



HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

de www.ReproductiveFacts.org



**El Sitio Web de Educación del Paciente de
la American Society for Reproductive Medicine**

Consumo de tabaco e infertilidad

¿Puede fumar afectar mi capacidad de tener un hijo?

La mayoría de la gente comprende que fumar aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, vasculares y pulmonares. Sin embargo, muchas personas no se dan cuenta de que fumar también puede traer problemas de infertilidad, tanto en los hombres como en las mujeres. Las tasas de complicaciones en el embarazo y de disfunción eréctil también aumentan entre los fumadores.

¿Fumar afecta mis óvulos o mis espermatozoides?

Los químicos presentes en el humo de cigarrillo (como la nicotina, el cianuro y el monóxido de carbono) aceleran la pérdida de óvulos. Por desgracia, los óvulos no pueden regenerarse ni reemplazarse una vez que se acaban. Esto significa que la menopausia ocurre entre 1 y 4 años antes en las mujeres que fuman (en comparación con las que no fuman).

Los hombres fumadores pueden sufrir una disminución en la calidad, la cuenta (la cantidad) y la motilidad (capacidad de moverse) de los espermatozoides, además de un aumento en los espermatozoides con anomalías morfológicas. Fumar también puede disminuir la capacidad de los espermatozoides de fertilizar los óvulos.

¿Cómo puede el consumo de tabaco afectar mi capacidad de concebir?

Las mujeres fumadoras no conciben tan eficientemente como las no fumadoras. Las tasas de infertilidad entre las mujeres y los hombres que fuman son aproximadamente el doble de las correspondientes a los no fumadores. El riesgo de sufrir problemas de infertilidad aumenta con la cantidad de cigarrillos que la persona fuma por día.

Incluso los tratamientos para la fertilidad como la FIV no siempre logran superar por completo los efectos del consumo de tabaco sobre la fertilidad. Las mujeres que fuman necesitan más medicamentos de estimulación ovárica durante la FIV y aun así desarrollan menos óvulos al momento de su colección y tasas de embarazo 30 % menores que las pacientes que no fuman.

Como fumar daña el material genético de los óvulos y los espermatozoides, las tasas de abortos espontáneos e hijos con defectos de nacimiento son mayores entre los pacientes fumadores. El tabaco que se consume sin fumar también aumenta las tasas de aborto

espontáneo. Las mujeres que fuman tienen mayores probabilidades de tener un embarazo con problemas cromosómicos (como un embarazo afectado por el síndrome de Down) que las no fumadoras. Los embarazos ectópicos y los partos prematuros también son más frecuentes entre las mujeres fumadoras.

¿Fumar puede afectar a mis hijos?

Los hombres cuyas madres fumaban medio paquete de cigarrillos (o más) al día tienen menor cuenta de espermatozoides. Fumar durante el embarazo también puede restringir el crecimiento del bebé antes del nacimiento. Los niños que nacen con pesos menores a los esperados tienen mayor riesgo de sufrir problemas médicos a lo largo de su vida (como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares). Los niños cuyos padres fuman tienen mayor riesgo de sufrir síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) o asma.

No fumo pero mi pareja sí. ¿Podría este humo indirecto afectar mi fertilidad?

Las mujeres expuestas a humo indirecto pueden sufrir todos los riesgos de salud mencionados.

Si dejo de fumar, ¿mejorarán mis probabilidades de concebir y tener un embarazo saludable?

Sí. Dejar de fumar puede mejorar la fertilidad, aunque la disminución de la reserva ovárica no es reversible. La tasa de complicaciones del embarazo debidas al consumo de tabaco disminuye cuanto más tiempo pasa una persona sin fumar.

Dejar de fumar puede ser muy, muy difícil, pero ciertos estudios demuestran que la probabilidad de éxito es mucho mayor si trabaja con su proveedor de salud o con un grupo de apoyo. A veces, el uso temporal de un sustituto de la nicotina (como los chicles o los parches de nicotina) o de un medicamento de venta bajo receta llamado bupropión puede aumentar la probabilidad de dejar de fumar. Si es necesario, puede usar estos métodos mientras intenta concebir. Aunque generalmente no se recomienda usar estos métodos durante el embarazo, usted y su proveedor de salud pueden considerar su uso durante el embarazo después de considerar los riesgos y los beneficios.

Creado en 2014

Para obtener más información sobre éste y otros temas de salud reproductiva, visite www.ReproductiveFacts.org