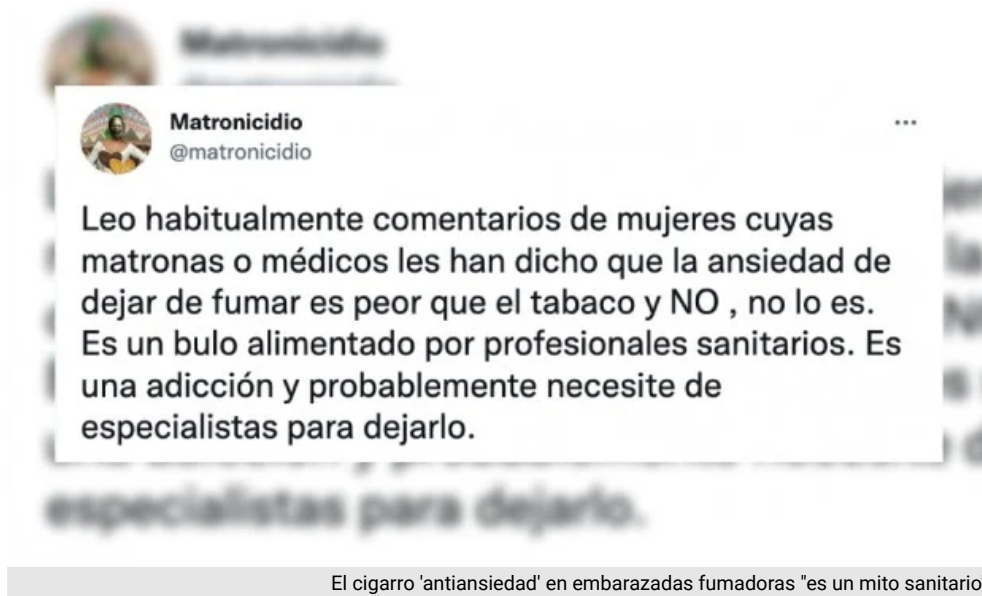


redacción médica

El cigarro 'antiansiedad' en embarazadas fumadoras "es un mito sanitario"

- Una matrona recuerda en sus redes sociales que "fumar en el embarazo porque es mejor que la ansiedad" es un bulo muy extendido y que no es verdad



<https://www.redaccionmedica.com/virico/noticias/el-cigarro-antiansiedad-en-embarazadas-fumadoras-es-un-mi...>

Redacción Médica

Jueves, 13 octubre 2022

F | i | 13 oct 2022. 13.45H SE LEE EN 3 minutos POR TANIA CALAHORRA

- TAGS
- Embarazada
- Nicotina

"Estando **embarazada** es mejor **fumar** un poco que la ansiedad que produce dejarlo". Se trata de uno de los bulos más extendidos entre la población. Es habitual que las mujeres pregunten en las consultas de Ginecología o a sus matronas si hay una **cantidad de tabaco permitida durante la gestación** que no afecte al feto. La respuesta siempre debe ser que no la hay y que estando embarazada el consumo de nicotina debe ser cero, pero hay quien alega que ha recibido el consejo de "dar un par de caladas" para evitar la **ansiedad** que produce la **falta de nicotina** en el cuerpo porque es "un mal menor".

"Es un bulo alimentado por profesionales sanitarios", expone una matrona en redes sociales que recuerda que fumar es "una **adicción** que probablemente necesite de especialistas para dejarlo". En su comentario, aclara que "el **tabaco es nocivo** desde la primera calada para la criatura en formación. Mucho más que la ansiedad". Por ello, recuerda que no se debe fumar en el embarazo y que mucho menos se debe aconsejar que se fume "poco".

Leo habitualmente comentarios de mujeres cuyas matronas o médicos les han dicho que la ansiedad de dejar de fumar es peor que el **tabaco** y NO , no lo es. Es un bulo alimentado por profesionales sanitarios. Es una **adicción** y probablemente necesite de especialistas para dejarlo.

— Matronicidio
(@matronicidio) October 11, 2022

Y si algún sanitario te da ese consejo del primer tweet, parafraseando al gran @JulioBasulto_DN te apunto tu respuesta:

" Voy a tener que dejar de venir a su consulta porque la ansiedad que me generan sus consejos es peor que los beneficios para mi salud de ellos"

— Matronicidio
(@matronicidio) October 11, 2022

muerte fetal, aborto espontáneo, parto prematuro, retraso del crecimiento intrauterino, y bajo peso al nacer", explicaba Juan Luis Delgado, responsable **Área Perinatal de la SEGO** . "Excluyendo las causas de origen genético, el **alcohol** es el factor más importante para la aparición de **alteraciones mentales y del comportamiento** . De hecho, está considerado como la primera causa prevenible no genética de **retraso mental** en el mundo occidental". Aunque pueda contener afirmaciones, datos o apuntes procedentes de instituciones o profesionales sanitarios, la información contenida en Redacción Médica está editada y elaborada por periodistas. Recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.

A lo largo de las **40 semanas de embarazo** , no se debe consumir **tabaco** pero "quizás no valga con decir 'Tienes que dejar de fumar' y requiera de la intervención de profesionales formados en **adicciones**". Por ello, esta matrona apunta a que precisamente la gestación debería ser "un momento ideal para dejarlo".

Además, manda un mensaje a todas las mujeres que en consulta reciban el consejo de algún sanitario que les recomiende **fumar estando embarazadas** para "no sufrir ansiedad". Explica que es mejor que, ante esa circunstancia, se cambie de médico alegando: "Voy a tener que dejar de venir a su consulta porque la ansiedad que me generan sus consejos es peor que los beneficios para mi salud de ellos".

El **tabaco** es peligroso para el bebé

Como ya indicó la **Sociedad Española de Ginecología (SEGO)** a *Redacción Médica* , "el **tabaco**, no solamente es peligroso por la nicotina, si no también por la gran cantidad de tóxicos que tiene y que pasan al feto". Por ello, no se debe fumar en ningún caso durante la gestación.

Recordaban, además, que el consumo de **alcohol** también está prohibido en mujeres embarazadas. Afirmaban que no existe una cantidad segura durante esta etapa, aunque exista un bulo que indica que una o dos copas a la semana está "permitido". "El **consumo de alcohol durante el embarazo** es un factor de riesgo que puede producir