



Usted puede hacer algo para prevenir los defectos congénitos

Si usted está embarazada, no fume

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

Casi todas las personas saben que fumar causa cáncer, enfermedades del corazón y otros problemas de salud graves. Por su parte, las mujeres que fuman durante el embarazo no solo corren un riesgo personal sino que ponen en riesgo la salud de sus bebés en desarrollo. Los peligros de fumar durante el embarazo incluyen nacimiento prematuro, algunos defectos congénitos y muerte súbita del bebé. Hasta el humo secundario del cigarrillo representa un riesgo para la mujer y su bebé.

Hay muchos problemas de salud asociados con fumar y el embarazo.

Por ejemplo, ¿sabía usted que fumar puede hacer más difícil que una mujer pueda quedar embarazada? ¿O sabía que las mujeres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidades que otras mujeres de tener un aborto espontáneo?

Fumar durante el embarazo causa problemas de salud graves tanto a la madre como al bebé. Por ejemplo, fumar es una de las causas de los problemas en la placenta, la fuente que provee el oxígeno y el alimento al bebé durante el embarazo. Fumar durante el embarazo puede hacer que un bebé nazca antes de lo normal y con un peso más bajo, lo que lo hace más vulnerable a enfermarse o morir.

Fumar durante y después del embarazo es una de las causas del síndrome infantil de muerte súbita. Los bebés que nacen de madres que fumaron durante el embarazo tienen más probabilidades de tener defectos congénitos como labio leporino y paladar hendido.

Puede ser muy difícil dejar de fumar, sin embargo es una de las mejores maneras en que una mujer puede proteger su salud y la salud de su bebé. Es mejor dejar de fumar antes de quedar embarazada. En el caso de las mujeres que ya están embarazadas, dejar de fumar lo más pronto posible todavía puede evitar algunos problemas de salud, como el nacimiento del bebé con bajo peso. ¡Nunca es tarde para dejar de fumar!

También es importante dejar de fumar para siempre. Algunas mujeres piensan que no es peligroso volver a fumar después del nacimiento de su bebé, cuando en realidad esto conlleva otros riesgos para el bebé. Los bebés que están expuestos al humo del cigarrillo tienen pulmones más débiles que los otros bebés. También son vulnerables a otros problemas de salud, como infecciones o ataques de asma más frecuentes. Como se mencionó anteriormente, la exposición al humo del cigarrillo es una de las causas del síndrome de muerte infantil súbita.

Si bien puede ser muy difícil dejar de fumar para siempre, vale la pena intentarlo por sus beneficios: un bebé sano y muchos años más de buena salud para disfrutarlo.

Existen recursos gratuitos de ayuda y de apoyo para las mujeres embarazadas y otras personas que quieren dejar de fumar para siempre. Pregunte por la línea de ayuda para dejar de fumar en su estado en el teléfono 1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669, también puede visitar el sitio web de los CDC www.cdc.gov/español y en la sección encontrará información sobre prevención del tabaquismo.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.

.

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 5040