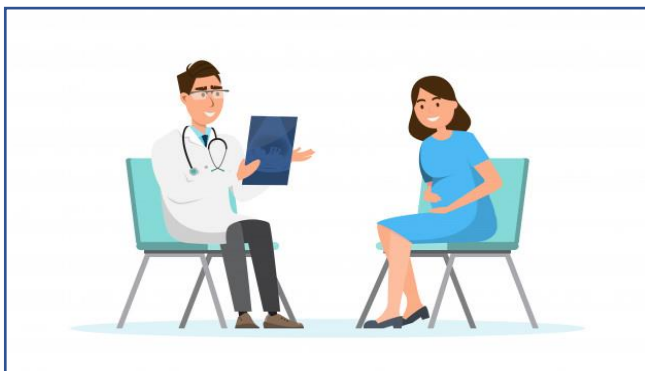


### ¿Qué debo hacer si quiero dejarlo?

Si estás pensando en dejar de fumar o de consumir alcohol el profesional sanitario puede ayudarte. No dudes en pedir ayuda a tu médico y matrona para que te aconseje de la mejor forma para dejarlo definitivamente.



Para más información consultar en:

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/tabaco/tabacoY/embarazo/home.htm>

<https://www.mschs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/mujeres/embarazo/embaAlcohol.htm>



### Déjalo por ti y tu bebé

El abandono precoz de estos hábitos disminuye las complicaciones en el embarazo y del recién nacido. Eso mejoraría la salud para ti y para tu futuro hijo.



Efectos del tabaco y el alcohol durante el embarazo

**HUVN**  
HOSPITAL UNIVERSITARIO  
VIRGEN DE LAS NIEVES

## Tabaco

### ¿Cómo afecta el tabaquismo al embarazo?

Al fumar disminuye la cantidad de oxígeno que le aportas. Por ello, está demostrado que hay más probabilidades de complicaciones como: aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro, desprendimiento de la placenta, bebé pequeño para su edad gestacional, entre otras.



### ¿Cómo afecta a mi bebé?

Fumar durante el embarazo implica riesgos para el recién nacido, como bajo peso al nacer o muerte súbita del lactante, que es la muerte repentina que ocurre en el primer año de vida.

Los hijos de madres fumadoras durante su vida tienen más riesgo de padecer asma, infecciones respiratorias, alteraciones del desarrollo psicomotor o falta de concentración y memoria, entre otras enfermedades.

## Marihuana

### ¿Cómo afecta la marihuana en el embarazo?

Se recomienda evitar el consumo de marihuana durante el embarazo. Se ha visto que aumenta el riesgo de que el bebé sea más pequeño de lo normal o que necesite más reanimación al nacimiento.



## Alcohol

### ¿Puedo consumir alcohol durante el embarazo?

**NO.** Ingerir alcohol durante la gestación aumenta el riesgo de que el niño presente defectos congénitos.

### ¿Hay una dosis mínima de alcohol que pueda tomar durante el embarazo sin que se produzca riesgo?

**NO.** Se han visto efectos adversos en los recién nacidos incluso con bajas dosis de alcohol. No se ha podido demostrar que exista una dosis mínima que se pueda considerar segura. Por lo que la única dosis que no tiene riesgo es la abstinencia total.

### ¿Cómo afecta el alcohol en mi bebé?

Los bebés de madres que consumen alcohol en el embarazo pueden tener el 'síndrome alcohólico fetal'. Esto conlleva que los bebés pesen menos al nacer y tengan problemas de crecimiento, tengan unos rasgos faciales alterados y daños cerebrales como retraso mental. También pueden presentar malformaciones y alteraciones en otros órganos como el corazón, riñón, huesos...



### ¿También afecta a mi embarazo?

**SÍ,** además de afectar al bebé, también aumenta el riesgo de aborto, sangrado vaginal, parto prematuro.

### Entonces, ¿Debo dejar el alcohol cuando conozco el embarazo?

**SÍ,** aunque lo ideal es dejar de consumir antes del embarazo porque cuando la mujer conoce que está embarazada ya lleva unas semanas de gestación.