



SI DESEA MÁS INFORMACIÓN,
SOLICÍTELA EN:

Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia
Telfs.: 968 36 89 40-38
Fax: 968 36 59 51
edusalud@car.m.es
www.murciasalud.es

Edita:
© Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Diseño y Maquetación: Portavoz

Imprime: Libecrom
Depósito Legal: MU-674-2011
Edición: 4.ª edición
N.º de ejemplares: 2500

PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO



información para
embarazadas





introducción

La mayoría de las mujeres cuando deciden tener un hijo, hacen lo posible por mejorar su salud para evitar problemas al bebé. Cuidarse para conseguir un cuerpo sano es importante, especialmente cuando se está embarazada. Éste es un momento muy oportuno para dejar de fumar. Es un beneficio para toda la vida, para ti y para tu futuro hijo, proporcionando mejores condiciones de vida para los dos.

Fumar es una adición que forma parte de tus costumbres. Para dejarlo tienes que estar convencida; sin duda este es el mejor momento ¿estás de acuerdo?

Nunca encontrarás un motivo más señalado y especial. Tu hijo merece una vida más sana, una vida sin tabaco.



historia del tabaco

El tabaco pertenece a la familia de plantas denominadas solánaceas, existen numerosas especies de tabaco aunque comercialmente son importantes la *Nicotina tabacum* y la *Nicotina rústica*. La planta del tabaco ha recibido numerosos nombres a lo largo de la historia, como “Hierba del Diablo” o “Hierba de la Reina”. La forma más comúnmente utilizada es “Tabaco”.

Los navegantes que acompañaron a Cristóbal Colón en el descubrimiento de América en el año 1492, fueron los primeros europeos que vieron a seres humanos fumando tabaco, y fueron quienes lo introdujeron en Europa. El consumo de tabaco se fue extendiendo progresivamente, hasta que durante el siglo XX aumentó considerablemente impulsado por gigantescas campañas de propaganda en los medios de comunicación y en la industria cinematográfica. Sutil y lentamente, fumar se convirtió en una agradable forma de relación humana y se asoció con cualidades tales como elegancia, modernidad, estilo... atribuidas a personajes populares del mundo real y de la ficción. Además, la incorporación de la mujer a parcelas sociales anteriormente reservadas a los hombres (como la vida laboral), le llevó a imitar algunos de los comportamientos

“varoniles”, asociándose el hecho de fumar a independencia, emancipación e igualdad. Fumar se convirtió en una moda acorde con el estilo de vida y la mentalidad de los años 20.

Hasta hace relativamente poco tiempo, no existía preocupación por el daño que pudiese ocasionar el consumo de tabaco. De hecho, las primeras evidencias científicas que demuestran la relación entre consumo de tabaco y cáncer de pulmón datan de 1954 y fueron realizadas por Richard Doll en Inglaterra. Desde entonces son numerosos los estudios que han demostrado los efectos perjudiciales del consumo de tabaco en los fumadores y en los no fumadores, siendo muy reciente la sensibilización de la población y de las autoridades sanitarias por las consecuencias que conlleva su consumo.

Hoy se sabe que el consumo de tabaco está relacionado con más de 25 enfermedades, y se ha convertido en la primera causa de enfermedad y muerte evitable en las sociedades desarrolladas.

componentes del humo del tabaco

En el humo de tabaco se han identificado al menos 4500 sustancias distintas, de ellas, más de 50 son carcinógenas. Con la combustión de los productos del tabaco se producen dos corrientes de aire: la corriente principal que es inhalada por el fumador y que contiene un 25% del total, y una corriente lateral o secundaria, con el 75% restante, procedente de la combustión pasiva del tabaco que pasa al aire ambiente. En ambas corrientes se han encontrado sustancias tóxicas e irritantes, entre ellas destacamos:

NICOTINA: Es un alcaloide natural y tóxico que se extrae de las hojas del tabaco y es la principal responsable de la adicción al tabaco.

ALQUITRANES: Sustancias responsables de las distintas formas de cáncer atribuibles al tabaquismo, especialmente del cáncer de pulmón.

MONÓXIDO DE CARBONO: Es un gas incoloro de elevada toxicidad, está producido por la combustión del cigarrillo. Favorece la aparición de las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos.

SUSTANCIAS IRRITANTES: Responsables de la tos y del aumento de la mucosidad. A largo plazo genera enfermedades del aparato respiratorio como bronquitis crónica y enfisema pulmonar. Entre estas sustancias se encuentran: Amoníaco, Acetona (disolvente tóxico), Acroleína (irritante bronquial y causa de enfisema), Cianuro de hidrógeno (veneno mortal utilizado como raticida), Metanol (utilizado como combustible de misiles), Tolueno (disolvente tóxico).

¿quién es el fumador pasivo o involuntario?

Es aquella persona expuesta al Aire Contaminado por el Humo de Tabaco o Humo Ambiental de Tabaco, el cual se sabe que es carcinógeno.

La exposición al Aire Contaminado por Humo de Tabaco durante el embarazo repercute negativamente en la salud del feto. Evitarlo es responsabilidad de todos, de la madre y también del padre, así como de familiares, amistades y compañeros de trabajo. Porque el humo, además de ser molesto, provoca efectos nocivos para la salud de la madre y del niño.

Recuerda, no se debe fumar nunca en presencia de mujeres embarazadas, niños o adolescentes.



¿por qué fumamos?

La mayoría de los fumadores prueban el tabaco a edades muy tempranas, siendo todavía muy jóvenes. Los motivos para iniciarse en el consumo de tabaco están relacionados con diferentes factores sociales y personales, entre ellos influye:

- **La familia**, por imitación del comportamiento de los adultos.
- **Los amigos**, por ser un elemento facilitador de la integración en el grupo (presión social).
- **La sociedad**, a través de la publicidad y las facilidades que existen para conseguir el tabaco.
- **La propia persona**, pues a ciertas edades existe la necesidad de experimentar cosas nuevas y atrae lo desconocido y lo prohibido.

Cuando la publicidad del tabaco se dirige a la mujer, busca identificar el hecho de fumar con atributos como ser más atractiva, más sexy, más sofisticada, más inteligente... Si nos detenemos a pensar sobre ello, ¿una mujer es más interesante por echar humo por la boca?

Más bien, resulta que desde edades tempranas, en las que la persona es muy influenciable todavía, se comienza a fumar atraídas por falsos valores de independencia, libertad o aventura, cayendo en la trampa del tabaco. Poco después se es adicta a la nicotina.

Pero tú puedes llegar a liberarte de esta adicción, sólo tienes que decidirlo y, como hemos dicho anteriormente, ésta es una oportunidad estupenda.

Las patologías relacionadas con el consumo de tabaco principalmente son:

- **Problemas cardiovasculares como infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares...**
- **Problemas respiratorios crónicos y agudos, como bronquitis, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)...**
- **Cáncer de pulmón, vejiga, laringe...**

El tabaco afecta a hombres y mujeres de manera parecida, pero en las mujeres fumadoras, además, puede ocasionar otros problemas respecto a:

La Reproducción:

- Aumenta la infertilidad.
- Incrementa el riesgo de aborto.
- Retrasa la concepción, alrededor de dos meses.
- Dificulta la implantación del óvulo fecundado.

La Menstruación:

- Puede provocar reglas dolorosas e irregulares.
- Además, con el consumo de anticonceptivos orales combinados, también pueden aparecer reglas más abundantes.

La Menopausia:

- Se puede adelantar dos o tres años.

Riesgo de padecer Cáncer:

- Aumentan las probabilidades de cáncer de cérvix.

La Estructura Ósea:

- Aumenta el riesgo de padecer Osteoporosis.
- Disminución de la densidad ósea.

La Estética:

- Aparición de halitosis (mal aliento) y manchas amarillentas en dedos y dientes.
- Favorece la presencia de arrugas y disminuye la acción de los cosméticos.

fumar durante el embarazo



Las mujeres embarazadas fumadoras, presentan problemas durante el embarazo con mayor frecuencia que las no fumadoras o que aquellas que dejan de fumar en el momento en el que se enteran de su estado. Esto se ha comprobado a través de numerosos estudios científicos realizados durante los últimos años. Dichos estudios han demostrado también que los efectos negativos se dan aunque se consuman pocos cigarrillos (ni uno, ni dos... ni seis al día). El feto sufre consecuencias desde el primer cigarrillo consumido.

Recordemos que también le perjudica la exposición al Humo de Tabaco Ambiental. Se ha comprobado que el tabaquismo involuntario en mujeres embarazadas produce retraso de crecimiento intrauterino.

