dejar de fumar con su proveedor de atención médica.

¿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. Las mujeres que fuman más de 10 cigarrillos al día podrían tener mayores posibilidades de tener problemas para quedar embarazadas (infertilidad). La capacidad de una mujer para quedar embarazada puede mejorar una vez que deja de fumar. El humo del cigarrillo también puede aumentar la probabilidad de un embarazo ectópico (cuando un óvulo fertilizado se implanta y crece fuera del útero).

¿El humo del cigarrillo aumenta la probabilidad de 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.

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

Los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3 %) tendrán un defecto de nacimiento. Analizamos estudios de investigación para intentar comprender si una exposición, como el humo del cigarrillo, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo.

Algunos estudios sugieren que la exposición al humo del cigarrillo durante el embarazo podría aumentar el riesgo de ciertos defectos de nacimiento, como labio hendido y/o paladar hendido (una abertura en el labio superior o el techo de la boca), defectos cardíacos y problemas con el sistema respiratorio y el sistema digestivo.

¿Tomar el humo del cigarillo durante el embarazo aumenta la probabilidad de sufrir 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 [2500 gramos] al nacer). Cuanto mayor sea la exposición de una persona al humo del cigarrillo durante el embarazo, mayor será la probabilidad de tener un parto prematuro. 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.

El humo del cigarrillo está relacionado con problemas graves en la placenta (el órgano que crece en el útero durante el embarazo). La placenta transporta nutrientes y oxígeno al feto. 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).

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 de corta duración y pueden tratarse si es necesario. No todos los bebés expuestos al humo de cigarrillo tendrán estos síntomas. Es importante que sus proveedores de atención médica sepan que está expuesto a humo de cigarrillo para que, si se presentan síntomas, su bebé pueda recibir la mejor atención para él.

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

Varios estudios han encontrado una relación entre la exposición al humo de cigarrillo durante el embarazo y los problemas de aprendizaje y comportamiento de los niños expuestos.

Tengo 28 semanas de embarazo y he estado fumando cigarrillos durante mi embarazo. ¿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 embarazo. 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.

Lactancia materna y humo de cigarrillo:

Se recomienda no fumar cigarrillos durante la lactancia y evitar la exposición a humo de segunda mano. La nicotina y otras sustancias químicas pueden pasar a la leche materna. Sin embargo, los beneficios de la lactancia materna pueden ser mayores que los riesgos del tabaquismo. 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 a los demás que no fumen a su alrededor o en su casa.

Para recibir asesoramiento y referencias gratuitas para dejar de fumar, llame a Smoker's Quitline al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/index.html. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre está expuesto al humo de cigarrillo, ¿podría afectar la fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

La exposición al humo del cigarrillo puede afectar la capacidad de un hombre para tener relaciones sexuales (función eréctil). También puede cambiar la cantidad de espermatozoides producidos (conteo de espermatozoides), así como la forma y el movimiento de los espermatozoides. Esto podría afectar la fertilidad de un hombre (capacidad de dejar embarazada a una mujer). No se han realizado estudios en hombres para determinar si el humo de cigarrillo podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento. Se recomienda dejar de fumar o no fumar cerca de una persona embarazada (incluso en su casa o automóvil) porque la exposición al humo de segunda mano puede aumentar las posibilidades de complicaciones durante el embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby acerca de exposiciones paternas en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

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 .

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, 1 de junio de 2025.