Pasos para que Pueda Dejar de Fumar

Cómo otras madres dejaron de fumar

Washington State Department of Health

La mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar

Si usted fuma, este cuadernillo es para usted.

Puede tener buenos motivos para dejar de fumar y algunas inquietudes. Este cuadernillo tiene muchas sugerencias útiles para usted.

¿Por qué debo dejar de fumar?

Si deja de fumar cuando está embarazada:

- **Su bebé estará más sano** y tendrá más probabilidad de nacer con un peso saludable (2½ kg o más).
- Tendrá **menos probabilidad de sufrir un aborto**.
- **Reducirá el riesgo de tener problemas de salud** en los últimos tres meses del embarazo.
- Tendrá **menos probabilidad de que su bebé nazca demasiado temprano** (antes de las 37 semanas).
- **Disminuirá el riesgo de SIDS** (síndrome de muerte súbita del lactante).

Si ya intentó dejar de fumar

Probablemente se pregunte por qué debe intentar de nuevo

Es difícil dejar de fumar.
La mayoría de los ex fumadores intentaron dejar de fumar varias veces antes de convertirse en ex fumadores.

Ahora que está embarazada, tiene otro buen motivo para dejar de fumar. Cada vez que intenta dejar de fumar, tiene una mejor oportunidad de dejar de fumar para siempre. Si ya lo intentó antes, está mucho más cerca. Inténtelo de nuevo.

Recuerde, es difícil superar la adicción a la nicotina y cambiar los hábitos diarios. Es más probable que lo logre si cuenta con un plan para dejar de fumar. A veces, tener un plan para dejar de fumar y el apoyo de los familiares y amigos no es suficiente. Si necesita ayuda adicional, hable con su proveedor médico sobre la administración de medicamentos seguros.

Datos para dejar de fumar

- La nicotina, una droga adictiva, se **eliminará de su cuerpo en 3 a 5 días** después de que deja de fumar.
- Comenzará a **respirar mejor** en 2 a 3 semanas.
- Algunas personas tienen síntomas de abstinencia, otras personas no los tienen. Cada persona es diferente.
- El deseo de cigarrillos dura solo de 3 a 5 minutos y ocurre con menos frecuencia después de los primeros 7 a 10 días.
- Dejar de fumar puede ser más fácil si se mantiene alejada de las personas que fuman.

Dos semanas después de que deja de fumar

- **Deseará menos los cigarrillos.**
- Algunas personas tienen síntomas de abstinencia (se explica en la página 4).

Tres semanas después de dejar de fumar

- Comenzará a respirar mejor.
- Deseará menos los cigarrillos.
- Recuperará los sentidos del olfato y el gusto.

Posibles síntomas de abstinencia

Muchos fumadores no tienen síntomas de abstinencia. Otras personas tienen más de uno.

Éstos son los signos que indican que su cuerpo se está curando:

Tos

Fumar destruye los cilios similares a vellos que se encuentran en los pulmones. Los cilios barren y limpian los pulmones. Toser indica que el **alquitrán del cigarrillo se está eliminando de los pulmones**.

Fuerte deseo de fumar

Su cuerpo está dejando la nicotina, una droga altamente adictiva. También necesita tiempo para **cambiar los hábitos** y aprender a manejar las situaciones que la motivan a fumar.

Nerviosismo y tensión

Abstenerse de la nicotina puede hacer que se sienta nerviosa y tensa. **Esto mejorará** 1 a 2 semanas después de haber dejado de fumar.

Falta de concentración o mareos

Después de que deja de fumar el cerebro obtiene más oxígeno en vez de gas de monóxido de carbono que es nocivo. El cerebro también libera **menos adrenalina**. Las dos son más saludables para usted.

Leve dolor de garganta

El humo del tabaco irrita y entumece la garganta. Puede sentir un leve dolor de garganta a medida que el entumecimiento desaparece y la garganta se cura. **Beba mucho jugo de fruta o agua** en los primeros días para ayudar a que la nicotina se elimine de su organismo.

Estoy preparada para dejar de fumar. ¿Qué hago ahora?

