

Hábito tabáquico y embarazo

Fumar conlleva numerosos problemas de salud. Cuando una mujer embarazada fuma, además de poner en peligro su salud, hace peligrar la de su futuro hijo. Puesto que el bebé se desarrolla en el útero de la mujer, el feto está en contacto con la circulación sanguínea de la futura madre y cualquier sustancia química que ésta inhale o ingiera puede afectarlo. Esto incluye el humo de los cigarrillos procedente de la inhalación del humo del tabaco en el caso de una mujer fumadora o de la inhalación del humo del entorno —también conocido como fumador pasivo.

En el número de *JAMA* correspondiente al 9 de marzo de 2005 se incluye un artículo sobre los efectos perjudiciales que puede provocar el tabaco durante el embarazo.



C. Lynn

COMPLICACIONES DEL EMBARAZO ASOCIADAS CON EL TABAQUISMO

- Bajo peso al nacer.
- Retraso del crecimiento **intrauterino** (dentro del útero).
- Trabajo de parto prematuro.
- Rotura prematura de las **membranas** (bolsa de las aguas), lo que puede traducirse en un parto prematuro y una infección que afecte al bebé.
- Mayores porcentajes de fetos nacidos muertos, abortos y embarazos **ectópicos** (fuera del útero).
- Complicaciones durante el parto.

PREVENCIÓN DE DEFECTOS CONGÉNITOS

- No fume. Si consume tabaco, deje de hacerlo antes de planificar un embarazo.
- Tome suplementos de ácido fólico para prevenir los defectos congénitos del tubo neural en el bebé.
- No consuma drogas.
- No beba alcohol durante el embarazo.
- Controle cualquier problema médico crónico, caso de la diabetes y la hipertensión arterial. Un control inapropiado de estas enfermedades puede afectar de modo adverso al feto.

CÓMO DEJAR DE FUMAR

El mejor modo es dejar de fumar del todo, ¡ni siquiera una calada! Despréndase de las cajetillas de tabaco que le queden, ceniceros, encendedores o cualquier artículo relacionado con este hábito. Mantenga las manos ocupadas con actividades diferentes. Dé paseos, permanezca activa y beba agua en abundancia. Solicite ayuda de su médico. Contamos con recursos para las personas que desean dejar de fumar.

Fuentes: American Lung Association; March of Dimes; National Women's Health Information Center, y Centers for Disease Control and Prevention.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- American Lung Association
Tel.: 800/LUNGUSA.
www.lungusa.org
- March of Dimes
www.modimes.org
- National Women's Health Information Center
Tel.: 800/994-WOMAN.
www.4woman.gov
- Centers for Disease Control and Prevention
Office on Smoking and Health
Tel.: 800/232-1311.
www.cdc.gov/tobacco

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de *JAMA* para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la página para el paciente en la web de *JAMA* (www.jama.com). Las "Páginas de *JAMA* para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número de *JAMA* del 24-31 de julio de 2002 se publicó una "Página para el Paciente" sobre cómo dejar de fumar.

Redactora: Janet M. Torpy, MD

Ilustrador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de *JAMA* para el Paciente" es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista *JAMA* le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

