

# El fumar y el Embarazo

## *El Fumar Cigarrillos y Ustedes Dos*

### **Si Fumas**

Tu bebé, que no ha nacido, no respira aire de nacer. Pero practica algunos movimientos respiratorios ejerciendo los músculos del pecho. Los efectos del humo del cigarrillo son inmediatos – y tan poderosos – que los movimientos que practica tu bebé se hacen más lentos con solo dos cigarrillos que te fumes. Mientras más cigarrillos fumes, más afectas la preparación de tu bebé para la vida.

Normalmente, tu sangre esta completamente separada de tu bebé que no ha nacido. Pero cuando tu fumas, algunos de los gases dañinos de las sustancias venenosas del humo del cigarrillo pasan de tu sangre, atravesando la placenta y llegando a la sangre de tu bebé.

Uno de estos gases es el monóxido de carbono que desplaza el oxígeno de las células rojas – tanto de las tuyas como las de tu bebé. Otro poderoso veneno es la nicotina que produce mas danos haciendo que los vasos sanguíneos se pongan mas estrechos incluyendo los de la placenta. Esto significa que menos oxígeno y menos alimento pasas a tu bebé que los necesita para desarrollarse.

**Los bebés de madres que fuman durante el embarazo tienen mayores probabilidades de nacer delgados y pequeños. Y tienen mayores probabilidades de morir a los pocos días de nacidos que los de tamaño normal.**

**Los estudios han demostrado que las mujeres que fuman durante el embarazo también tienen más natimortos, más abortos espontáneos y partos prematuros que las mujeres que no fuman.**

### **Después que nace el bebé**

Siempre es importante que tu bebé y tú se alejen de los cigarrillos.

Los bebés tienen los pulmones pequeños y pequeñas aerovías para llevar el aire a estos. Respirar aire lleno de humo hace que estas pequeñas aerovías (como los bronquios) se pongan aún más estrechas y que la respiración se interrumpa o se haga más difícil.

Los bebés y los niños pequeños respiran mucho más rápidamente que los adultos e inhalan más aire y más aire contaminado al compararse con la cantidad de éste con el peso total de niño. Muchas de las defensas del pulmón

de éste no se han desarrollado todavía. Y los bebés durante su primer año de vida tienen mayores probabilidades de desarrollar pulmonía y bronquitis si sus padres fuman en la casa.

Otro factor que complica la situación de los padres y madres que fuman es que estos hacen daño a sus propios pulmones y tienen un mayor número de infecciones respiratorias que ellos pueden transmitir a sus niños. Los problemas respiratorios agudos son más comunes en los niños pequeños si sus padres fuman.

Si tú fumas, mientras tus niños crecen estás ejerciendo una influencia enorme en su conducta. Los padres fumadores-ambos, padre y madre- respetan un factor de gran importancia conducente a motivar a los niños a fumar. Pocos, si acaso algunos, de los padres desean que sus niños adquieran un hábito que puedan incapacitar sus pulmones y cortarles su vida.

## **Tu propia salud**

Ahora tu bebé es tu interés principal. También lo es tu salud. Si estas tan saludable antes y después del nacimiento de tu bebe tendrás una vida mas feliz.

Aun cuando te sientas bien ahora, el fumar es una bomba de tiempo lenta. Si dejas de fumar ahora, aumentas la posibilidad de que sigas vivas para ver a tu hijo crecer y desarrollarse.

El fumar cigarrillos s la principal causa de enfermedades pulmonares tales como enfisema, la bronquitis crónica y el cáncer del pulmón. El fumar produce constricción de tus vasos sanguíneos y le hace daño a tu corazón. Aun un cigarrillo transforma el flujo de tu sangre y el aire que llega a tus pulmones.

Después que nace tu bebé debes estar conciente de que el fumar cigarrillos es especialmente peligrosos entre mujeres que usan la píldora anticonceptiva, mas aun después de la edad de los 35 años. El fumar aumenta drásticamente el riesgo de efectos graves en el corazón y los vasos sanguíneos. El riesgo es tan grave que la "Food and Drug Administration" ha revisado los requisitos para rotular la píldora e incluyen esta advertencia prominentemente: "mujeres que usan las píldoras anticonceptivas no deben fumar". **Tu familia te quiere viva y saludable. Los cigarrillos no te mantendrán así.**

## **Ustedes dos**

Tu bebé por nacer duerme bien abrigado en tus entrañas y silenciosamente se involucran en una maravillosa aventura: la lucha por la

existencia. Tu bebé por nacer necesita toda la ayuda posible para esta lucha. Especialmente la tuya.

Ustedes dos son seres humanos separados, pero están unidos en el enlace más cercano posible.

Ahora mismo, tu bebé flota en el líquido dentro de tu matriz. Tu bebé no puede respirar o alimentarse a través de su boca. Todo lo que necesita – oxígeno y alimento- tienes que recibirlo a través de un conducto vital: el cordón umbilical. Este conecta el ombligo de tu bebé con la placenta, la cual esta adherida a la pared interior de tu matriz. Tu bebé dependerá del alimento y el oxígeno que reciba por el cordón umbilical hasta que nazca, pueda respirar y vivir por su cuenta. Hasta entonces, cada una de tus respiraciones es también las de tu bebé.

## **Deja de fumar**

Cuando dejes de fumar, en este instante, estarás dándole a tu bebé por nacer el ambiente libre de humo que ustedes dos necesitan para se saludables. Es más que un regalo, es cuestión de vida y respiración.

Tu asociación esta preocupada por ti y tu bebé. Para mas información de cómo dejar de fumar acuda a toda ella que le interesa cada una de tus respiraciones.

***Cuando no se puede respirar nada más importa***

*Cortesía de:*

*Asociación Puertorriqueña del Pulmón*