La mayoría de las madres que dejan de fumar tienen un plan que les ayuda.
Puede usar las siguientes páginas para elaborar su propio plan.

Escriba sus respuestas y léalas frecuentemente. . .

Antes de hacer un plan

Reflexionemos sobres sus hábitos de fumar con sus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Por qué quiere dejar de fumar?

Respuestas de ejemplo:

Quiero que mi bebé esté sano.

Es costoso.

No me gusta el olor.

¿Dónde y cuándo fuma?

Recuerde, además de provocar más ganas de fumar, beber cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo puede provocar malformaciones de nacimiento y otras enfermedades graves para toda la vida.

Respuestas de ejemplo:

Fumo cuando termino de comer.

Fumo cuando estoy con mis amigos.

Fumo cuando hablo por teléfono.

¿Dónde respira humo de segunda mano?

Respuestas de ejemplo:

Fuera de mi trabajo.

En la parada de autobús.

En el casino.

¿Cuántos cigarrillos al día?

Tenga en cuenta estas respuestas mientras realiza su plan.

Su Plan

Tener un plan la prepara para manejar los cambios y los momentos estresantes cuando deja de fumar.

PASO 1: Cambie sus hábitos.

Si fuma cuando:	**Intente hacer lo siguiente:**
Bebe cafér	Beba chocolate caliente o siéntese en una silla diferente cuando beba su café de la mañana.
Termina de comer	Levántese enseguida, camine o vaya a otra habitación.
Se toma un descanso.....	Llame a un amigo, escuche música, juegue a un juego en su teléfono o respire profundamente y cuente hasta 10 para relajarse.
Está nerviosa o estresada	Hable con alguien, camine, haga ejercicio o mastique un chicle.

Enumere los hábitos diarios que puede cambiar.

En vez de fumar cuando:	**Puedo intentar hacer lo siguiente:**
_____	_____
_____	_____
_____	_____

PASO 2: Use distracciones en lugar del cigarrillo.

Para la boca:
Mastique chicles sin azúcar.
Coma manzanas, naranjas, uvas.
Sostenga un popote o un palillo.
Mordisquee un palito de canela.
Mastique nueces (con cáscara).
Coma apio, zanahoria, pepino.

Para las manos:
Sostenga un lápiz o un bolígrafo.
Juegue a un juego en su teléfono.
Dibuje o haga garabatos.
Apriete una pelota de goma.
Juegue con sus hijos.
Teja, cosa o haga joyas con cuentas.

Enumere los tres sustitutos del cigarrillo que le gustaría usar:

_____

_____

_____

Guarde estos sustitutos del cigarrillo en los lugares donde usted fuma para que la ayuden en momentos de estrés.

PASO 3: ¡Prémiese!

¿Fuma una cajetilla al día? ¡Deje de fumar y podrá ahorrar hasta $2,500 al año!
Ahorrará una gran suma de dinero cuando deje de comprar cigarrillos.
¿Qué harán usted y su familia con todo ese dinero?

_____

_____

_____

CONSEJO: Coloque el dinero que no gasta en cigarrillos en un lugar seguro como un frasco o una lata de café vieja para que pueda ver cuánto ahorró.

PASO 4: Cree su sistema de ayuda.

Presentamos algunas maneras en las que puede pedir a sus familiares y amigos que la ayuden a dejar de fumar:

- Si estoy estresada, dime que respire profundamente.
- Es posible que a veces diga que quiero un cigarrillo, pero no es eso lo que realmente quiero decir. ¿Me ayudarás a respetar esto?
- ¿Puedo contar contigo para que me ayudes a distraerme cuando tenga deseos de fumar?

¿Quién la ayuda? Enumere algunas personas a quienes recurrirá para recibir ayuda mientras deja de fumar:

_____

_____

_____

PASO 5: Fije una fecha para dejar de fumar.

Voy a dejar de fumar el: _____ _____ _____
Día Mes Año

_____ _____
Su firma Fecha de hoy

¿Qué hago si la gente que me rodea fuma?

Será más fácil dejar de fumar si está rodeada de personas que no fuman.

