

# USO DE TABACO Y EMBARAZO

Cuando está embarazada, las cosas que hace afectan a su hijo por nacer. Fumar y el consumo de tabaco (incluyendo los cigarrillos electrónicos y los productos de vapor), o incluso estar cerca de otras personas que consumen tabaco, expone a su bebé a sustancias químicas dañinas que pueden tener un impacto de por vida. No importa qué tan avanzado esté su embarazo, su bebé estará más saludable si deja de hacerlo.

## Al dejar el tabaco, usted puede:

- Reducir el riesgo de aborto espontáneo
- Reducir la cantidad de resfriados que tienen tanto usted como su bebé
- Evitar que su bebé sufra abstinencia de nicotina al nacer
- Reducir el riesgo de que su bebé sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés)
- Asegurarse de que su leche materna sea más saludable para su bebé
- Aumentar la posibilidad de que su bebé tenga pulmones más sanos
- Aumentar la cantidad de oxígeno que recibe su bebé, ayudándolo a crecer
- Reducir la probabilidad de que su bebé nazca antes de tiempo, antes de que los pulmones y otros órganos estén completamente formados
- Posnerse en riesgo de envenenamiento por nicotina
- Ahorrar dinero para comprar más cosas para su bebé y para usted

## Cuando está embarazada y usa tabaco:

- Su bebé recibe menos oxígeno, lo que retrasará el crecimiento de su bebé
- Los pulmones de su bebé pueden desarrollarse más lentamente



- Su bebé podría desarrollar asma, alergias y otros problemas pulmonares
- Su bebé podría sufrir el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés)

La Línea de ayuda para el tabaco de Oklahoma está aquí para ayudarla a dejar de fumar. Incluso si lo ha intentado antes, existen nuevas herramientas y medicamentos que pueden ayudarla a dejar el tabaco para siempre

## Cuando llama a la línea de ayuda, usted:

- Recibe asesoramiento individual gratuito para dejar de fumar con un asesor para dejar de fumar altamente capacitado
- Recibe ayuda especializada si es una persona que llama



# USO DE TABACO Y EMBARAZO

## EL HUMO DE SEGUNDA MANO Y LOS NIÑOS

### Según el Cirujano General:

- Debido a que sus cuerpos se están desarrollando, los bebés y los niños pequeños son especialmente vulnerables a los venenos del humo de segunda mano.
- Tanto los bebés cuyas madres fuman durante el embarazo como los bebés que están expuestos al humo de segunda mano después del nacimiento tienen más probabilidades de morir a causa del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) que los bebés que no están expuestos al humo de segunda mano.
- Las madres que están expuestas al humo de segunda mano durante el embarazo tienen más probabilidades de tener bebés con bajo peso al nacer, lo que debilita a los bebés y aumenta el riesgo de muchos problemas de salud.
- Los bebés cuyas madres consumen productos de tabaco durante el embarazo o que están expuestas al humo de segunda mano después del nacimiento tienen pulmones más débiles que otros bebés, lo que aumenta el riesgo de muchos problemas de salud.
- La exposición al humo de segunda mano causa infecciones agudas de las vías respiratorias inferiores, como bronquitis y neumonía en bebés y niños pequeños.
- La exposición al humo de segunda mano hace que los niños que ya tienen asma experimenten ataques más frecuentes y graves.
- La exposición al humo de segunda mano causa síntomas respiratorios, como tos, flema, sibilancias y dificultad para respirar, entre los niños en edad escolar.
- Los niños expuestos al humo de segunda mano corren un mayor riesgo de infecciones del oído y es más probable que necesiten una operación para insertar tubos en los oídos para el drenaje.
- Los niños de tres a 11 años que están expuestos al humo de segunda mano tienen niveles de cotinina (un marcador biológico de la exposición al humo de segunda mano) más del doble que los adultos que no fuman.
- Los niños que viven en hogares donde se permite fumar tienen niveles más altos de cotinina que los niños que viven en hogares donde no se permite fumar.



El Cirujano General también concluyó que no existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano y eliminar el consumo de tabaco (incluyendo los cigarrillos electrónicos y productos de vapor) en espacios interiores es la única forma de proteger completamente a los niños de la exposición al humo de segunda mano. Una fuente principal de exposición al humo de segunda mano de los niños se encuentra en sus hogares y vehículos. El humo de segunda mano impregna toda la casa y permanece mucho tiempo después de que el producto se haya extinguido, por lo que el consumo de tabaco en ciertas habitaciones, en ciertos momentos, o junto a una ventana o un ventilador no es seguro.

### Qué puede hacer para proteger a los niños del humo de segunda mano

Lamentablemente, los niños no pueden protegerse de los peligros del humo de segunda mano. Pero cada uno de nosotros puede desempeñar un papel importante para protegerlos de la exposición al humo de segunda mano.

El mejor paso que puede tomar para proteger la salud de su familia y la suya propia es dejar de fumar y de usar otros productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos y los productos de vapor. Dejar de consumir tabaco también reducirá la posibilidad de que sus hijos crezcan y se conviertan en consumidores de tabaco.

Si bien dejar de fumar puede ser difícil, hay una serie de recursos probados para dejar de fumar disponibles para ayudar, incluyendo asesoramiento gratuito y una variedad de medicamentos aprobados por la FDA (por sus siglas en inglés). Para recibir asesoramiento gratuito que lo ayude a dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW.