

Si usted fuma y está embarazada

*o considera el embarazo,
use esta guía de autoayuda*



Hacer un plan para evitar el humo de segunda mano es un paso importante en ayudar a que su bebé tenga un comienzo saludable.

Este cuaderno de ejercicios fue escrito por una experta de prevención de tabaco y madre de dos.

La mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar

Si usted es una de ellos, este cuaderno de ejercicios es para usted. Quizá usted tenga buenas razones para dejar de fumar y algunas preocupaciones. Este folleto tiene varias sugerencias útiles para usted.

Usted ya sabe que el fumar es dañino para usted y los que están a su alrededor. Esto incluye a su bebé que se va desarrollando si usted está embarazada. El dejar de fumar es el mejor regalo que se puede dar a sí misma y a las personas que usted quiere.

Hay que empezar.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

Ayuda Gratuita
Para Dejar de Fumar
el Quitline

1-855-Dejelo-Ya
(1-855-335-3569)

Los beneficios de dejar de fumar

Existen varias razones para dejar de fumar si usted está embarazada o está considerando embarzarse. Quizás la más importante es la de tener un bebé sano. El dejar de fumar durante cualquier momento en su embarazo mejorará las posibilidades de que su bebé nazca sano.

Dejar de fumar:

- 1 Reduce las probabilidades de que usted pierda el bebé.
- 2 Reduce el riesgo de tener problemas en los últimos 3 meses del embarazo.
- 3 Disminuye la probabilidad de que el bebé nazca antes de tiempo (antes de las 37 semanas).
- 4 Incrementa las probabilidades de que su bebé tendrá un peso normal al nacer (5 ½ libras o más).
- 5 Disminuye el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS en inglés)

Vea la página 11 para ver los beneficios del no fumar después de que nazca su bebé.



Las fumadoras tienen un riesgo más alto de tener un bebé que pese menos de 5 ½ libras, un bebé que podría estar muy enfermo. El dejar de fumar disminuye este riesgo.



Cuando deja de fumar, le está ayudando a su bebé a nacer más cerca de su fecha de parto

Datos sobre dejar de fumar

- ✓ La nicotina, una droga adictiva, saldrá de su cuerpo dentro de 3-5 días después de que deje de fumar.
- ✓ Empezará a respirar mejor dentro de 2-3 semanas.
- ✓ La mitad de todos los ex-fumadores dice que no tiene síntomas de abstinencia.
- ✓ Los antojos por cigarrillos duran solo 3-5 minutos y ocurren con mucha menos frecuencia después de los primeros 7-10 días.
- ✓ El dejar de fumar puede ser más fácil si se aleja de las personas que fuman.

**Ayuda Gratuita
Para Dejar de Fumar
el Quitline**

**1-855-Dejelo-Ya
(1-855-335-3569)**

Inténtelo otra vez, aunque haya intentado dejar de fumar anteriormente

La mayoría de las personas que dejan de fumar lo intenta varias veces antes de volverse no fumadores.

Cada vez que intente dejar de fumar, sus probabilidades de dejar el hábito para siempre mejoran.

No se dé por vencida si fuma otra vez. Aprenda de cada vez que intentó dejar de fumar. Pregúntese a sí misma, ¿qué ayudó? ¿Qué no funcionó?

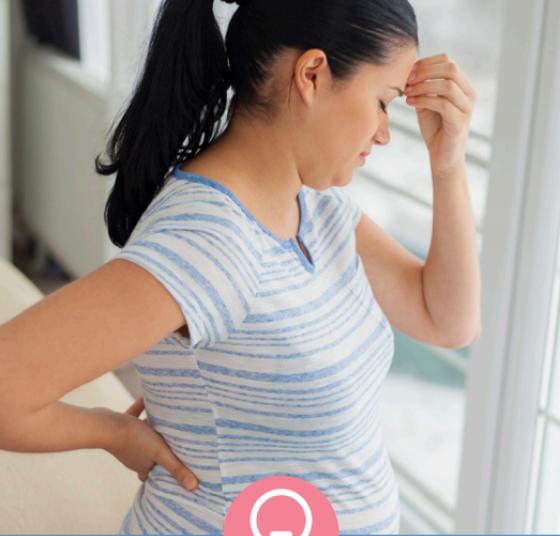
Recuerde, sí es difícil cambiar los hábitos de la vida diaria y vencer la nicotina. Pero con un plan para dejarlo, es más probable que tenga éxito. Usted lo puede hacer. ¡Siga intentando!

Ayuda Gratuita
Para Dejar de Fumar
el Quitline

1-855-Dejelo-Ya
(1-855-335-3569)



Recuérdese que está dejando de fumar por sí misma, por su familia y por la salud de su bebé que está por nacer.



Muchos fumadores no experimentan ningún síntoma de abstinencia. Algunos pueden experimentarlas más que otros.