Los hijos de madres fumadoras comienzan a ser fumadores involuntarios desde antes de nacer, llegando a convertirse en niños con mayor índice de enfermedad y mortalidad a largo plazo.

Los problemas relacionados con el consumo de tabaco durante el embarazo son:

- **Embarazo ectópico.**
- **Abortos espontáneos.**
- **Complicaciones de la placenta**, por ejemplo aumenta el riesgo de placenta previa.
- Reducción del peso del bebé, alrededor de 150-200 gramos menos al nacer. Y **retraso del crecimiento intrauterino.**
- **Parto prematuro.**
- **Complicaciones en el momento del parto.**
- **Alteraciones endocrinológicas.**
- Alteraciones en el aparato respiratorio del niño (**mayor riesgo de broncoespasmos, sibilancias, asma**).
- **Aumento de mortalidad perinatal e infantil.** Especialmente del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.
- **Aumento de incidencia de cáncer en la infancia** (tumores cerebrales, algunas formas de leucemias y linfomas).
- **Retraso del desarrollo cognitivo.**

Pero si dejas de fumar al comienzo del embarazo, los riesgos señalados anteriormente desaparecen.



¿sabías que...?



Los bebés, antes de nacer, necesitan un importante aporte de oxígeno y de alimento, que les son suministrados a través de la sangre de la madre. Puesto que los productos tóxicos del humo del tabaco hacen que la sangre de las madres sea menos capaz de aportar oxígeno, los niños de mujeres que fuman durante el embarazo reciben menos alimento y menos oxígeno, por ello suelen tener menos peso al nacer (alrededor de 200g) y con frecuencia nacen antes de tiempo.

Este hecho no ocurriría si dejaran de fumar durante el primer trimestre del embarazo.

Las estadísticas muestran que las madres fumadoras tienen más problemas en el parto que las no fumadoras, aunque sus bebés tengan menos peso.

El Síndrome de Muerte Súbita del Lactante es la principal causa de muerte durante el primer año de vida y está directamente asociado con la exposición al Humo Ambiental de Tabaco. De los factores familiares que aumentan el riesgo de la muerte súbita, el más importante es el consumo de tabaco durante y después del embarazo.

Fumar cigarrillos "Light" no resuelve el problema, pues en éstos no se han eliminado totalmente los productos tóxicos, por tanto llegan igualmente al torrente sanguíneo del futuro bebé.

Dejar de fumar es lo mejor que puedes hacer por tu salud y la de tu futuro bebé, cualquier momento es bueno y cuanto antes mejor.

fumar durante la lactancia

Como ya sabemos, la lactancia tiene muchos beneficios para los recién nacidos, además es una etapa de la maternidad especial para la mujer. Se ha comprobado que la duración de la misma se reduce considerablemente a consecuencia del consumo de tabaco, así como que son menos las mujeres fumadoras que comienzan a darle el pecho a sus hijos.

¿Sabías cómo afecta a tu bebé fumar durante la lactancia?

- Favorece la aparición de diarrea.
- Incrementa la frecuencia del latido cardíaco (taquicardia).
- Puede dar lugar al Síndrome de Muerte Súbita.
- Disminuye la leche materna.
- Produce vómitos.
- Aumentan los cólicos del lactante.

¿cómo afecta el tabaquismo involuntario al niño?

Es especialmente peligroso exponer a los niños al Humo Ambiental de Tabaco, porque sus pulmones están todavía desarrollándose. Por ello, los recién nacidos que conviven con personas fumadoras, bien sea el padre o la madre, tienen más probabilidad de presentar problemas como:

- Crisis asmáticas
- Infecciones respiratorias (bronquiolitis)
- Catarros
- Síndrome de Muerte Súbita del Lactante
- Otitis

Estos problemas persisten posteriormente, incluso durante la etapa escolar, ocasionando problemas de salud que implican un aumento del absentismo escolar y, por lo tanto, perjudican el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, no hay que olvidar la importancia que tiene el hecho de que vean fumar a sus padres y familiares, pues los niños aprenden imitando a los mayores. Existe relación entre el consumo de tabaco habitual a edades tempranas y el consumo de tabaco en sus progenitores.

