

¿Conoces realmente qué sustancias se desprenden del cigarrillo?

Al fumar un cigarrillo se desprenden dos corrientes de aire, la principal es la que aspira la persona que fuma y la secundaria es la que pasa al ambiente, en ambas se han detectado más de 50 sustancias carcinógenas. Las más perjudiciales son la **nicotina**, responsable de la adicción; **los alquitranes** responsables de distintos tipos de cáncer; **el monóxido de carbono** que favorece el desarrollo de problemas cardiovasculares y las **sustancias irritantes** que ocasionan problemas respiratorios.

El tabaquismo involuntario es la exposición al humo ambiental de tabaco, que es como se conoce a la mezcla de la corriente principal y secundaria.

Aunque ya nadie pone en duda el daño que produce fumar, se continúa investigando sobre ello. Los resultados de estas investigaciones no dejan lugar a dudas: está demostrado que el consumo de tabaco tiene efectos muy perjudiciales para la salud de todos.

¿Sabías que...

Los bebés, antes de nacer, necesitan un importante aporte de oxígeno y de alimento, que les son suministrados mediante 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 200 gr.) 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 fallecimiento 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.

El feto sufre consecuencias desde el primer cigarrillo que consume su madre, así como por su exposición al humo ambiental del tabaco, comenzando a ser un fumador involuntario desde antes de nacer.

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

¿Cómo afecta el tabaquismo involuntario a los niños?

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:

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

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.

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 todos debemos respetar el derecho de los niños y los no fumadores a respirar aire libre de humo de tabaco.

Al mismo tiempo, obtendrás otras ventajas específicas de tu estado:

- Tendrás un bebé más sano
- Estarás satisfecha por ser responsable y 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.

Dejar de fumar es posible
y saludable.

Solicita ayuda a los profesionales sanitarios
de tu Centro de Salud y consulta la "Guía
para un embarazo sin humos" y la "Guía
para dejar de fumar".

En el portal sanitario encontrarás más
información relacionada con el tabaquismo
que puede ser de tu interés.

TABACO Y
EMBARAZO.
NO ES SANO.
NO ES JUSTO.

INFORMACIÓN PARA UN EMBARAZO SIN HUMOS

TABACO Y EMBARAZO.
NO ES SANO. NO ES JUSTO.



Tu hijo se merece que dejes de fumar. **Déjanos ayudarte**