

¿Necesitas Ayuda Para Dejar de Fumar?

Si estás embarazada y fumas, esta guía te ayudará a dejar de fumar y permanecer alejada del tabaco.





¿Necesitas Ayuda Para Dejar de Fumar?

Este folleto fue escrito por una ex fumadora, madre de dos niños y por expertos que ayudan a mujeres embarazadas a dejar de fumar.

SMOKE FREE FAMILIES:

Nuevos métodos para dejar de fumar durante y después del embarazo.

National Partnership for Smoke Free Families

Web site: www.tobacco-cessation.org/pregnantsmokers.htm

Email: npsff@unc.edu



Índice

¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?

Beneficios para Tu Bebé	3
Beneficios para Tí.....	4
Razones para Dejar de Fumar Durante el Embarazo ..	5

PREPARÁNDOSE PARA DEJAR DE FUMAR

Conociendo tus Razones	7
Cambiando Tus Hábitos Diarios	8
Manteniendo Tus Manos y Tu Boca Ocupadas	9
Controlando los Sentimientos Negativos	10
Enfrentando la Sensación de Privación	11
Otras Personas que Fuman Cerca de Tí.....	13
Obteniendo Apoyo de Otros	14
Sintiéndote Mejor Tú Misma	16

FIJANDO UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

CÓMO MANEJAR LAS "TENTACIONES"

DESPUÉS QUE NAZCA TU BEBÉ

CÓMO OBTENER AYUDA ADICIONAL

23



¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR? BENEFICIOS PARA TU BEBÉ

Al dejar de fumar durante tu embarazo:

- Se incrementa la cantidad de oxígeno que obtiene tu bebé
- Aumenta la posibilidad de que los pulmones de tu bebé funcionen bien
- Disminuye el riesgo de que tu bebé nazca antes de tiempo
- Aumenta la posibilidad de que tu bebé nazca con un peso normal
- Incrementa la posibilidad de que puedas llevarte al bebé desde el hospital a tu casa

El monóxido de carbono y otros compuestos químicos de los cigarrillos entran en la sangre de tu bebé. Pueden dañar al bebé y limitar su crecimiento.

“No creía que [dejar de fumar] fuera tan difícil, pero ajusté mi mente y dije ‘bueno, me voy a mentalizar para hacerlo’. Antes de esto nunca había tenido una razón y estar embarazada realmente me dió un motivo, porque no quería que [mi bebé] naciera con poco peso. Y por cierto que tampoco quería que naciera antes de tiempo”. — Emily, quien dejó de fumar durante su embarazo.



¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR? BENEFICIOS PARA TÍ

Dejar de fumar durante el embarazo:

- Te da más energía y te ayuda a respirar mejor
- Te ahorra dinero que podrías gastar en otras cosas
- Hace que tu ropa, cabello y hogar huelan mucho mejor
- Mejora el gusto de la comida
- Te hace sentir bien por haber alcanzado un logro para tí y tu bebé

Dejar de fumar en los primeros momentos del embarazo es lo mejor, pero dejar de fumar en cualquier momento te ayudará a tí y a tu bebé. Nunca es demasiado tarde para dejar el tabaco durante el embarazo.

Tu equipo de cuidado prenatal puede darte más información acerca de los beneficios de dejar, tanto para tí como para tu bebé. También puede ayudarte a hacer buen uso de los consejos de este folleto como parte de un plan general para que dejes el cigarrillo.



RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR DURANTE EL EMBARAZO

- Muchas mujeres embarazadas están tentadas de reducir el número de cigarrillos que fuman en lugar de dejarlo del todo. Bajar a menos de 5 cigarrillos al día puede disminuir el riesgo, pero lo mejor que podrás hacer por tí misma y tu bebé es dejar de fumar por completo.
- Tan sólo después de un día de no fumar, tu bebé obtendrá más oxígeno. Cada día que no fumes ayudará a que tu bebé crezca sano.
- Durante las primeras semanas después de dejar el cigarrillo, los deseos de fumar y los síntomas de privación pueden estar en el máximo nivel. Puedes reducir la duración del deseo de fumar distrayéndote a tí misma (teniendo tus manos, boca y mente ocupadas).
- Los síntomas de privación son frecuentemente signos de que tu cuerpo está ajustándose a la nueva situación. Son completamente normales e irán disminuyendo en un par de semanas.
- Subir de peso durante el embarazo es normal. Si estás preocupada en aumentar de peso cuando dejes de fumar, ahora es un momento ideal para dejar. El peso que ganes no será tan malo para tí como el riesgo que implica fumar.

Si estás pensando en dejar el cigarrillo, es de mucha ayuda prepararte mentalmente. Las siguientes páginas te guiarán durante este proceso.



