

Hacer ejercicio puede ayudar a las mujeres embarazadas a dejar de fumar

Un equipo de investigadores de la Universidad de Saint George de Londres (Reino Unido) ha realizado dos estudios piloto para evaluar si el ejercicio físico podría ayudar a las mujeres embarazadas a dejar de fumar. Las conclusiones de estas investigaciones aparecen publicadas hoy en la revista *BMC Public Health*.

SINC

23/9/2008 14:00 CEST



Foto: Kelly Crull.

En esta investigación, que analiza si el ejercicio podría ser una herramienta útil para ayudar a las mujeres embarazadas a dejar de fumar, participaron mujeres de más de 18 años que se encontraban entre la semana 12 y 20 de embarazo y fumaban al menos un cigarrillo al día.

En uno de los estudios, las mujeres realizaron ejercicio físico supervisado una vez a la semana durante seis semanas. En el otro grupo, las mujeres realizaron dos sesiones de ejercicio a la semana durante seis semanas, y después una sesión por semana durante tres semanas. Igualmente, se

animó a las participantes a realizar ejercicio adicional por su cuenta y se les proporcionó orientación relativa al abandono del tabaco y a llevar una vida más activa.

De las 32 participantes, una cuarta parte abandonó el tabaco antes del parto. Esta cifra es similar al número de mujeres no embarazadas que abandonan el tabaco mediante la ayuda de terapias sustitutivas de nicotina. Además, las participantes comunicaron otros beneficios positivos incluyendo pérdida de peso, mejora de la autoimagen y disminución de la ansiedad.

“Estos resultados son muy alentadores. El ejercicio regular se revela como ideal para cualquier mujer embarazada que fuma, ya que es obviamente seguro y sus beneficios son enormes”, explica Michael Ussher, coordinador de las dos investigaciones.

Los métodos más efectivos para dejar de fumar incluyen una combinación de sustitución nicotínica y terapia conductual, pero existe el temor de que dicha sustitución pueda dañar al feto. El ejercicio puede reducir el ansia experimentada por las personas fumadoras y existen datos que demuestran que puede ayudar a las mujeres embarazadas a dejar el tabaco.

A pesar de las advertencias, un 17% de las mujeres en el Reino Unido y un 20% de las mujeres en EE UU admiten fumar durante el embarazo. El tabaquismo durante el embarazo es causa frecuente de menor peso al nacer, mayor mortalidad infantil, y se ha relacionado con dificultades en el aprendizaje, conducta problemática y asma durante la infancia.

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

FUMAR | EMBARAZO | EJERCICIO | TABACO |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)