Si estás embarazada o hay personas fumando en presencia de tu hijo, debes exigir que respeten tu derecho y el del niño a la salud.



consejos útiles para evitar el tabaquismo involuntario a los niños:

- No fumar durante el embarazo.
- No fumar en presencia de niños ni adolescentes.
- No fumar en casa, ni permitir que lo hagan otros (familiares, amigos, niñeras...).
- No fumar en el automóvil.
- Respetar la prohibición de fumar en espacios públicos cerrados.
- Averiguar si se trata el tema del tabaco en la escuela y apoyar sus políticas de no fumar.
- No permitir que los niños manejen los materiales relacionados con el tabaco ni que jueguen con cigarrillos, aunque sean dulces.
- Destacar ante los niños las imágenes engañosas de los anuncios y películas donde se asocia el consumo de tabaco con el glamour, la sensualidad, la aventura, la hombría...
- Explicar a los niños los efectos negativos de fumar.

buscando motivos para dejar de fumar



¿Quieres dejar de fumar? Felicidades, es una decisión estupenda.

¿Te has parado a pensar los motivos por los que fumas?

Es importante que los reflejes en un papel.

Escribe dos listas, una con las razones que crees que te llevan a fumar y otra con las que encuentras para querer dejarlo.

Motivos por los que fumo

Beneficios de dejar de fumar

Repasa tus propios motivos y tenlos siempre presentes.

ventajas de dejar de fumar



Los beneficios del abandono del tabaco aparecen en las primeras 24 horas, y durante el embarazo son más evidentes e indiscutibles. Ya sabemos las ventajas que todos los fumadores obtienen al dejar de fumar:

- Disminución del riesgo de padecer cáncer de pulmón, infarto de miocardio y bronquitis crónica.
- Aumento de la capacidad pulmonar y la resistencia física, encontrándose más ágil.
- Mejora de la salud general y la calidad de vida.
- Desaparición del mal aliento y recuperación del olfato, reduciendo el color amarillento de los dientes.
- Satisfacción consigo mismo por el logro alcanzado y por la sensación de haber ganado libertad.
- Ahorro de dinero.

Además, una mujer embarazada obtendrá otros beneficios relacionados con su estado:

- Tendrás un bebé más sano.
- Estarás satisfecha por ser responsable y estar comprometida con la salud de tu hijo.
- Favorecerás la salud de los que están a tu alrededor.
- Mejorarás el olor de tu pelo, del aliento, de las manos, de la ropa... Recuerda que tu bebé tiene desarrollado el olfato desde el nacimiento e incluso te reconoce por el olor.
- Serás un buen ejemplo para tus hijos.

Como ha quedado reflejado, existen numerosas ventajas para dejar de fumar. Lo importante es que reflexiones sobre tus propios beneficios.

No dejes de hacer la lista de ventajas de fumar y de dejarlo. Tenla a mano para los momentos más difíciles y revísala de vez en cuando.

beneficios en los niños



Respetar la salud de tu hijo puede ser el inicio del abandono del tabaco. Aprovecha para planteártelo seriamente.

El consumo de tabaco vulnera el derecho del niño a disponer del mejor nivel de salud posible, tanto si es la madre quien fuma como si son otros miembros de su familia.

Si evitas la exposición de tus hijos al Aire Contaminado por Humo de Tabaco:

- Disminuirán las inflamaciones e infecciones respiratorias como bronquitis, neumonías, otitis, sinusitis y vegetaciones.
- Evitarás a tu hijo tomar gran cantidad de medicamentos y reducirás el número de consultas al pediatra o al servicio de urgencias, así como el número de exploraciones y análisis.
- Desaparecerá el principal factor de riesgo en la Muerte Súbita del Lactante.
- Mejorará la nutrición del niño.



cómo dejar de fumar durante el embarazo

- En primer lugar queremos darte la enhorabuena por tomar esta decisión. Éste es un paso muy importante en tu nueva vida, te reportará numerosos beneficios. ¡Felicidades!

- Es importante que sepas que, aunque parezca que relaja, fumar está añadiendo estrés a tu cuerpo debido a que acelera el ritmo cardíaco y aumenta la tensión arterial. Por ello, no es cierto que dejar de fumar durante el embarazo perjudica al niño por el aumento de estrés que se produce.

- Durante algunos días es posible que te encuentres más nerviosa, por la dependencia que produce la nicotina. Esta dependencia suele durar unos 2-3 meses y posteriormente disminuye. ¡Fíjate si te queda embarazo!

- Sin embargo, si te fijas una cantidad de cigarrillos reducida, como es una droga, cada día tendrás más ganas de fumar y continuamente te sentirás nerviosa por no poder consumir más, y, además, no estarás evitando las consecuencias negativas de fumar durante la gestación.

