

LIBRES PARA SIEMPRE...*por mi bebé y por mí*

Guía para no volver a fumar



Cuarto folleto: Fumar y salud

Índice

¿Cuán perjudicial es fumar?	2
¿Por qué fumar es tan perjudicial?	3
Fumar y usted	5
Fumar y su bebé	8
Fumar y los demás	10
¿Cómo puede esta información ayudarle a no volver a fumar?	11
Resumen	12

Este es el cuarto folleto de la serie “Libres para siempre por mi bebé y por mí”, en el que se tratan los efectos del fumar en la salud de la madre y del bebé. Además, habla de cómo la salud de su familia mejora ahora que ya ha dejado de fumar. Muchas personas dejan de fumar porque les preocupan los efectos que fumar tiene en la salud. Para las personas que dejan de fumar por otros motivos (tales como el costo), los efectos en la salud son una ganancia.

¿Cuán perjudicial es fumar?

¿Por qué le hemos dado un folleto sobre fumar y la salud? Es muy probable que sepa que fumar no es sano ni para usted ni para su bebé. Quizá hasta dejó de fumar por esa razón. Así que, ¿por qué le enviamos este folleto? Porque personas como usted nos lo ha pedido. Hemos hablado con muchas mujeres a quienes se les había dicho que fumar era perjudicial para el bebé. Estas mujeres nos dijeron que nadie les había dado información acerca de cómo fumar afecta a sus hijos. Las ex fumadoras como usted nos han dicho que desean más información sobre la forma en que *dejar* de fumar *mejora* la salud. Intentaremos ofrecerle detalles en este folleto.

¡Fumar es muy peligroso! Por término medio, el tabaco resta unos 14.5 años de la vida de una mujer, y podemos desglosar ese número todavía más.

- ◆ El 10% de los fumadores muere antes de los 55 años, comparado con sólo el 4% de los que no fuman.
- ◆ El 28% de los fumadores muere antes de los 65 años, comparado con sólo el 11% de los que no fuman.
- ◆ El 57% de los fumadores muere antes de los 75 años, comparado con sólo el 30% de los que no fuman.



Piense en la última cifra.

La mayoría de los no fumadores vive más de 75 años, mientras que la mayoría de los fumadores ;muere antes de esa edad!

Estas cifras no nos dicen quién vivirá y quién morirá. Sabemos que entre el 30 y el 50% de todos los fumadores morirá de alguna enfermedad causada por fumar. Si ve a tres personas fumando, las probabilidades son que por lo menos una de ellas morirá por fumar. **“Uno de cada tres”** es un número muy alto. Sus probabilidades de morir en un accidente de automóvil son solamente 1 entre 50; de morir asesinado, 1 de 100. Muchas personas creen que esas probabilidades son muy altas, por eso se ponen el cinturón de seguridad cuando conducen y echan el seguro de la puerta por las noches. Pero muchas de esas mismas personas están dispuestas a arriesgar las probabilidades de morir por fumar (1 de cada 3).

Fumar mata a más de 400,000 estadounidenses cada año. Eso significa que más gente muere debido a fumar que debido al alcohol, la cocaína, la heroína, asesinato, suicidio, accidentes de automóvil, incendios y SIDA... ¡COMBINADOS! Al dejar de fumar, usted reduce de forma considerable la probabilidad de ser parte de esas cifras.



¿Por qué fumar es tan perjudicial?

El humo del cigarrillo contiene más de 4,000 sustancias químicas, algunas de las cuales quizá le sorprendan. Entre esas sustancias químicas se encuentran:

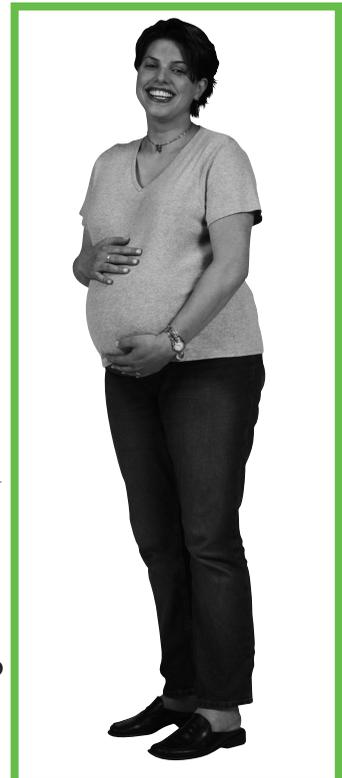
- ◆ Cianida (sustancia tóxica mortal)
- ◆ Arsénico (otra sustancia tóxica)
- ◆ Estricnina (veneno)
- ◆ Formaldehído (sustancia química que se usa para conservar el tejido muerto)
- ◆ Metanol (alcohol de madera)
- ◆ Acetileno (carburante que se usa en los sopletes)
- ◆ Amoníaco (lo que podría usar para limpiar el baño)
- ◆ Acetona (sustancia química presente en los quitaesmaltes de uñas)



Se sabe que al menos 43 de las sustancias químicas que se encuentran en el humo de los cigarrillos causan cáncer. Otras 401 son tóxicas o perjudiciales. Estas sustancias químicas se encuentran en el cigarrillo, y las tabacaleras las añaden como conservantes o para mejorar el sabor.

La parte más dañina del humo del cigarrillo es el **monóxido de carbono (CO)**, que es un gas incoloro (sin color) e inodoro (sin olor). Es muy perjudicial porque reemplaza al oxígeno de la sangre. Los órganos como el corazón y el cerebro necesitan oxígeno para vivir. Cuando se fuma, el monóxido de carbono impide que estos órganos obtengan el oxígeno que necesitan.

La disminución del oxígeno producida por fumar causa que el corazón trabaje más. Le estresa, lo cual aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Ahora que ha dejado de fumar, quizá se haya dado cuenta de que puede respirar más profundamente y de que puede hacer ejercicio durante más tiempo, ¡sin cansarse! Esto se debe a que ya no pone monóxido de carbono en el cuerpo, sino que el cuerpo recibe más oxígeno.



Otra sustancia química peligrosa presente en el humo de los cigarrillos es la nicotina: la droga que vuelve al cigarrillo adictivo. Además, la **nicotina** perjudica el cuerpo de varias formas: acelera el pulso y sube la tensión arterial. Esto significa que el corazón tiene que trabajar más y necesita más oxígeno. Con el tiempo, este estrés en el corazón también podría causar enfermedades del corazón. Las enfermedades del corazón, incluidos los ataques al corazón, representan la causa principal de muerte de las mujeres en los Estados Unidos. Los fumadores tienen al menos el doble de probabilidades de sufrir un ataque al corazón que los no fumadores. De hecho, estudios recientes demuestran que los fumadores que están en las décadas de los 30 y los 40 años de edad tienen cinco veces más probabilidades de sufrir ataques al corazón. Asimismo, los fumadores tienen una mayor probabilidad de sufrir aterosclerosis (arterias estrechas y obstruidas), infarto cerebral y embolia (coágulos en el cerebro o los pulmones).



Recuerde que la nicotina es una sustancia tóxica. Una gotita de nicotina pura puede ser suficiente para matar a una persona. De hecho, la nicotina se usa en los insecticidas.

Las demás sustancias químicas del humo de los cigarrillos se conocen como “**alquitranes**”. Los alquitranes aumentan el riesgo de los fumadores de padecer muchos tipos de cáncer: de pulmón, oral (de la boca, la laringe y el esófago), de páncreas, vejiga, estómago y cuello uterino (abertura al útero o matriz). El cigarrillo es responsable del 30% de todas las muertes por cáncer en los Estados Unidos. El cigarrillo es responsable de alrededor del 87% de todas las muertes causadas por el cáncer de pulmón. De hecho, desde 1987, más mujeres mueren de cáncer de pulmón todos los años que de cualquier otro cáncer, incluido el de seno.

Los alquitranes se acumulan dentro de los pulmones del fumador e impiden que se limpien. Esto provoca enfermedades tales como bronquitis crónica, enfisema, enfermedades pulmonares y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés). Además, los fumadores tienen una mayor probabilidad de sufrir asma y neumonía.