PREPARÁNDOTE PARA DEJAR DE FUMAR CONOCIENDO TUS RAZONES

Escribe aquí la lista de tus principales razones para dejar de fumar. Tenerlas siempre en mente te ayudará a estar lista para dejar de fumar.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Cuando estés lista para dejarlo, también te ayudará reflexionar sobre los momentos en los que usualmente fumas. Son los momentos en que necesitas encontrar otra cosa para hacer.

¿En qué momentos del día fumas?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____



CAMBIANDO TUS HÁBITOS DIARIOS

Haz una lista de tres hábitos diarios con los cuales puedes reducir tus posibilidades de fumar:

En lugar de fumar cuando hago esto: **Trataré de hacer esto:**

- | | |
|----------|----------|
| 1) _____ | 1) _____ |
| 2) _____ | 2) _____ |
| 3) _____ | 3) _____ |

Ejemplos de posibles cambios:

Si fumas cuando:

Trata de hacer esto:

Tomas café	Bebe chocolate caliente o té de hierbas
Terminas la comida	Levántate y da un paseo o vete a otra sala
Miras televisión	Haz algo con tus manos (como un trabajo de artesanía) y con tu boca (mascar chicle, saborear un caramelo)
Quieres relajarte o tomar un descanso	Ve a caminar o toma un descanso sin fumar, un baño, llama a una amiga, pintate las uñas, pide a una amiga que te acompañe por 30 minutos para cuidar a tu niño, aún si te quedas en casa.

“Trato de hacer cosas para no pensar en el cigarrillo. Llevo mi hijo a pasear, leo un libro o encuentro algo en que trabajar”.

— Florence, quien dejó de fumar durante su embarazo.



MANTENIENDO TUS MANOS Y TU BOCA OCUPADAS

Haz una lista de cuatro cosas que puedas hacer con tus manos y tu boca además de fumar:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Ejemplos de formas para mantener tus manos y tu boca ocupadas:

Manos:

Boca:

Teje o cose	Masca chicle
Juega con una banda elástica	Come fruta fresca
Sostén un lápiz o un bolígrafo	Usa un sorbete o palillo
Dibuja	Saborea un caramelo
Apreta una pelota de goma	Prueba una barra de canela
Trabaja en un proyecto de artesanía	Toma sorbos de agua o jugo
Decora la sala de tu bebé	Prueba una paleta de helado
Haz masajes a tus dedos o manos	Come palomitas de maíz

“He aprendido a ocupar mis manos y mi boca con bocadillos, zanahorias, pequeños trozos de manzana, palomitas de maíz, dulces como Tootsie Pops® y pastillas de jalea (jelly beans)... Uso mis dedos para hacer pinturas con Jonathan; con lo cual me ensucio un poco, pero esto es siempre mejor que andar con un cigarrillo”.

— Tamar, quien está tratando de dejar de fumar durante su embarazo.



CONTROLANDO LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Escribe tres sentimientos negativos que te impulsan a desear un cigarrillo y maneras de controlarlos para no fumar:

En vez de fumar cuando me siento:	Trataré de hacer esto:
1)	1)
2)	2)
3)	3)

Ejemplos de formas de tratar con sentimientos negativos:

Si fumas cuando te sientes:	Trata de hacer esto:
Tensionada o nerviosa	Da una caminata; saborea un caramelo; piensa en lo que haces bien
Aburrida o solitaria	Habla con una amiga; haz planes para tu bebé; escucha música
Enojada	Escribe lo que sientes; sal a dar un paseo; habla con una amiga

“A veces siento que me falta algo y me doy cuenta que estoy echando de menos un cigarrillo. Pero lo reconozco, hablo abiertamente sobre esto y sigo adelante”.

— Stephanie, quien dejó de fumar durante su embarazo.



ENFRENTANDO LA SENSACIÓN DE PRIVACIÓN

Algunas personas experimentan síntomas de privación semanas después de haber dejado de fumar. Son las reacciones normales del organismo cuando se deja el cigarrillo. Abajo se indican síntomas comunes de privación y algunas formas de manejarlos.