- Dejar de fumar es posible, no es tan difícil como parece. Si desde el primer momento te planteas no volver a hacerlo, en pocos días sentirás los beneficios en tu organismo y estarás mejorando la salud de tu bebé.

1

- Cada día hay más personas que dejan de fumar. En ocasiones no se consigue la primera vez, pero cada intento te ayuda para que el próximo esté más cerca de ser el definitivo.

- Aprovecha este momento de tu vida, por ser el más oportuno para dejarlo definitivamente. Recuerda tus motivos, los beneficios para ti, para tu bebé y tus futuros hijos ¡No pierdas esta oportunidad!

- Solicita a tu pareja y personas con quien te relacionas más o menos estrechamente, que se solidaricen contigo. Que no fumen en tu presencia y que te apoyen y ayuden en esta decisión.

- Dejar de fumar es un proceso que implica un esfuerzo personal, pero no va a ser eterno. Existen diferentes métodos para dejar de fumar, todos ellos eficaces, aunque para ponerlos en marcha hay que tener en cuenta las preferencias de cada persona.

2



- Uno de los métodos consiste en la disminución progresiva de los cigarrillos. Si te decantas por éste, tienes que comenzar esta reducción en el momento en el que decides quedarte embarazada o cuando te enteras de tu estado. Plantéate cambiar de marca de tabaco a una con menor cantidad de nicotina. Cada día debes ir reduciendo el número de cigarrillos que consumes, teniendo decidida una fecha en la que ya no vas a fumar más. Este día no deber ser muy lejano.

- Otras personas deciden dejar de fumar de una forma más inmediata, pasando directamente a no fumar nada. En este caso es preferible que te prepares unos días antes de la fecha elegida.

- Lo más recomendable para las mujeres embarazadas es participar en terapias de ayuda individual o grupal.

- Recuerda que lo más importante de todo es tomar la firme decisión de dejar de fumar. Y el primer paso es decidir la fecha exacta. Debe ser inaplazable.

- Una vez que hayas decidido el día, díselo a todos tus familiares y amigos. Solicita su apoyo y, mientras llega, repasa tu lista de motivos.

- Comienza desenmascarando al tabaco, despojándolo de las virtudes que no tiene. Reflexiona sobre ¿Quién es la que resuelve los problemas de cada día, superando tensiones o frustraciones? ¿Quién es la que disfruta de cada momento? ¡Eres tú y no el tabaco!

- Es necesario que conozcas tu forma de fumar, tus costumbres... Escribe un diario en el que anotes durante un día completo el número de cigarrillos que consumes y, en cada uno de ellos, la hora, el momento en el que te lo has fumado y, qué has sentido al fumártelo. Ahora no debes reprimirte, registra cada cigarrillo para así poder ser consciente de las situaciones en las que fumas. Te será de gran utilidad.

- Una vez que eres consciente de cuándo y por qué fumas, tienes que pensar en qué actividades alternativas te ayudarán a superarlas sin el cigarrillo. Escribe en un listado paralelo qué otras cosas puedes hacer para sustituir ese cigarrillo.



3

- Rápidamente identificarás un cierto número de cigarrillos que consumes sin darte cuenta y de los que no has recibido una recompensa. Recházalos en primer lugar. Debes centrarte en aquellos que consumes de forma rutinaria para tener preparadas alternativas, por ejemplo después de comer (cambia el cigarrillo por lavarte los dientes justo al acabar), al hablar por teléfono (juguetea con un bolígrafo)...

- Es importante tener recursos, por ello es interesante que aprendas a relajarte con respiraciones profundas, llenando tus pulmones de aire puro y no de humo. Retén el aire al máximo y espira lentamente. Concéntrate en lo que estás haciendo y repite esta operación varias veces.

- Es fundamental el apoyo de un familiar o amigo. Sobre todo de aquellos que ya han dejado de fumar. Puede serte muy interesante conocer la experiencia de otras personas.



Consulta en tu Centro de Salud a los profesionales sanitarios. Ellos te informarán de los recursos disponibles para ayudarte a dejar de fumar.

En la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca, pueden asesorarte para dejar de fumar. (Tel. 968 36 90 31)

Solicita la "Guía para dejar de fumar" en el Servicio de Promoción y Educación para la Salud. Puede ser de mucha utilidad.



consejos generales para dejar de fumar



Para dejar de fumar hay que romper con determinados hábitos. El día anterior retira todo lo que te recuerde al tabaco, ceniceros, mecheros... Comienza el día con una ducha relajante.