Fumar y usted

Hasta el momento ha aprendido algunas de las maneras en que fumar es perjudicial para todos. Sin embargo, las mujeres se enfrentan a problemas particulares si fuman. Las mujeres que fuman tienden a tener más problemas para quedarse embarazadas, y tienen una mayor probabilidad de tener la menopausia prematura. Además, fumar está asociado con la osteoporosis, lo cual significa que los huesos se vuelven débiles, finos y se rompen con facilidad.

Fumar trae muchos peligros para las embarazadas, por ejemplo, abortos naturales, muerte del feto y otros problemas asociados con el embarazo. Fumar en las mujeres embarazadas causa 115,000 de abortos naturales al año y la muerte de 5,600 bebés al año en los Estados Unidos. Además, las mujeres que fuman tienen un mayor riesgo de sufrir embarazos ectópicos (cuando el óvulo fertilizado se implanta fuera del útero), placenta previa (cuando la placenta cubre el cuello uterino) y desprendimiento prematuro de la placenta (la placenta se separa del útero demasiado pronto y priva al bebé de oxígeno).

Por último, fumar influye en la lactancia. Fumar hace muy difícil el suministro de leche materna. La nicotina del cigarrillo se pasa al bebé en la leche materna. Una madre nos dijo:

“Lo que me alejó de los cigarrillos fue pensar en que le estaba pasando la nicotina a mi bebé al darle el pecho. La lactancia es un proceso natural precioso y, de hecho, me facilitó el no volver a fumar”.



Algunas madres nos hablaron de su lucha con los abortos naturales y con otras complicaciones del embarazo:

En años pasados, Virginia sufrió tres abortos naturales. Cuando se quedó embarazada la cuarta vez, dejó de fumar de inmediato. En los meses después de dejarlo, Virginia nos dijo que había tenido tentaciones de fumar. Virginia conocía a muchas mujeres que decían haber fumado durante todo el embarazo sin problemas. En esos momentos, Virginia dijo que pensaba en el dolor emocional que sintió con cada pérdida de sus bebés. Se decía a sí misma que una de las razones por las que dejó de fumar fue para aumentar sus probabilidades de tener un bebé sano. Decidió no arriesgarse durante el embarazo, y al cabo de nueve meses, Virginia se sintió feliz de dar a luz a una niña sana. Ahora sigue sin fumar por su propia salud y la salud de la pequeña Lola.

Pero, ¿qué ocurre cuando usted deja de fumar?

Basta de malas noticias; pasemos a las buenas. Dejar de fumar es la decisión *más importante* para la salud que usted puede tomar. Al dejar de fumar, probablemente sume años a su vida. Además, ha aumentado su calidad de vida. Puede respirar mejor, caminar más lejos, hacer ejercicio más tiempo, saborear la comida y apreciar los olores mejor. Se sentirá mejor al despertarse por la mañana. El aliento y las ropas le olerán mejor. Sin fumar, estará más sana que lo que habría estado si hubiera seguido fumando.



El cuadro que aparece en la página siguiente muestra la forma en la que el cuerpo se recupera después de haber fumado el último cigarrillo. Puede ver que la salud empieza a mejorar después de dejar de fumar. También puede ver que cuanto antes deje de fumar, más probabilidades tiene de superar los riesgos que conlleva fumar. Dejar de fumar mejora la salud a cualquier edad.

El cuadro muestra algunas formas en que la salud mejora después de dejar de fumar. ¿Cuánto tiempo tardaríamos en describir todas las formas en que dejar de fumar le beneficia? Le damos una clave. En 1990, el Director General de los Servicios de Salud de los Estados Unidos publicó un informe llamado “Los beneficios para la salud al dejar de fumar” (*The Health Benefits of Smoking Cessation*). El informe tenía ¡928 páginas!

Victoria se recuerda a sí misma los beneficios en la salud que ha visto desde que dejó de fumar:

Victoria llevaba casi un año sin fumar cuando empezó a olvidarse de lo difícil que había sido dejarlo. A veces, cuando veía a sus amigas fumar en los descansos del trabajo, empezaba a imaginarse fumando. Pero el ascensor del edificio donde vive Victoria se dañó, y tuvo que subir seis pisos con su bebé y el carrito del niño. Cuando abrió la puerta de su apartamento, se dio cuenta de que no estaba cansada ni sin aliento como lo habría estado antes de dejar de fumar. Esto recordó a Victoria cómo dejar de fumar había mejorado su salud cada día.

