

Desde el momento en que descubre que está embarazada, querrá darle a su bebé el mejor comienzo en la vida. Sin embargo, las elecciones de estilo de vida poco saludables y las adicciones pueden afectar gravemente la salud de su bebé por nacer, a menudo muy temprano en el embarazo. Todo lo que ingresa al torrente sanguíneo llega hasta su bebé por nacer y puede afectar la capacidad del bebé de desarrollarse adecuadamente y mantenerse saludable.

## Tabaquismo

Los bebés expuestos al humo del cigarrillo:

- Son más propensos a morir por el síndrome de muerte súbita infantil, o SIDS.
- Son más propensos a nacer muertos o antes de tiempo. De hecho, el parto prematuro es una de las principales causas de muerte, discapacidad y enfermedad entre los recién nacidos.
- Tienen un mayor riesgo de tener defectos de nacimiento como labios leporinos y/o paladar hendido.
- Tienen una mayor probabilidad de daño pulmonar y cerebral.

Estas devastadoras complicaciones provienen de las dos principales toxinas que producen los cigarrillos: la nicotina y el monóxido de carbono. Juntos, estos químicos reducen significativamente el suministro de oxígeno al bebé. La nicotina estrecha los vasos sanguíneos en todo el cuerpo y en el cordón umbilical, lo que bloquea el suministro de oxígeno. Los glóbulos rojos que normalmente transportan oxígeno comienzan a recoger moléculas de monóxido de carbono. Esto reduce aún más la cantidad de oxígeno transportado en el torrente sanguíneo y hacia el bebé. En otras palabras, cuando usted fuma, utiliza un vaporizador o está expuesto al humo ajeno, su bebé no obtiene todo el oxígeno que necesita para crecer. Las madres deben dejar de fumar de inmediato y limitar su exposición a otros fumadores.

## Alcohol

El alcohol es tóxico para un bebé no nacido. Tomar cualquier tipo de alcohol durante el embarazo pone al bebé en grave riesgo de sufrir una variedad de discapacidades de por vida. No hay una cantidad segura de consumo de alcohol en ningún momento del embarazo. El trastorno del espectro alcohólico fetal es una variedad de discapacidades físicas, mentales, de comportamiento y/o de aprendizaje que ocurren debido a la exposición de un bebé al alcohol. El síndrome del alcoholismo fetal es el más grave. La mejor forma de proceder si está embarazada o intenta quedar embarazada, es dejar de beber alcohol y mantenerse sin alcohol durante todo el embarazo.

## Fármacos

Siempre consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento, ya sea recetado o de venta libre, para asegurarse de que no le hagan daño a su bebé. Revise las etiquetas de todos los medicamentos de venta libre para ver qué dicen sobre el embarazo o la lactancia. Las hierbas también deben ser tratadas como medicamentos.

No hay drogas callejeras que sean seguras de tomar en cualquier momento durante el embarazo. Estudios han demostrado que el consumo de drogas ilegales durante el embarazo puede resultar en aborto espontáneo, bajo peso al nacer, parto prematuro y muerte fetal y/o materna.

# Eliminar el hábito

A veces se necesita tener un hijo para empujarnos a hacer cambios importantes en la vida. Donde no lo hayamos hecho por nosotros mismos, lo haremos por nuestros hijos. Pero, tú también eres valiosa, y tu vida tiene sentido. Si lucha con una adicción de cualquier tipo, es importante por su bien y por el de su hijo obtener ayuda de inmediato. Superar una adicción a las drogas o al alcohol es difícil. La mayoría de las personas no pueden hacerlo por su cuenta. Si no ha tenido éxito en el pasado, no se avergüence en pedir ayuda ahora. Existen programas de recuperación que ayudan a las personas a superar sus adicciones y vivir sin drogas. En lugar de enfrentar una posible acción legal, perder sus derechos parentales, dar a luz a un bebé muy enfermo o posibles problemas de salud, pida ayuda a su médico de inmediato. No tiene que emprender esto sola. Hay muchos que caminarán a su lado y le ayudarán a estar sana nuevamente.

Los recursos incluyen:

1. National Institute on Drug Abuse for Teens. Mind Matters: The Body's Response to Nicotine. U.S. Department of Health and Human Services. Found at <https://teens.drugabuse.gov/teachers/mind-matters/nicotine>, accessed 3/20/2019.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Smoking & Tobacco Use: Health Effects. U.S. Department of Health and Human Services. Found at [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm), accessed 3/20/2019.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Your Guide to the 50th Anniversary Surgeon General's Report on Smoking and Health. U.S. Department of Health and Human Services. 2014. Found at <http://www.surgeon-general.gov/library/reports/50-years-of-progress/consumer-guide.pdf>, accessed 3/20/2019.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Smoking Early in Pregnancy Raises Risk of Heart Defects in Infants. U.S. Department of Health and Human Services. 2011. Found at [http://www.cdc.gov/media/releases/2011/p0228\\_smokingpregnancy.html](http://www.cdc.gov/media/releases/2011/p0228_smokingpregnancy.html), accessed 3/20/2019.
5. Centers for Disease Control and Prevention. How Does Smoking During Pregnancy Harm My Health and My Baby? U.S. Department of Health and Human Services. 2011. Found at <https://www.cdc.gov/reproductive-health/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/index.htm>, accessed 3/20/2019.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Dual Use of Tobacco Products. U.S. Department of Health and Human Services. 2011. Found at <http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/dual-tobacco-use.html>, accessed 3/20/2019.
7. Sleiman M, Gundel LA, Pankow JF, Jacob P, Singer BC, Destailhats H. Formation of carcinogens indoors by surface-mediated reactions of nicotine with nitrous acid, leading to potential thirdhand smoke hazards. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010 Apr 13;107(15):6576-81. Found at <http://www.pnas.org/content/107/15/6576.full.pdf>, accessed 3/20/2019.
8. Burton A. Does the smoke ever really clear? Thirdhand smoke exposure raises new concerns. Environ Health Perspect. 2011;119(2):A70-4. Found at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3040625/>, accessed 3/20/2019.
9. M. Sleiman et al. Inhalable constituents of thirdhand tobacco smoke: chemical characterization and health impact considerations. Environmental Science & Technology. Published online on Oct. 15, 2014. doi: 10.1021/es5036333.
10. American Academy of Pediatrics. Where We Stand: Smoking During Pregnancy. Found at <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Where-We-Stand-Smoking-During-Pregnancy.aspx>, accessed 3/20/2019.
11. American Pregnancy Association. Pregnancy and Alcohol. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/pregnancy-and-alcohol/>, accessed 3/20/2019.
12. Centers for Disease Control and Prevention. Alcohol Use in Pregnancy. Found at [https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/fasd\\_alcoholuse.pdf](https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/fasd_alcoholuse.pdf), accessed 3/20/2019.
13. Centers for Disease Control and Prevention. An Alcohol-Free Pregnancy is the Best Choice for Your Baby. Found at [https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/fasdbrochure\\_final.pdf](https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/fasdbrochure_final.pdf), accessed 3/20/2019.
14. Barry KL, Caetano R, Chang G, DeJoseph MC, Miller LA, O'Connor MJ, Olson HC, Floyd RL, Weber MK, DeStefano F, Dolina S, Leeks K, National Task Force on Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effect. Reducing alcohol-exposed pregnancies: A report of the National Task Force on Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Effect. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention; March 2009. Found at <http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/documents/RedAlcoholPreg.pdf>, accessed 3/20/2019.
15. O'Neil, Erica, "Developmental Timeline of Alcohol-Induced Birth Defects". Embryo Project Encyclopedia (2011-04-24). ISSN: 1940-5030 <http://embryo.asu.edu/handle/10776/2101>. Found at <https://embryo.asu.edu/pages/developmental-timeline-alcohol-induced-birth-defects>, accessed 3/20/2019.
16. Gough, KJ & Riley, L, MD. Week 6 Ultrasound: What It Would Look Like. Found at <http://www.parents.com/pregnancy/week-by-week/6/your-growing-baby-week-six/>, accessed 3/20/2019.
17. Centers for Disease Control and Prevention. Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs). Found at <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html>, accessed 3/20/2019.
18. Black RA & Hill DA. Over-the-counter medications in pregnancy. American Family Physician. 2003 Jun;67(12):2517-24. Found at <http://www.aafp.org/afp/2003/0615/p2517.html>, accessed 3/20/2019.
19. Centers for Disease Control and Prevention. Treating for Two: Medicine and Pregnancy. Found at <http://www.cdc.gov/pregnancy/meds/index.html>, accessed 3/20/2019.
20. Consumer Reports. 10 Over-The-Counter Drugs to Avoid During Pregnancy. Found at <http://www.consumerreports.org/cro/2012/05/10-over-the-counter-drugs-to-avoid-during-pregnancy/index.htm>, accessed 3/20/2019.
21. American Pregnancy Association. Using Illegal Drugs During Pregnancy. Found at <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/illegal-drugs-during-pregnancy/>, accessed 3/20/2019.
22. MotherToBaby. Fact Sheets: Cocaine. Found at <http://mothertobaby.org/fact-sheets/cocaine-pregnancy/>, accessed 3/20/2019.
23. National Institute on Drug Abuse. Methamphetamine: What Are the Long-Term Effects of Methamphetamine Abuse. Found at <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/what-are-long-term-effects-methamphetamine-abuse>, accessed 3/20/2019.
24. National Institute on Drug Abuse. Methamphetamine: How is Methamphetamine Abused? Found at <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/how-methamphetamine-abused>, accessed 3/20/2019.