

Fumar cigarrillos antes, durante y después del embarazo puede causarle daño a su bebé. Esto incluye el uso de cigarrillos electrónicos, ya que el aerosol contiene sustancias químicas dañinas y nicotina.



Fumar antes del embarazo

- Dificulta la concepción.
- Aumenta el riesgo de embarazo ectópico (una condición peligrosa en la que el embrión se implanta fuera del útero).

Fumar durante el embarazo

Aumenta el riesgo de:

- Aborto espontáneo.
- Parto prematuro, la mayor causa de muerte, discapacidad y enfermedad entre los recién nacidos.
- Aborto espontáneo y muerte fetal por un 150%.
- Bajo peso al nacer, lo cual puede resultar en problemas de salud serios para el bebé.
- Problemas del desarrollo fetal y pulmonar.

Fumar después del embarazo (humo de segunda mano)

Aumenta el riesgo del bebé para:

- Muerte súbita infantil (SIDS por sus siglas en inglés).
- Infecciones respiratorias agudas y desarrollo de alergias.
- Infecciones de oído.
- Ataques de asma más frecuentes y graves.
- Desarrollo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica en la adultez (COPD por sus siglas en inglés).
- Desarrollo de problemas de comportamiento y del desarrollo del sistema nervioso.

Dejar de fumar es el paso más importante que puede tomar para proteger su salud y la salud de su bebé a largo plazo.

Recuerde que nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.



Cómo puede ayudarle a usted y a su bebé el dejar de fumar:

- Su bebé recibe más oxígeno ¡después de un solo día!
- Su bebé crecerá mejor.
- Es menos probable que su bebé nazca prematuramente.
- Usted y su bebé sufrirán menos estrés durante el parto.
- Usted será más sana, tendrá más energía y respirará mejor.
- Disminuirá a la mitad su riesgo de sangrado anormal durante el embarazo y parto, lo cual reducirá su riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro y muerte maternal.
- Será menos propensa a desarrollar enfermedad del corazón, embolia, cáncer de pulmón, enfermedad pulmonar y otras enfermedades relacionadas con el fumar.

Tratamientos recomendados para dejar de fumar durante el embarazo:

Intervenciones en la conducta son una manera segura de dejar de usar tabaco y cigarrillos electrónicos. Entre estas figuran:

- Terapia y apoyo individual o grupal.
- Terapia por teléfono y por mensajes de texto.
- Materiales de auto ayuda.

Cómo recibir ayuda:

- Pídale ayuda a su doctor o consejero de uso de sustancias para dejar el tabaco.
- Llame al 1-855-DEJELO-YA para ayuda gratuita.
- Visite <https://espanol.smokefree.gov/> para una guía paso a paso para dejar el tabaco.
- Explore los recursos en www.TakingTexasTobaccoFree.com