Indique tres beneficios para su salud que haya notado desde que dejó de fumar:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Echemos un vistazo a lo que ocurre cuando usted apaga el último cigarrillo.¹



CAMBIOS INMEDIATOS:

20 minutos después de haberse fumado el último cigarrillo

- ~ La mayor parte de la nicotina ha abandonado el cerebro.
- ~ La tensión arterial y el pulso vuelven a niveles normales.

8 horas después de haberse fumado el último cigarrillo

- ~ La concentración de monóxido de carbono en la sangre ha descendido a un nivel normal.
- ~ La concentración de oxígeno sube a un nivel normal.

24 horas después de haberse fumado el último cigarrillo

- ~ El riesgo de sufrir un ataque al corazón empieza a disminuir.

2 días después de haber dejado de fumar

- ~ Las cosas le saben y le huelen mejor.

2 semanas después de haber dejado de fumar

- ~ Los pulmones funcionan mejor, y la circulación es mejor.

CAMBIOS POSTERIORES:

1 mes después de haber dejado de fumar

- ~ Tose menos y tiene menos dificultad para respirar.
- ~ Respira mejor y no está tan cansado.

1 año después de haber dejado de fumar

- ~ Su riesgo de sufrir enfermedades del corazón se ha reducido a la mitad.

5 años después de haber dejado de fumar

- ~ El riesgo de morir de cáncer de pulmón se ha reducido a la mitad.
- ~ El riesgo de sufrir cáncer bucal también se ha reducido a la mitad.

5-15 años después de haber dejado de fumar

- ~ El riesgo de sufrir un infarto cerebral es aproximadamente el mismo que el de una persona que nunca ha fumado.

10 años después de haber dejado de fumar

- ~ El riesgo de padecer cáncer de pulmón es casi el mismo que el de alguien que no haya fumado nunca.
- ~ El riesgo de padecer cáncer del páncreas también se ha reducido.

15 años después de haber dejado de fumar

- ~ El riesgo de padecer enfermedades del corazón es igual de bajo que si nunca hubiese fumado.

¹Fuente: Sociedad Americana del Cáncer; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Fumar y su bebé

Fumar es perjudicial para usted, y también para su bebé. Cuando la embarazada fuma, el feto también lo hace. Fumar durante el embarazo retrasa el crecimiento normal del feto. Como resultado, importantes órganos fetales como el cerebro y los pulmones no se desarrollan tan bien ni tan completamente como podrían. Los bebés de madres fumadoras reciben menos oxígeno y sustancias nutritivas que otros bebés. El bebé no se desarrolla tan bien y tiene más probabilidad de nacer con el cerebro más pequeño. Además, ciertos estudios demuestran que fumar durante el embarazo puede causar que el bebé nazca con daños cerebrales, pulmonares e incluso defectos congénitos (por ejemplo, labio leporino, hendidura del paladar o pie zambo). Las embarazadas fumadoras también corren un mayor riesgo de dar a luz prematuramente y sus bebés corren dos veces más riesgo de nacer con poco peso. Los bebés que nacen con bajo peso pueden sufrir muchas complicaciones; tienen más probabilidad de ser hospitalizados muchas veces y tienen un mayor riesgo de morir en el parto.

Al principio Sandra no tenía intención de dejar de fumar durante el embarazo. Había oído que fumar podría causar que el bebé naciera con poco peso, pero pensó que eso significaba un parto menos doloroso. El médico de Sandra le explicó todos los problemas de la salud que trae nacer con poco peso. El médico le explicó que el término “poco peso de nacimiento” no sólo significaba que el bebé pesase menos, sino que tenía menos probabilidades de desarrollarse con normalidad. Sandra se dio cuenta de que era mucho más serio de lo que había pensado, y decidió que dejar de fumar podría mejorar notablemente la salud de su bebé.