Posibles síntomas de abstinencia

- 1 Tos** — El fumar comprime unos vellos pequeños en los pulmones llamados cilios, que son los que los limpian. El toser significa que los químicos de los cigarrillos están siendo expulsados.
- 2 Fuerte Deseo de Fumar** — Su cuerpo abandona la nicotina, una droga muy adictiva. También necesita tiempo para cambiar hábitos y aprender a manejar situaciones que hacen que quiera fumar.
- 3 Nerviosismo y Tensión** — La abstinencia de la nicotina puede causar que se sienta nerviosa y tensa. Esto mejorará dentro de 1-2 semanas después de dejar de fumar. Tome muchos jugos de fruta o agua los primeros días para ayudar a eliminar la nicotina de su sistema.
- 4 Falta de Concentración o Mareo** — El cerebro recibe más oxígeno en lugar del gas tóxico de monóxido de carbono después de que deja de fumar. Su cerebro también libera menos adrenalina. Ambas cosas son más saludables para usted.
- 5 Ligero Dolor de Garganta** — El humo del tabaco irrita y adormece la garganta. Podrá sentir un ligero dolor de garganta en lo que se le pasa el adormecimiento y la garganta se sana.

Su plan — siga estos 6 pasos

PASO ¿Cuáles son sus razones por dejar de fumar cigarrillos?

1 *Escriba sus razones para dejar de fumar:*

A _____

B _____

C _____

PASO Piense sobre cuando fuma. Por ejemplo: tomar café, después de comer o hablar por teléfono. *Escriba cuándo y dónde fuma:*

2

A _____

B _____

C _____

PASO *Escriba cómo puede evitar el humo de segunda mano:*

3

A _____

B _____

C _____



Los ex-fumadores con mayor éxito hicieron planes para ayudarles a dejar de fumar. Tener un plan la prepara para lidiar con los cambios y tiempos estresantes cuando deja de fumar.



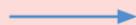
Tome mucha agua o jugo todos los días para ayudar a eliminar la nicotina de su cuerpo.

PASO Cambie sus hábitos.

4

Si usted fuma cuando:

Toma café



Termina de comer



Ve la tele



Está nerviosa



Intente hacer esto:

Tome chocolate caliente

Párese de inmediato, vaya a caminar o váyase a otro cuarto

Haga otra cosa con sus manos como dibujar, garabatear, jugar cartas, o ensartar cuentas

Hable con alguien, váyase a caminar, haga ejercicio o masque chicle

Escriba hábitos diarios que puede cambiar:

En vez de fumar cuando yo:

Puedo intentar hacer esto:

1 _____



1 _____

2 _____



2 _____

3 _____



3 _____

PASO Use sustitutos de cigarrillos.

5 Para su boca:

Frutas frescas

Chicle de mascar

Popote o palillo

Verduras crudas

Rama de canela

Nueces con sus cáscaras

Dulces sin azúcar

Para sus manos:

Tejer, coser o ensartar cuentas

Jugar con una banda elástica

Sujetar un lapicero o lápiz

Dibujar o garabatear

Apretar una pelota de goma

Tener un pañuelo en la mano

Hacer un crucigrama

Escriba 3 sustitutos de cigarrillo que le gustaría usar:

1 _____

2 _____

3 _____



Quando tiene el deseo de fumar:

- Deténgase
- Respire profundo
- Tome agua
- Haga otra cosa



Los que dejan de fumar exitosamente se recompensan. Cómprase algo especial para usted o su bebé con el dinero que ahorra.

PASO ¡Recompensar!

6 *Escriba las recompensas en las que gastará sus ahorros:*

1 _____

2 _____

3 _____

¿Se fuma un paquete al día? Deje de fumar y podrá ahorrar hasta \$1,300 al año.

¡Establezca una fecha para dejar de fumar!

¡Estoy lista para hacerlo! Voy a dejar de fumar el:

Mes	Día	Año
-----	-----	-----

Su firma	Fecha de hoy
----------	--------------

Después de que nazca su bebé

Es tentador empezar a fumar otra vez después de que nazca su bebé. Pero dejar de fumar permanentemente es muy importante — para usted y para su bebé. Cuando usted esté libre del cigarrillo, su bebé tendrá:



Menos tos y resfriados



Menos infecciones del oído y puede tener menos dolor de oídos



Mejor desarrollo de sus pulmones



Menor riesgo de tener asma debido al humo de segunda mano



Un mejor comienzo para un desarrollo de cerebro saludable



Menor riesgo de morir de Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS en inglés)

Cuando es un no-fumador, le está dando un buen ejemplo a sus hijos. Ellos serán menos probables de empezar a fumar en la adolescencia.



Cuando no fuma, le está ayudando a su bebé a respirar mejor y a crecer mejor.