Síntomas de privación:	Trata de hacer esto:
Sentirse irritada	Decirle a los demás que se trata de un síntoma de privación; no ser dura con tu misma; dar una caminata
Tos y garganta irritada	Es un signo de que tus pulmones y garganta están purificándose; toma jarabes para la tos o sorbos de té caliente
Apetito	Come bocadillos de baja grasa como frutas, palomitas de maíz o pretzels; saborea caramelos; toma mucha agua
Mareos y dolores de cabeza	Toma aire fresco; siéntate cuando te marees; duerme una siesta
Problemas de concentración	Da un paseo; trabaja en períodos cortos en lugar de períodos continuos; duerme todo lo que puedas



Síntoma de privación:

Estreñimiento

Impaciencia

Problemas para dormir

Trata de hacer esto:

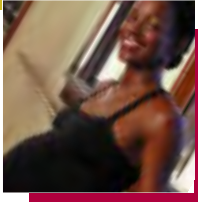
Come más frutas, vegetales y salvado; toma abundante agua

Vete a caminar; mantén las manos ocupadas; evita la cafeína

Evita la cafeína; haz más ejercicio; vete a la cama solamente cuando te sientas cansada; si no puedes dormir, levántate y haz algo que disfrutes hasta que te venga el sueño

Estos síntomas son normales y cesarán pronto. Tu cuerpo se está ajustando a la nueva situación y vas en camino de ser una ex fumadora sana.

Si tienes dificultades con sentimientos de privación, habla con tu equipo prenatal.



OTRAS PERSONAS QUE FUMAN CERCA DE TÍ

Estar cerca de personas que fuman puede ponerte en alto riesgo de consumir tú misma un cigarrillo. Y se trata de un alto riesgo, porque tu ves y hueles el cigarrillo y éste se encuentra a tu alcance. En estos casos, considera las siguientes formas de manejar estas situaciones:

- Pide a tus conocidos que, ahora que estás embarazada, no fumen delante de tí
- Pide a tus amigos y familiares que te ayuden en tu intento, no fumando en absoluto en tu casa. Si esto no es posible, establece algunas habitaciones de “no fumar” en la casa, incluyendo la habitación que ocupe el bebé
- Transforma a tu casa y tu auto en zonas de no fumar. Pide a los fumadores que fumen fuera de tu casa o auto
- Abandona la habitación cuando otras personas enciendan un cigarrillo
- Piensa en formas de distraerte cuando alguien más esté fumando
- Mantén tus manos y tu boca ocupada
- Pasa más tiempo en lugares en los que no se fume



OBTENIENDO EL APOYO DE OTROS

Cuando dejas de fumar, es de gran ayuda obtener el apoyo de otras personas que se encuentren cerca de ti. Las siguientes son formas en que ellos podrían ayudarte:

- Comunícate a tu equipo de cuidado prenatal acerca de tus planes de dejar: ellos pueden ser de gran ayuda
- Pide a las otras personas que no fumen frente a tí
- Pide a otros que sean pacientes contigo, especialmente si te sientes irritable o tensa
- Pide a otros que te ayuden con tus tareas domésticas durante las primeras semanas en que hayas dejado de fumar para aligerar tu estrés
- Pide a otros que te recuerden periódicamente lo bien que has hecho en dejar de fumar
- Busca ayuda y apoyo de parte de familiares y amigos que hayan dejado de fumar y que sepan por lo que estás atravesando



Haz una lista de personas para pedirles ayuda. Coméntales, también, cómo te pueden ayudar.

Nombre:

Número de teléfono:

.....

.....

.....

.....

.....



COMO SENTIRTE MEJOR

Haz una lista de cuatro formas en las que puedes recompensarte a tí misma durante el período en el cual estás dejándolo:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

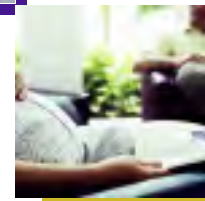
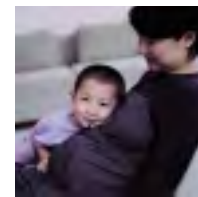
Ejemplos de posibles recompensas:

Ir de compras	Salir a caminar o dar un paseo en bicicleta
Pedir un masaje en la espalda	
Tomar yogur o helado	Ir a la peluquería
Alquilar un video	Comprarte una planta, flores o leer tu revista favorita
Pintar tus uñas	Llamar o visitar a un amigo
Escuchar tu música favorita	Jugar a algo

Hasta aquí, te has preparado mentalmente para dejar de fumar. El próximo paso es establecer una fecha para dejar de fumar.

“Dejar de fumar fue difícil, pero sentí que fue lo mejor que pude hacer. Es la decisión más inteligente que puede tomar toda mujer embarazada”.

— Heather, quien dejó de fumar durante su embarazo.



FIJANDO UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR

Para estás lista para fijar la fecha de dejar de fumar. Escoge un día no muy lejano en el tiempo.