Los efectos perjudiciales de fumar no desaparecen con el nacimiento del bebé. Los bebés y niños se ven notablemente afectados por el humo pasivo (el humo de otras personas), porque absorben más que los adultos. Su sistema inmunitario tiene un mayor riesgo de quedar expuesto a las sustancias químicas y tóxicas que se encuentran en el humo de los cigarrillos.



Los bebés cuyos padres fuman tienen de dos a cinco veces más probabilidades de morir del síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus iniciales en inglés). Los niños expuestos al humo sufren más de estos problemas: tos, problemas al respirar, bronquitis e infecciones respiratorias, alergias, malestar de estómago, dificultad para mantenerse calientes, infecciones del oído medio e irritación de nariz y ojos.

Libres para siempre...por mi bebé y por mí

Los padres recientes a menudo se sorprenden al saber que fumar también influye en el comportamiento del bebé. Los bebés de padres fumadores tienden a tener cólico más a menudo, a llorar más, a ser más melindrosos, a tener más dificultad para calmarse o tranquilizarse y a tener más problemas para dormir que otros bebés. Así que piénselo, como madre reciente que es, usted se facilita el trabajo al no fumar ni permitir que se fume alrededor de su bebé.

Fernando y Maritza estaban muy contentos de traer a casa a su niño recién nacido. Sin embargo, al cabo de unas cuantas semanas el bebé empezó con una infección de oídos. El llanto y las noches en vela empezaron a afectar mucho a toda la familia. Fernando y Maritza se sentían muy estresados según contaban las citas con el médico, las horas en salas de espera, las noches en vela y los días de no poder ir a trabajar. Al cabo de unos meses, Fernando se unió a Maritza en dejar de fumar, y para sorpresa de ambos, las infecciones de oídos del bebé y los llantos desaparecieron, mientras que la salud de ellos dos también mejoró.

La exposición al humo puede afectar al bebé durante toda su infancia. Además de problemas de salud infantil, estudios demuestran que fumar se ha vinculado a otros problemas de la salud infantil, entre ellos, asma, bronquitis crónica, neumonía, alergias, función pulmonar deficiente, tensión arterial irregular, mayor riesgo de enfermedades pulmonares y del corazón, leucemia infantil y otros tipos de cáncer, resfriados crónicos, dolor de garganta, caries dental e infecciones del oído medio. Asimismo, los niños pueden tener más problemas de aprendizaje en la escuela, sacar calificaciones bajas y tener más problemas de comportamiento tales como hiperactividad y atención deficiente. Por último, los niños de padres fumadores tienen más probabilidad de ser fumadores ellos mismos. Es difícil decir a sus hijos que no fumen cuando han visto a sus propios padres hacerlo. Si su hijo termina fumando, la cadena de fumar y problemas de salud posiblemente vuelva a iniciarse con sus nietos.

Recuerde que cuando su hijo está en la misma sala que un fumador, también está fumando.

Por el lado positivo, podemos ver esta información como buenas noticias. Al dejar de fumar, usted ha dado el paso más importante para brindar a su hijo una vida saludable desde el principio. Al crear un hogar sin humo, también enseña a su hijo a vivir una vida feliz sin cigarrillos.

Indique tres formas en que ha mejorado la salud de su bebé desde que usted dejó de fumar:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Fumar y los demás

Dejar de fumar no solamente ha mejorado su salud, sino también la de las personas que están a su alrededor. Las personas que viven o trabajan con fumadores aspiran las mismas sustancias del humo del cigarrillo. Respiran la nicotina, el monóxido de carbono, los alquitranes y demás sustancias químicas. De hecho, los no fumadores que pasan tiempo con fumadores posiblemente “fumen” uno o dos cigarrillos al día, solo en la cantidad de humo pasivo que respiran. Esto causa riesgo para que los fumadores sufran las enfermedades antes mencionadas. Por ejemplo, unos 3,000 no fumadores estadounidenses mueren todos los años de cáncer de pulmón causado por respirar el humo de otros fumadores.

