

Fumar y Embarazo

Cuando está embarazada, las cosas que hace afectan a su bebé aun no nacido. Fumar – o incluso estar alrededor de personas que fuman – expone a su bebé a químicos que pueden tener un impacto de por vida. No importa que tanto lleve embarazada, su bebé estará más sano(a) si deja de fumar.

Dejando de fumar usted puede:

- Reducir el riesgo de un aborto natural
- Reducir el número de resfriados que usted y su bebé tengan
- Evitar que el bebé pase por síndrome de abstinencia de nicotina al nacer
- Reducir el riesgo de que su bebé muera de Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Asegurar que su leche materna será más sana para su bebé
- Aumentar la probabilidad de que su bebé tenga pulmones sanos.
- Aumentar la cantidad de oxígeno que su bebé consigue, ayudándolo a crecer.
- Reducir la probabilidad que su bebé nazca muy temprano, antes que sus pulmones y otros órganos estén completamente formados.
- Ahorre dinero para comprar más cosas para su bebé – y usted

Cuando está embarazada y fuma:

- Su bebé recibe menos oxígeno que reducirá el crecimiento de su bebé
- Los pulmones de su bebé pueden desarrollar más lentamente
- Su bebé puede desarrollar asma, alergias y otros problemas pulmonares
- Su bebé puede sufrir de trastorno por déficit de atención (TDA)



- Oklahoma Tobacco Helpline está aquí para ayudarle a dejar de fumar. Incluso si usted ha intentado antes, existen nuevas herramientas y medicamentos que pueden ayudarle a dejar el tabaco para siempre.

Cuando llame a la línea de ayuda usted:

- Recibirá entrenamiento gratuito para dejar de fumar con un entrenador
- Recibirá ayuda especializada si usted es una mujer embarazada o llamada postparto

¡Llame Hoy!

 Free help	Oklahoma Tobacco Helpline	
	1 800	QUIT NOW
	784-8669	OKhelpline.com

TOBACCO STOPS WITH ME.

StopsWithMe.com

Humo de Segunda Mano y los Niños



Segun el Cirujano General de EEUU:

- Porque sus cuerpos están desarrollándose, bebés y niños pequeños son especialmente vulnerables al veneno en el humo de segunda mano
- Los bebés cuyas madres fumaron mientras embarazadas y bebés que son expuestos a humo de segunda mano después de nacer son más probables de morir de Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) que bebés no expuestos a cigarrillos.
- Madres que son expuestas al humo de segunda mano mientras embarazadas son más probables de tener bebés con peso bajo al nacer, que hace bebés más débiles y aumenta el riesgo de muchos problemas de salud.
- Bebés cuyos madres fuman mientras embarazadas o que son expuestas al humo de segunda mano después de nacer tienen pulmones más débiles que otros bebés, que aumenta el riesgo de muchos problemas de salud.
- Exposición al humo de segunda mano causa infecciones agudas de las vías respiratorias inferiores como bronquitis y neumonía en los bebés y niños pequeños.
- La exposición del humo de segunda mano causa que los niños que ya tienen el asma experimentan ataques más frecuentes y severos.
- Exposición al humo de segunda mano causa síntomas de las vías respiratorias, incluyendo tos, flema, respirar con sibilancia y dificultad para respirar, entre niños de edad escolar.
- Los niños expuestos al humo de segunda mano están en mayor riesgo de infecciones del oído y tienen más probabilidades de necesitar una operación para insertar los tubos de drenaje para los oídos.

- Los niños de edades entre 3-11 años de edad, quienes están expuestos al humo de segunda mano, tienen niveles de cotinina (un marcador biológico de exposición al humo de segunda mano) más de dos veces tan alto como los adultos no fumadores.

Los niños que viven en hogares en los que se permite fumar tienen mayores valores de cotinina que los niños que viven en hogares en los que no se permite fumar. El Cirujano General de EEUU también llegó a la conclusión de que no existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano y eliminar fumar en espacios interiores es la única manera de proteger a los niños de la exposición al humo de segunda mano. Una fuente primaria de exposición al humo de segunda mano para niños es su casa y vehículo. Humo de segunda mano impregna toda la casa y persiste mucho después de que se haya extinguido el cigarrillo, fumar en ciertas habitaciones, ciertos momentos o alrededor de una ventana o el abanico no es seguro.

Lo que puede hacer para proteger a niños de humo de segunda mano

Tristemente, los niños son impotentes de protegerse de los peligros del humo de segunda mano. Pero cada uno de nosotros podemos desempeñar un papel importante en protegerlos de la exposición del humo de segunda mano.

El mejor paso que puede tomar para proteger la salud de su familia y la de usted es dejar de fumar. Dejar de fumar también reduce la posibilidad de que sus hijos crezcan para convertirse en fumadores ellos mismos.

Mientras dejar de fumar puede ser difícil, hay un número de recursos probados disponibles para ayudar incluyendo consejería gratuita y un rango de medicamentos aprobados por el FDA.

Para recibir consejería gratuita para ayudarlo a dejar de fumar, por favor llame 1-800- QUIT- NOW.

LLEGUE, LLAME O VISITE NUESTRO SITIO WEB

Preparing for a Lifetime, It's Everyone's Responsibility
<http://iio.health.ok.gov>

**Maternal and Child Health Service -
Oklahoma State Department of Health**
1000 Northeast Tenth Street, Oklahoma City, OK 73117-1299
Phone 405-271-4480 Fax 405-271-2994

 The Oklahoma State Department of Health (OSDH) is an equal opportunity employer. This publication, issued by the OSDH, was authorized by Terry L Cline, PhD, Commissioner of Health. 100 copies were printed by Docutech, 2016 at a cost of \$30. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries. Funding provided by the Title V Maternal and Child Health Block Grant, Maternal and Child Health Bureau, Department of Health and Human Services. Graphic Design: Brenda Mangum

**OKLAHOMA
WORKS**