

## Efectos del tabaquismo en la madre y el bebé

Las enfermedades crónicas son problemas de salud de larga duración que necesitan atención médica. Ocuparse de las enfermedades crónicas antes del embarazo puede reducir los riesgos de defectos congénitos, pérdida del embarazo y problemas durante el embarazo y el parto.

### ¿Cómo me afecta fumar?

- Las mujeres que fuman pueden tener dificultades para quedar embarazadas.
- Fumar puede dañar los óvulos y podría provocar un embarazo peligroso en el que el óvulo crece en el lugar equivocado (esto se conoce como embarazo ectópico).
- Fumar causa muchos tipos diferentes de cáncer.
- La nicotina es una sustancia química adictiva que se encuentra en los cigarrillos.
  - Hace que sea difícil dejar de fumar.
  - Puede dañar el corazón al aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. También puede provocar un ataque cardíaco.

### ¿Cómo afecta el tabaquismo a mis hijos?

¡El humo contiene más de 4,000 sustancias químicas! Fumar durante el embarazo puede causar muchos problemas. Un bebé en crecimiento recibe todos los nutrientes de usted, pero fumar puede limitar la cantidad que recibe. Puede provocar que su bebé nazca antes de tiempo o que sea demasiado pequeño. Fumar también daña los órganos en crecimiento del bebé, como el cerebro y los pulmones. Fumar durante el embarazo también puede causar problemas pulmonares o de la vista cuando los niños crecen.

### ¿Cómo nos afecta el vapeo a mí y a mi hijo?



**Vapear NO es más seguro que los cigarrillos.**

¡Vapear puede causar algunos de los mismos problemas que causa fumar!

- Vapear no es más seguro que fumar.
- Los cigarrillos electrónicos también tienen nicotina, que daña el cerebro y los pulmones del bebé en crecimiento.
- El vapeo libera sustancias químicas en el aire, no solo vapor de agua.
- Vapear puede causar problemas en los ojos y la garganta, además de asma o problemas respiratorios en los niños.

## ¿Qué puedo hacer?

Hay muchos pasos que puede seguir. Incluso algunos pequeños cambios pueden ayudarlo a dejar de fumar.

- Llame a la Línea de ayuda para dejar de fumar de Ohio al **800-QUIT-NOW (800-784-8669)** para obtener ayuda y artículos gratuitos para ayudarlo a dejar de fumar.
- Mantenga la casa y el automóvil libres de tabaco.
- Establezca una meta para reducir la cantidad que fuma o vapea todos los días.
- Hable con su médico para obtener ayuda.

Cuando deje de fumar o vapear, usted y su hijo se beneficiarán. Es probable que su hijo tenga menos enfermedades, una vida más larga y saludable, y menos riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante. Si deja de fumar antes del embarazo o durante él, no fume después de que nazca el bebé.



**¿Sabía que si deja de fumar sus óvulos y ovarios pueden estar más sanos después de 3 meses?**

## Recursos:



Para obtener ayuda para dejar de fumar o vapear, llame a:  
**Línea de ayuda para dejar de fumar en Ohio:**  
**800-784-8669 (800-QUIT-NOW)**



**Departamento de Salud Mental y Servicios para Adicciones de Ohio (Ohio Department of Mental Health & Addiction Services)**  
**614-466-2596**



**Póngase en contacto con la Línea Directa Nacional de Rehabilitación para obtener una derivación a un centro de tratamiento y recursos.**  
**877-276-6364**