El fumador no tiene que encontrarse presente para quedar expuesto al humo pasivo. El humo permanece en las habitaciones y otras zonas durante mucho tiempo y es absorbido por muchos tipos de tejido tales como la ropa, las cortinas, los muebles de la casa o los asientos del automóvil. El humo afecta a todos los que vivan en ese espacio: sus hijos, mascotas y las demás personas que vivan en la casa pueden respirar el humo. Algunos ex fumadores han usado esta información para evitar fumar:



Siempre que Gloria tiene ganas de fumar, piensa en Daniela, su preciosa sobrina de cuatro años. Gloria solía sentirse culpable por fumar cuando Daniela venía de visita. De hecho Daniela tosía y le lagrimeaban los ojos si estaba en casa de Gloria más de una hora. ¿Quién sabe lo que el humo hacía a los pulmoncitos de Daniela? Y Gloria sabía que no quería que su sobrina fumara de mayor. Daniela se puso muy contenta cuando Gloria le dijo, “La tía Gloria ya no fuma”. Cuando Gloria piensa en su sobrina, sabe que es imposible que vuelva a fumar.

Al dejar de fumar, ha contribuido a mejorar la vida y la salud de su familia, amigos, colegas y otros. Es un magnífico obsequio que les ha dado.

Indique tres formas en que ha mejorado la salud de otras personas desde que usted dejó de fumar:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

¿Cómo puede esta información ayudarle a no volver a fumar?

Dejar de fumar es probablemente la decisión más importante que podría haber tomado para mejorar su salud. Para la mayoría de la gente, dejar de fumar es más importante que adelgazar, hacer más ejercicio o rebajar el colesterol. Todos son cambios saludables, pero dejar de fumar mejora la salud más que ninguna otra cosa.

A veces los ex fumadores se olvidan de por qué dejaron de fumar. Quizá este folleto le ayude a recordarlo. Así que dese un gran aplauso por hacer un cambio tan importante y difícil. Muchas mujeres fumadoras tienden a olvidar que dejar de fumar es un “gran logro”. Que no se le olvide. Dejar de fumar le beneficia a usted, pero también a sus hijos, a su cónyuge o pareja y a las demás personas que pasan tiempo con usted. ¡Muy bien hecho! Siéntase orgullosa de lo que ha hecho para sí misma y para su familia.

Por último echemos otro vistazo a los planes que tiene después de que haya nacido el bebé. Si los folletos de *Libres para siempre por mi bebé y por mí* le están dando resultado, ya debería haber avanzado hacia el 10 de la escala. De ser así, ¡bien hecho!

Solo voy a dejar de fumar durante el embarazo

No estoy segura

Quiero dejarlo para siempre

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Si todavía no está cerca del 10, piense qué la detiene. Le sugerimos que relea los primeros cuatro folletos. El siguiente folleto describe los cambios que se dan en el paso del embarazo a la maternidad. El folleto también debería ayudarla a avanzar en la escala. ¡Buena suerte!

Resumen

1. Al dejar de fumar, suma años a su vida y mejora su calidad.
2. Al no fumar deja de respirar sustancias químicas perjudiciales, tales como toxinas, en el cuerpo.
3. Dejar de fumar y no volver a hacerlo, incluso después del nacimiento del bebé, es un importante paso para brindar a su hijo una vida sana desde el principio.
4. No volver a fumar mejora su salud, la de su bebé y la salud de las demás personas que estén a su alrededor.



Notas:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

Disfrute de una mejor salud para usted y para su bebé.

¡No vuelva a fumar!

La elaboración de este folleto contó con el apoyo financiero de:

- La Sociedad Americana del Cáncer (PBR-94)
- El Instituto Nacional del Cáncer (CA-80706) (CA-94256)
- Patrocinado, en parte, por una subvención comunitaria de la Sección de Florida correspondiente a la organización March of Dimes.

Producido por el Programa de Investigaciones e Intervenciones para el Tabaco (TRIP) de H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute, ubicado en el campus de la University of South Florida. Para solicitar los folletos, visite (To order booklets, visit) www.moffitt.org/foreverfree

Director: Doctor Thomas H. Brandon
1 (877) 954-2548

© 2004 H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute,
ubicado en el campus de la University of South Florida

3/07

Estos folletos son para su información solamente y no constituyen consejo médico. Las opiniones expresadas en ellos son las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de March of Dimes.

