Si usted fuma y está embarazada

O considerando el embarazo, use este guía de autoayuda

Crear un plan para dejar el tabaco y evitar el humo/vapeo de segunda mano es una de las mejores cosas que puede hacer por su propia salud y la salud de su bebé.

¡La mayoría de los consumidores de tabaco quieren dejar!

Si usted es una de ellas, este cuaderno de ejercicios es para usted. Usted tiene muy buenos motivos para dejar el tabaco, pero también puede tener algunas inquietudes. ¡Este folleto contiene muchos consejos útiles para usted!

Ya sabe que consumir tabaco le causa daño a usted y también a las personas a su alrededor. Si está embarazada, una de esas personas es el bebé que va a tener. Dejar el tabaco es el mejor regalo que se puede hacer a usted misma y a sus seres queridos.

Hay que empezar.
Nunca es demasiado tarde dejar de fumar.

¡Ayuda GRATIS para dejar de fumar! Llame a QuitlineNC

1-855-Déjelo-Ya
(1-855-335-3569)

Beneficios de dejar el tabaco

Dejar de consumir tabaco es una de las cosas más importantes que puede hacer para proteger su salud y la salud de su bebé. Lo mejor es dejar antes de quedar embarazada. Si está embarazada y consume tabaco, lo mejor es dejar lo antes posible durante el embarazo. ¡Pero nunca es demasiado tarde para dejar de fumar! ¡Dejar el tabaco en cualquier momento del embarazo es bueno para usted y para su bebé!

Reduce el riesgo de aborto espontáneo y de que el bebé nazca muerto.

Reduce el riesgo de partos prematuros (antes de las 37 semanas de embarazo).

Reduce el riesgo de que el bebé nazca demasiado pequeño (5 libras y media o menos).

Reduce el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.

Reduce el riesgo de que usted sufra problemas de salud en el tercer trimestre.

Consulte la página 11 para ver los beneficios de mantenerse sin consumir tabaco después de que nazca su bebé.

No consumir tabaco reduce el riesgo de problemas de salud para usted y su bebé.

Los beneficios para la salud de dejar el tabaco comienzan inmediatamente para usted y su bebé y siguen de por vida.

Datos sobre dejar el tabaco

- No tendrá nicotina, una droga adictiva, en el cuerpo entre 3 y 5 días después de dejar de consumir tabaco.
- Empezará a respirar mejor dentro de 2-3 semanas.
- Algunas personas tienen síntomas de abstinencia, pero otras no. Cada persona es diferente. Obtenga más información sobre la abstinencia de nicotina en la página 6.
- Las ganas de consumir tabaco solo duran entre 3 y 5 minutos. Después de 7 a 10 días, esas ganas aparecerán cada vez con menos frecuencia.
- Dejar de consumir tabaco puede ser más fácil si no está con personas que consumen tabaco.

¡Ayuda GRATIS para dejar de fumar! Llame a QuitlineNC

1-855-Déjelo-Ya
(1-855-335-3569)

Inténtelo Otra Vez, Aunque Ya ha Intentado Dejar de Fumar Anteriormente

La mayoría de las personas tratan de dejar el tabaco muchas veces antes de hacerlo definitivamente.

¡Cada vez que intenta dejar el tabaco, aumentan las probabilidades de dejar para siempre!

No deje de intentarlo si vuelve a consumir tabaco. Aprenda de cada vez que intentó dejar. Pregúntese a sí misma, ¿qué ayudó? ¿Qué no funcionó?

Recuerde: es difícil cambiar las conductas de todos los días y superar la adicción a la nicotina. Cada vez que intente dejar de fumar, use lo que aprendió en el pasado para crear un nuevo plan para dejar el tabaco.

Con un plan para dejar el tabaco, es más probable que tenga éxito. ¡Usted puede lograrlo! ¡Siga intentando!

¡Ayuda GRATIS para dejar de fumar! Llame a QuitlineNC

1-855-Déjelo-Ya
(1-855-335-3569)

Recuerde que está dejando de consumir tabaco por usted, por su familia y por la salud del bebé por nacer.

Los consumidores de tabaco pueden tener o no síntomas de abstinencia. Recuerde que son señales de que el cuerpo está sanando.

Posibles Síntomas de Abstinencia

Tos – Cuando deja de fumar o vapear, los pulmones comienzan a sanarse y vaciarse de mucosidad, lo que provoca una tos temporal. ¡Recuerde que esta tos es un signo de que los pulmones se están sanando!

