

Conoce su CO

¿Por qué es importante el control de CO?

El monóxido de carbono (CO) es un gas venenoso, inodoro e incoloro que puede resultar peligroso para usted y su bebé. Su exposición puede afectar directamente al feto al impedir que el oxígeno llegue correctamente. Dicha falta de oxígeno puede no solo retrasar el crecimiento y desarrollo del bebé, sino resultar en un aborto espontáneo.

Pregunte a su comadrona acerca de la detección de monóxido de carbono. Su exposición se puede medir a través de una prueba de aliento, rápida y sencilla, durante una cita prenatal rutinaria. Dicha exposición se mide en partes por millón (PPM). Siendo el resultado:

0-3

Su reciente nivel de exposición a monóxido de carbono es bajo.

0-3 PPM muestra baja exposición a CO en las últimas 24-48 horas

4+

Ha tenido alguna exposición reciente a monóxido de carbono.

4+ PPM sugiere que usted ha tenido una reciente exposición a CO que puede ser motivo de preocupación

Exposición

- La exposición al monóxido de carbono se produce generalmente por una de estas tres causas;
- El humo del cigarro
- Aparatos de cocción o calefacción defectuosos o mal ventilados (esto incluye aparatos de gas, carbón, madera y parafina)
- Fugas de automóvil defectuoso

Si usted o alguien en su hogar fuman, ésta es la explicación más probable para que su nivel de CO sea alto.

Reducir su exposición al humo del cigarro es lo más importante que usted puede hacer por su salud y la de su bebé. Para prevenir dicha exposición, deje de fumar o reduzca su exposición al humo ajeno. Al evitar que los fumadores fumen en casa, en el coche o delante de usted, conseguirá que el monóxido de carbono desaparezca de su flujo sanguíneo y el de su bebé.

Su comadrona puede ayudarle a encontrar diferentes opciones, incluyendo su servicio local para dejar de fumar. Para obtener más información sobre la ayuda gratuita disponible, llame a la línea de ayuda de NHS Smokefree en el 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014) o visite la página web de Smokefree en www.smokefree.nhs.uk.

Para suscribirse y ver los consejos aprobados por NHS durante el embarazo y los primeros años de vida de su bebe, visite www.start4life.nhs.uk

Si por lo general usted no está expuesta al humo del cigarro, un resultado de 4 o más, puede significar que haya estado expuesta a CO a través de aparatos de calefacción o cocina defectuosos.

Le recomendamos encarecidamente que consulte a un experto del Consejo de Seguridad de Gas en el siguiente numero 0800 300 363.

Es importante verificar que sus aparatos de calefacción y cocina estén instalados de forma segura. Es posible que desee comprar una alarma de monóxido de carbono que detecte bajos niveles de CO en su hogar.

THIS WORK IS SUPPORTED BY



Tommy's