Para que sea aún más fácil para usted cuando deje de fumar — pídale a los demás que no fumen a su alrededor.

Datos del humo de segunda mano

- ✓ El humo de segunda mano es el humo que sale del extremo encendido de un cigarrillo, pipa o cigarro y el humo que los fumadores están exhalan.
- ✓ Esto afecta la salud de los que están a su alrededor.
- ✓ El humo de segunda mano afecta a los bebés en desarrollo — incluso cuando no fuman sus madres.
- ✓ Aumenta el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS en inglés).

Datos de humo de tercera mano

- ✓ El humo de tercera mano está compuesto de pequeñas partículas y gases (nicotina) que salen del humo de cigarrillo.
- ✓ El 90% de estas pequeñas partículas y la nicotina se quedan pegados a los pisos, paredes, ropa, alfombra, muebles y piel.

Los bebés lactantes, los bebés que gatean, los niños pequeños y los niños más grandes pueden agarrar esas partículas con sus manos y metérselas a sus bocas. O pueden absorber el humo de tercera mano tras su piel o con sólo respirarlo.

Si comienza a fumar de nuevo

- ✓ No se sienta mal. ¡Puede intentar dejar de fumar de nuevo!
- ✓ Considere lo que le causó empezar a fumar de nuevo.
- ✓ Haga un plan sobre cómo va a lidiar con esta y otras situaciones difíciles.
- ✓ Pida apoyo de las personas que quieren ayudarle a ser un no-fumador. Mantenga sus números de teléfono con usted, para así poder llamarles cuando necesita hacerlo.

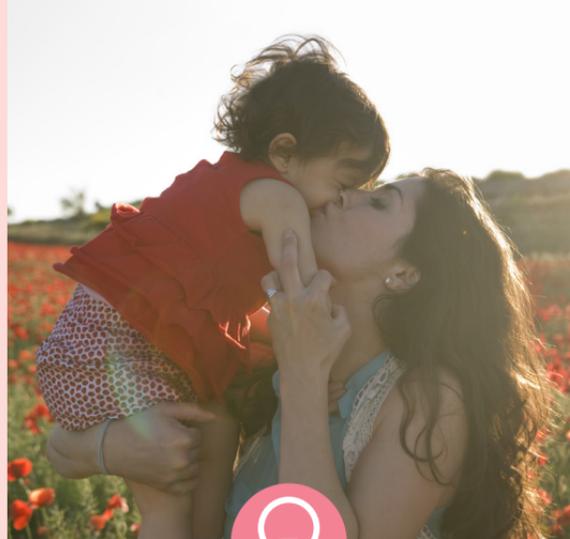
También puede llamar a la Línea para Dejar el Uso del Tabaco de Carolina del Norte y platicar con un consejero capacitado. Llame:

1-855-Dejelo-Ya (1-855-335-3569)

Disponibile 24/7 en inglés, español y otros idiomas

Para jóvenes y adultos

(TTY: 1-877-777-6534)



Fracasa SÓLO
cuando deja de tratar.
Inténtelo de nuevo...



Aumente su probabilidad de tener éxito. Reciba ayuda de su familia, amigos, profesionales de salud y consejeros capacitados en cómo dejar de fumar.

Recursos

Lugares a donde llamar para ayuda con dejar de fumar, mantener a su bebé lejos del humo de segunda mano y otros temas sobre la crianza de los hijos:



Línea para Dejar el Uso del Tabaco de Carolina del Norte
1-855-Dejelo-Ya
(1-855-335-3569)



Su doctor o profesional de salud



Su departamento de salud pública del condado



Línea de Recursos de Salud Familiar de Carolina del Norte
1-800-FOR-BABY
(1-800-367-2229)



Sitios web para más información sobre cómo dejar de fumar:

- ✓ YouQuitTwoQuit.org
- ✓ QuitlineNC.com

- ✓ es.ecomeanex.org
- ✓ espanol.smokefree.gov

Lista de verificación para antes de que deje de fumar

- Haga su plan de dejar de fumar.
- Establezca su fecha para dejar de fumar.
- Llame a la Línea para Dejar el Uso del Tabaco de Carolina del Norte 1-855-Dejelo-Ya (1-855-335-3569).
- Tire todos sus cigarrillos, encendedores y ceniceros a la basura.
- Coloque sustitutos de cigarrillos en cualquier lugar donde guardaba sus cigarrillos.
- Revise sus razones de dejar de fumar.
- Dígales a sus familiares y amigos cómo le pueden ayudar.
- Deje de fumar en la fecha que había establecido para dejar de fumar.



Algunas personas dicen que el dejar de fumar se siente como perder a su mejor amigo. ¡Pero piense en todo lo que está por ganar!



Este material fue desarrollado por el
Centro Salud Maternal e Infantil de UNC con fondos de la
Asamblea General de Carolina del Norte.