Fuerte necesidad de consumir tabaco – el cuerpo está acostumbrado a tener nicotina, que es muy adictiva. Necesita tiempo para cambiar sus conductas y aprender a manejar situaciones que le hacen sentir la necesidad de consumir tabaco. Recuerde: las ganas de consumir nicotina aparecerán con menos frecuencia cuanto más tiempo esté sin consumir tabaco.

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.

Falta de Concentración o Mareo – Después de dejar de fumar, el cerebro recibe más oxígeno en lugar del gas de monóxido de carbono, que es tóxico. Su cerebro también libera menos adrenalina. Ambas cosas son más saludables para usted.

Ligero Dolor de Garganta – El tabaco irrita y adormece la garganta. Puede sentir un leve dolor de garganta mientras el adormecimiento se reduce y la garganta se cura.

¿Le preocupa el peso?

Algunas personas aumentan de peso cuando dejan el tabaco: recuperan el apetito y mejora el sentido del gusto y el olfato. Trate de comer alimentos saludables, hacer ejercicio y tomar mucha agua. ¡Dejar el tabaco es lo mejor que puede hacer por su salud y también puede generar hábitos más saludables en otros aspectos!

Su plan para dejar el tabaco

6 pasos para dejar de fumar

Paso 1: Piense en las ventajas y desventajas del tabaco.

¿Qué tiene de bueno consumir tabaco? ¿Qué disfruta al hacerlo?

¿Qué no es tan bueno de consumir tabaco?

¿Qué le dificulta dejar de fumar? ¿Qué le preocupa de dejar de fumar?

¿Qué sería bueno de no consumir tabaco?

¿Cuáles son los motivos para querer dejar el tabaco ahora?

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.

Es importante crear nuevos hábitos sin tabaco que le ayuden a dejar de fumar

Paso 2: Enumere cuándo, dónde y por qué consume tabaco.

(Es decir, después de una comida, cuando habla por teléfono, cuando siente estrés, etc.). Considere llevar un registro cada vez que consuma tabaco: escriba dónde está, cuál es la situación y cómo se siente.

Paso 3: Paso 3. Cambie sus conductas y hábitos.

Si consume tabaco cuando:		Intente hacer esto:
Se levanta a la mañana	→	Cepíllese los dientes de inmediato o tome agua o jugo de naranja
Termina de comer	→	Párese de inmediato, vaya a caminar o váyase a otro cuarto
Ve la tele	→	Haga otra cosa con sus manos como dibujar, garabatear, jugar cartas, o ensartar cuentas
Está nerviosa	→	Hable con alguien, salga a caminar, haga ejercicio o mastique goma de mascar

En lugar de consumir tabaco cuando:		Puedo intentar hacer esto:
	→	

Paso 4: Use sustitutos de los productos de tabaco

Para su boca:	Para sus manos:
Frutas frescas	Tejer, coser o ensartar cuentas
Chicle de mascar	Jugar a algo o escribir
Popote o palillo	Tener un juguete pequeño o para la ansiedad
Verduras crudas	Dibujar o garabatear
Nueces con sus cáscaras	Apretar una pelota antiestrés
Caramelos duros o mentas	Haga un crucigrama

Enumere 3 sustitutos del tabaco que le gustaría probar:

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 5: Piense en el humo y el vapeo de segunda mano.

Enumere 3 formas de evitar el humo y el vapeo de segunda mano:

1. _____
2. _____
3. _____

Cuando tiene el deseo de fumar:

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

Comprender qué siente con respecto al tabaco puede ayudarle a dejar de fumar.

Paso 6: Piense en su vida sin tabaco.

¿Qué sería lo bueno de vivir sin tabaco?

_____

_____

_____

¿Qué será diferente en su vida dentro de 6 meses sin tabaco?

_____

_____

_____

¡Ponga una fecha para dejar de fumar!

Listo!