MI FECHA PARA DEJAR DE FUMAR ES:

El día anterior a la fecha de dejar de fumar, bota todos tus cigarrillos y ceniceros. Revisa los planes para dejar el tabaco que has escrito en este folleto y recuerda:

- Tus razones para dejar de fumar
- Cómo cambiarán tus hábitos diarios
- Cómo mantendrás tus manos y tu boca ocupadas
- Cómo manejarás tus sentimientos negativos
- Cómo tratarás la sensación de privación
- Qué harás cuando otros fumen
- Cómo solicitarás ayuda de tu equipo de cuidado prenatal, tus familiares y tus amigos
- A quién más le has solicitado ayuda
- Qué harás para sentirte mejor y recompensarte a tí misma

Haz algo divertido el día que dejes de fumar



CÓMO MANEJAR LAS “TENTACIONES”

- Luego de que dejes de fumar, lo mejor es no tentarte ni siquiera con una “pitada” de cigarrillo. Cada vez que fumas, aumentas las posibilidades de querer un cigarrillo en el futuro.
- Si te dejas tentar y fumas un cigarrillo, no te rindas. Un desliz no significa un fracaso.
- Repasa tus razones para dejar de fumar. Piensa cómo puedes manejar posibles “antojos” de fumar en el futuro
- Renueva tu compromiso para dejar de fumar. Pide ayuda a otros que quieran verte triunfar en esta batalla.

Un desliz es un error, no un fracaso.



DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE TU BEBÉ

Continuar sin fumar es lo mejor que puedes hacer por tu bebé y por tí misma.

Si permaneces sin fumar, tu bebé:

- Tendrá menor probabilidad de contraer resfríos, tos e infecciones de oído
- Tendrá menor riesgo de asma y problemas respiratorios
- Tendrá menor riesgo de SIDS (síndrome de muerte súbita)
- Respirará y crecerá mejor
- Tendrá menos probabilidad de convertirse, de grande, en fumador

Sentirás más energía, menos problemas de salud, ahorrarás dinero y te sentirás orgullosa de tu éxito.

Mantente en contacto permanente con tu médico y habla igualmente con el profesional que atiende a tu bebé sobre las formas y los mejores métodos para mantenerte alejada del tabaco luego de que nazca la criatura.



CÓMO OBTENER AYUDA ADICIONAL

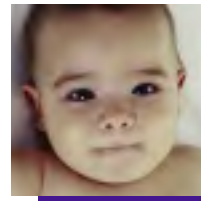


Si necesitas más ayuda, habla con tu equipo de cuidado prenatal o con el médico de tu bebé acerca del cigarrillo y pide ayuda para dejarlo. Ellos podrán ofrecerte consejos o referirte a programas de consejería. En general, no es recomendable para las mujeres que están embarazadas el uso de parches o goma de mascar de nicotina, ni de otros artículos de ayuda similares para dejar de fumar. Tampoco para las mamás que se encuentran dándole pecho a su bebé. Estos métodos presentan bastantes interrogantes en términos de seguridad para la criatura. Tu equipo de cuidado prenatal puede proporcionarte más información.

Para ayuda extra para dejar de fumar durante el embarazo llame a la línea gratuita para dejar de fumar 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), 24 horas al día los 7 días de la semana. En esta línea de ayuda se le conectara con recursos locales y asesores calificados.

“Hablar con la enfermera me ayudó muchísimo; solo escuchando lo que me contaba acerca de lo que le pasa al bebé y qué te produce cuando una fuma al continuar con ese hábito me convenció... Luego de esto, ya no me parecía bien fumar. Establecí una fecha para dejar en dos semanas, pero incluso dejé de fumar antes...”

— Tammy, quien dejó de fumar durante el embarazo con la ayuda de su equipo de cuidado prenatal.



AGRADECIMIENTOS

El contenido de este folleto se basa en “If You Smoke and Are Pregnant”, un libro de autoayuda distribuido por “First Step Campaign”, de Carolina del Norte, una iniciativa conjunta entre N.C. Healthy Start Foundation y la División de Salud Pública de Carolina del Norte, Sección de Mujeres y Niños.

Originalmente escrito por Carla Weinfeld, MPH, MSW.
Diseño original de Annette B. Hall

Contenido revisado en Julio de 2001 para Smoke-Free Families con el apoyo de

The Robert Wood Johnson Foundation, Princeton, NJ por:

Cathy L. Melvin, PhD, MPH

Laura J. Solomon, PhD

Agradecimientos especiales:

Dianne Barker, MHS

Sharon Phelan, MD

Harriett Bennett, MPH

Catherine Rohweder, MPH

Lyndon Haviland, DrPH

Wendy Root, MPH

Cheryl Heaton, DrPH

Amber Hardy Thornton, MPH, CHES

C. Tracy Orleans, PhD

Penny Rigler, Porter Novelli

Notas



**National Partnership for
Smoke Free Families**

www.tobacco-cessation.org/pregnantsmokers.htm

npsff@unc.edu