También ayudará beber mucha agua, zumos naturales con vitamina C, como la naranja, el limón, fresas, pomelos... tomar una dieta sana y equilibrada y realizar algo de ejercicio ligero, como pasear.

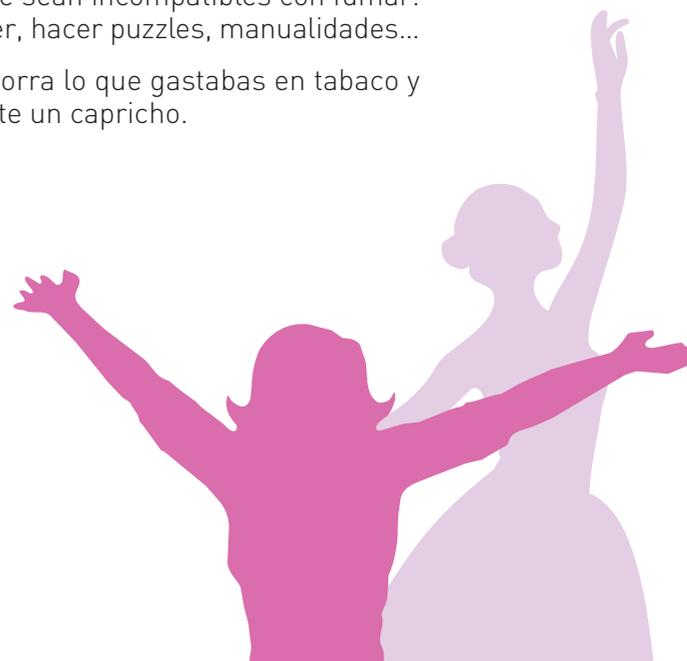
En momentos de nervios puedes comer algo de fruta, zumos naturales, tomar agua... Piensa en otra cosa, verás como en pocos

segundos olvidas la necesidad de fumar y cada vez serán menos veces las que te acuerdes del cigarrillo.

Puede serte de utilidad tener siempre las manos ocupadas. Para evitar el reflejo de coger el cigarrillo puedes utilizar un objeto con el que puedas ocupar las manos, una pelota antiestrés...

Busca realizar cosas que te satisfagan, preferentemente cosas que sean incompatibles con fumar: leer, hacer puzzles, manualidades...

Ahorra lo que gastabas en tabaco y date un capricho.



PROGRAMA DE INFORMACIÓN SOBRE TABAQUISMO

Estos materiales se encuentran disponibles en formato pdf en la web: www.murciasalud.es

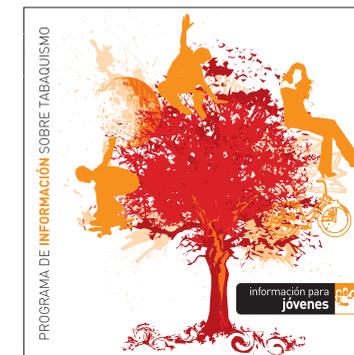
guía para dejar de fumar



información para fumadores



información para jóvenes



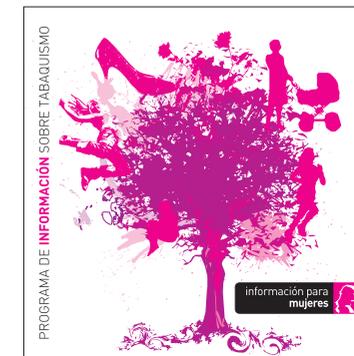
información para padres y madres



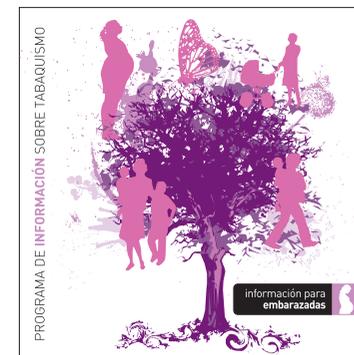
información para no fumadores



información para mujeres



información para embarazadas



información para profesional sanitario



Si desea más información, solicítela a la:

Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Ronda de Levante, 11 · 30008 Murcia
Tel.: 968 36 89 40 · Fax: 968 36 59 51
E-mail: edusalud@car.m.es
web: www.murciasalud.es