Mi fecha para dejar de fumar es: ____ / ____ / ____

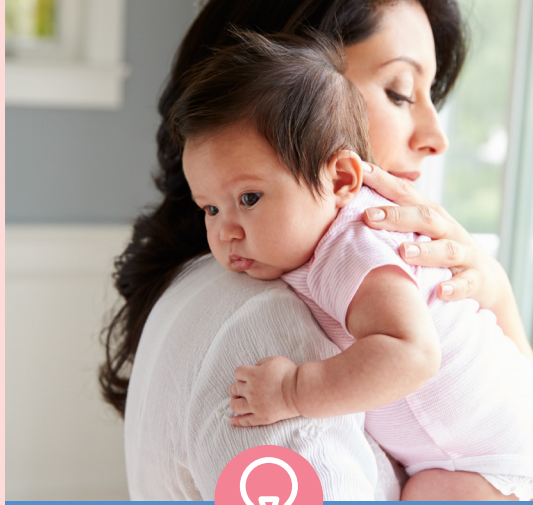
MES DÍA AÑO

Después de que Nace su Bebé

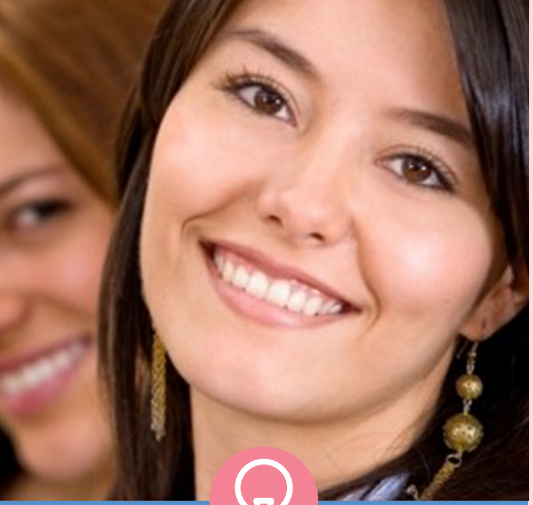
Es tentador volver a consumir tabaco después del nacimiento del bebé. Pero mantenerse sin consumir tabaco es muy importante para usted y su bebé. Cuando no consume tabaco, su bebé:

- Menos tos y resfriados.
- Menos infecciones del oído y puede tener menos dolor de oídos.
- Mejor desarrollo de sus pulmones.
- Tendrá menos riesgo de sufrir asma por el humo de segunda mano.
- Un mejor comienzo para un desarrollo de cerebro saludable
- Menor riesgo de morir de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

Cuando no consume tabaco, les da un buen ejemplo a sus hijos. Será menos probable que comiencen a consumir tabaco cuando sean adolescentes.



Cuando no consume tabaco, ayuda a que su bebé respire mejor y crezca sin problemas.



Pídales a los demás que no consuman tabaco cuando estén cerca de usted y su familia o en lugares donde estarán usted o sus hijos.

Datos sobre el tabaco de segunda mano

- El tabaco de segunda mano es el humo/vapeo que exhala un consumidor de tabaco o que sale de los cigarrillos, pipas, puros o cigarros electrónicos.
- El tabaco de segunda mano afecta a la salud de otras personas, incluido el feto en desarrollo, aunque su madre no fume ni vapee.
- El tabaco de segunda mano aumenta el riesgo de que el bebé sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL o muerte de cuna).
- No hay un nivel seguro de exposición al tabaco de segunda mano.

Datos sobre el tabaco de tercera mano

- El tabaco de tercera mano son los gases y las partículas pequeñas del humo y el vapeo que se depositan en las superficies.
- Las partículas pequeñas y la nicotina se adhieren a pisos, paredes, ropa, alfombras y muebles, piel y muchas otras superficies.
- Cuando las sustancias químicas en el humo y el vapor caen sobre las superficies, pueden reaccionar con otras sustancias químicas y crear sustancias nuevas y peligrosas.
- El tabaco de tercera mano es especialmente peligroso para los bebés y los niños pequeños porque pueden llevarse a la boca las partículas que se les adhieren a las manos. También pueden absorber el humo de tercera mano a través de la piel y la respiración.

Si comienza a consumir tabaco de nuevo

- No se sienta mal. ¡Puede intentar dejar de fumar de nuevo!
- Piense qué hizo que vuelva a consumir tabaco.
- Planifique cómo lidiará con esta y otras situaciones difíciles.
- Pida apoyo a las personas dispuestas a brindarle ayuda para dejar el tabaco. Acuda a ellas cuando lo necesite.

