

# Humo del Cigarro

---

Esta hoja habla sobre el humo del cigarrillo en el embarazo y la lactancia. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

## ***¿Qué hay en el humo del cigarrillo?***

El humo del cigarrillo está hecho de gases y partículas muy pequeñas que se liberan cuando los cigarrillos son quemados. Tiene más de 4,000 compuestos que incluyen nicotina, alquitrán, arsénico, plomo y monóxido de carbono. Cuando usted inhala el humo del cigarrillo en sus pulmones, los gases y las partículas entran en su sangre y órganos. Algunos de estos productos químicos cruzan la placenta y reducen la cantidad de oxígeno y alimentos disponibles para un bebé en desarrollo. El humo de segunda mano es inhalar el humo del cigarrillo de otra persona que está fumando cerca de usted.

## ***¿Fumando puede hacerlo más difícil embarazarme?***

Sí. Algunos estudios han encontrado que las mujeres que fuman cigarrillos puede hacerlo más difícil embarazarse en comparación con las que no fuman. Los problemas para quedar embarazada pueden ser más grandes para las mujeres que fuman más de 10 cigarrillos por día. La habilidad de una mujer de embarazarse mejora desde un momento que una mujer deja de fumar.

## ***¿Puede el humo del cigarrillo aumentar la posibilidad de aborto espontáneo?***

Sí. La probabilidad de aborto espontáneo es mayor en las mujeres que fuman cigarrillos. También puede haber una mayor probabilidad de embarazo ectópico, una complicación grave en la que el embrión en desarrollo crece fuera del útero.

## ***¿Puede fumar durante mi embarazo causar una malformación congénita?***

En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Algunos estudios sugieren un pequeño aumento en la posibilidad de una hendidura oral en el bebé, especialmente si las hendiduras orales existen en la familia. Una hendidura oral ocurre cuando el labio o el paladar (techo de la boca) no se cierra del todo como debería durante el desarrollo del bebé.

## ***¿Fumando cigarrillos puede causar otros problemas para mi embarazo?***

Sí. Fumando cigarrillos se asocia con una mayor probabilidad de parto prematuro, los problemas placentarios, menor peso al nacer, mortinato y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

El parto prematuro es un nacimiento antes de las 37 semanas. Cuanto más fuma una mujer, mayor es su probabilidad de tener un parto prematuro y más temprano el bebé puede nacer. Un bebé que nace muy temprano tiene más posibilidades de tener problemas de salud y puede necesitar permanecer más tiempo en el hospital, posiblemente en una unidad de cuidados intensivos. El bajo peso al nacer también puede dificultar que el bebé se recupere de serios problemas de salud. Las mujeres que dejan de fumar al principio del embarazo pueden disminuir sus probabilidades de tener un bebé con bajo peso al nacer.

Fumar durante el embarazo también está relacionado con problemas graves con la placenta (el órgano que conecta al bebé en desarrollo con la madre). Estos problemas incluyen la placenta previa (la placenta bloquea el canal de parto) y el desprendimiento de la placenta (la placenta se desprende de la pared uterina temprano). Estas condiciones pueden causar sangrado vaginal y pueden poner en peligro la vida de la madre o provocar la pérdida del embarazo.

## ***¿Fumando durante el embarazo puede resultar en problemas pulmonares para el bebé?***

Sí. Se ha encontrado una mayor posibilidad de asma, bronquitis e infecciones respiratorias durante la infancia.

## ***Si sigo fumando cigarrillos al final de mi embarazo, ¿podría mi bebé tener abstinencia después del parto?***

Posiblemente. Síntomas de abstinencia, como irritabilidad, aumento del tono muscular (rigidez muscular), y temblores,

han sido observado en los recién nacidos expuestos al humo del cigarrillo durante las últimas semanas del embarazo. Estos síntomas son de corto término y son tratados según sea necesario por el equipo de atención médica. No se sabe con qué frecuencia esto puede ocurrir.

### ***¿Fumando cigarrillos durante el embarazo puede afectar el desarrollo de mi bebé después del nacimiento?***

Posiblemente. Varios estudios han encontrado un vínculo entre el fumar durante el embarazo y aprendizaje y los problemas de conducta en los niños. Por ejemplo, hay una posible asociación con un alto posibilidad de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Se necesitan más estudios para confirmar estos resultados. Algunos estudios también informaron una mayor probabilidad de que los niños tengan sobrepeso si se les expone al humo del cigarrillo durante el embarazo.

### ***Yo fumo solamente cinco cigarrillos al día. ¿Es esto un problema todavía?***

Posiblemente. El riesgo de muchas complicaciones en el embarazo están vinculados con el fumar depende de cuantos cigarrillos una mujer fuma. Lo menos que fuma, son menos los riesgos de tener problemas. Si usted no puede dejar de fumar, reduciendo el número de cigarrillos al día que fuma tendrán beneficios. Sin embargo, aún unos cuantos cigarros al día disminuyen la cantidad de alimento y el oxígeno que su bebé recibe. Es mejor dejar de fumar completamente lo más pronto posible durante el embarazo.

### ***Tengo 28 semanas de embarazo y he fumado durante toda mi embarazo. ¿Es demasiado tarde para dejarlo?***

No. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Si deja de fumar, deja de exponerse a su embarazo. Dejar de hacerlo en cualquier momento durante el embarazo puede todavía tener un efecto positivo sobre el crecimiento y desarrollo de su bebé. Suspender fumando también ayudará a su recién nacido al no exponerlo al humo de segunda mano que puede afectar la salud de los niños.

### ***¿Existen recursos o tratamientos médicos disponibles que me ayude a dejar de fumar durante el embarazo?***

Sí. Para consejos gratis, apoyo y referencias, por favor llame a línea Smoker's Quitline al 1- 800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) en cualquier parte en los Estados Unidos. También hay recursos en el internet para ayudarle a dejar de fumar durante el embarazo como [www.tobacco-cessation.org/PDFs/NeedHelpBooklet.pdf](http://www.tobacco-cessation.org/PDFs/NeedHelpBooklet.pdf). El mejor método para dejar de fumar durante el embarazo es sin el uso de medicamentos. Si no parece posible dejar de fumar sin un tratamiento médico, discuta sus opciones con su proveedor de salud.

### ***¿Puedo fumar cuando estoy amamantando?***

La manera más segura es no fumar durante la lactancia. La nicotina que se encuentra en la leche materna podría afectar a su bebé. Su bebé también puede ser expuesto a químicos no saludables por parte de los cigarros que podrían transmitirse a la leche materna.

A pesar de estos riesgos, se cree que los beneficios de la lactancia materna superan los riesgos por fumar para la mayoría de los bebés. Si usted no puede dejar de fumar completamente, debería reducir el número de cigarrillos que se fuma tanto como sea posible y no fume en la casa o cuando está cerca del bebé. Hable con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

### ***¿Hay una preocupación si mi pareja está fumando cigarrillos?***

Los hombres que fuman pueden tener menor recuento de espermatozoides, así como la forma anormal y el movimiento de los espermatozoides, podría hacerlo más difícil para que usted quede embarazada. Una vez que esté embarazada, su pareja debe dejar de fumar o al menos no fumar cerca de usted o en su casa o automóvil porque la exposición al humo de segunda mano puede causar complicaciones en el embarazo y un menor peso al nacer en los bebés. Para información general, consulte la hoja informativa de MotherToBaby [Las exposiciones paternas y el embarazo](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

**Por favor haga clic aquí para 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). Copyright de OTIS, julio 3, 2019.