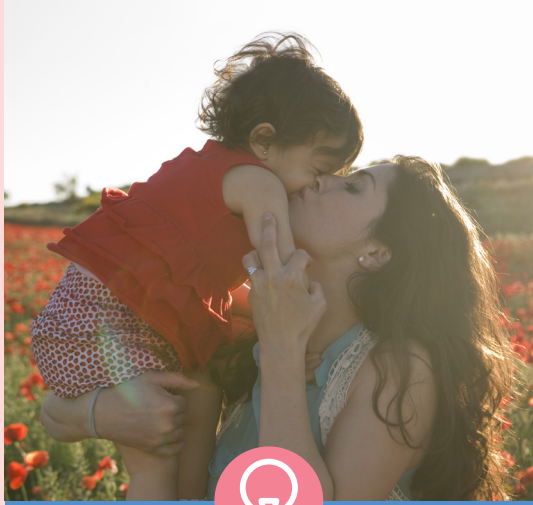
También puede llamar a la Línea para Dejar el Uso del Tabaco de Carolina del Norte y platicar con un consejero capacitado.

Llame: 1-855-Déjelo-Ya (1-855-335-3569)

- 8 a.m. – medianoche, 7 días a la semana en inglés, español y otros idiomas
- Inscríbase en línea en www.quitlinenc.com o por mensaje de texto (envíe el mensaje de texto "Ready" al 200-400)
- ¡QuitlineNC puede duplicar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre!
- Para jóvenes y adultos
- (TTY: 1-877-777-6534)

QuitlineNC.com

1-800-QUIT-NOW



¡Sus probabilidades de mantenerse sin consumir tabaco aumentan cada vez que intenta dejar!

Reciba el apoyo de familiares, amigos, su proveedor de atención médica y asesores capacitados para ayudarle a dejar de fumar y mantenerse así.

Recursos

Su profesional de salud

Su departamento de salud pública del condado

QuitlineNC

Para obtener más información sobre cómo no consumir tabaco:

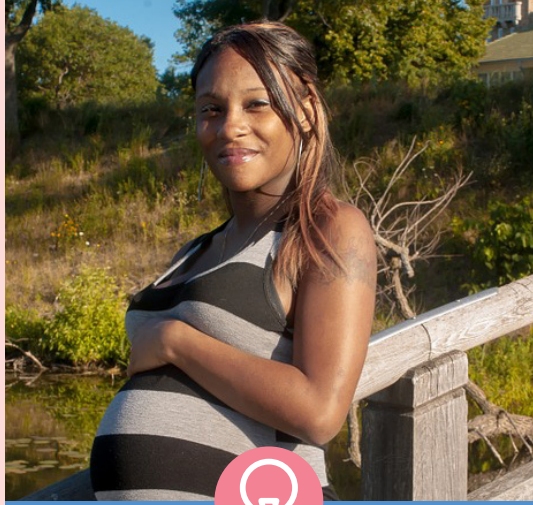
- YouQuitTwoQuit.org
- SmokeFree.gov
- BecomeAnEx.org

¡Ayuda GRATIS para dejar de fumar! Llame a QuitlineNC

1-855-Déjelo-Ya
(1-855-335-3569)

Lista de Verificación para Antes de que Deje de Fumar

- ☐ Cree un plan para dejar el tabaco.
- ☐ Establezca su fecha para dejar de fumar.
- ☐ Llame a la Línea para Dejar el Uso del Tabaco de Carolina del Norte 1-855-Déjelo-Ya (1-855-335-3569).
- ☐ Bote a la basura todos los productos de tabaco.
- ☐ Ponga sustitutos del tabaco en los lugares donde ponía sus productos de tabaco.
- ☐ Revise sus motivos para dejar de fumar.
- ☐ Apunte las personas que le brindarán apoyo y sus números de teléfono. Cuénteles a sus amigos y familiares que está tratando de dejar de fumar y cómo pueden ayudarle.
- ☐ Deje de fumar en la fecha que había establecido para dejar de fumar.



Dejar el tabaco puede hacerle sentir que está perdiendo algo, ¡pero recuerde pensar en todas las cosas que ganará por no consumir tabaco!

Collaborative for Maternal and Infant Health
MomBaby.org

Content for this booklet was originally developed by the
North Carolina Healthy Start Foundation in collaboration with
Women And Tobacco Coalition for Health (WATCH)

X copias de este documento público fueron imprimidas a un costo de $X.XXX o $.XX cada una (XX/XX)