Busque un grupo para dejar de fumar o pase tiempo con amigos que no fumen.

Si alguien le ofrece un cigarrillo, puede decir:

No, gracias. El médico me dijo que fumar le hace mal a mi bebé.

No, gracias. No quiero volver a empezar a fumar.

No puedo fumar sólo uno. Tengo miedo de volver a empezar a fumar.

Si alguien me ofrece un cigarrillo, puedo decir:

Datos del humo de segunda mano

El humo de segunda mano es el humo que proviene del extremo encendido de un cigarrillo, una pipa o un puro, y el humo que despiden los fumadores.

- Afecta la salud de las personas a su rededor.
- El humo de segunda mano afecta a los bebés en desarrollo, incluso cuando las madres no fuman.
- Aumenta el riesgo de SIDS.

Datos del humo de tercera mano

El humo de tercera mano está compuesto de pequeñas partículas y gases (nicotina) que se desprenden del humo del cigarrillo.

- El noventa por ciento de estas pequeñas partículas y la nicotina se adhieren a los pisos, las paredes, la ropa, las alfombras, los muebles y la piel.
- En los niños lactantes, los niños que gatean, los que están aprendiendo a caminar y los más grandes estas partículas pueden adherirse a las manos y luego se las llevan a la boca.
- Los bebés pueden absorber el humo de tercera mano a través de la piel o aspirándolo.

Si necesita ayuda adicional para dejar de fumar, hable con su proveedor médico sobre la administración de medicamentos seguros.

Cualquier sustancia química que tome durante el embarazo puede poner a su hijo en riesgo.

- **Los cigarrillos electrónicos** tienen algunos de los mismos impactos negativos para la salud que los cigarrillos tradicionales para los niños y fetos en desarrollo.
- Los bebés expuestos a **marihuana** medicinal o recreativa pueden tener problemas con la alimentación y pueden tener un desarrollo mental y físico retrasado.
- No hay un nivel seguro de **nicotina** para las mujeres embarazadas o lactantes. Los narguiles, el tabaco que no se fuma, los parches y los chicles contienen nicotina.
- **Los remedios a base de hierbas** no se han probado y no se ha demostrado que sean seguros durante el embarazo o una manera efectiva para dejar de fumar.

Después de que nace su bebé

Al no fumar, le ayuda a respirar y crecer mejor.

Si usted no fuma, su bebé tendrá:

- Menos tos y resfriados
- Menos infecciones de oído y puede tener menos dolor de oído
- Mejor desarrollo de los pulmones
- Menos riesgo de asma provocado por el humo de segunda mano
- Un mejor comienzo del desarrollo del cerebro más saludable
- Menos riesgo de morir de SIDS

Si usted no fuma, da un mejor ejemplo a sus hijos. Tendrán menos probabilidad de comenzar a fumar cuando sean adolescentes.

Si comienza a fumar de nuevo

¡No se sienta mal—puede volver a intentarlo!

Piense en lo que hizo que volviera a fumar. Pida ayuda a las personas que enumeró en la página 7 de este cuadernillo. Guarde sus números de teléfono para que las llame cuando necesite ayuda.

Para obtener ayuda adicional, también puede comunicarse con:

La línea para dejar de fumar del estado de Washington

1-855-DEJELO-YA (1-855-3353-5692)

Hable con un consejero especializado las 24 horas del día, los siete días de la semana. Se habla Español.

La línea directa de salud familiar

1-800-322-2588

Busque un grupo de ayuda o una clase para dejar de fumar en su área.

La línea de ayuda del estado para el consumo de alcohol y drogas

1-866-789-1511

Si necesita ayuda para abstenerse del consumo de alcohol o drogas ilícitas.

En línea

Para obtener recursos y ayuda adicional:
http://espanol.smokefree.gov

Usted fracasa ÚNICAMENTE cuando deja de intentar. Vuelva a intentarlo.

Mi lista para dejar de fumar

- ☐ Elabore su plan para dejar de fumar.
- ☐ Fije una fecha para dejar de fumar.
- ☐ Llame a la línea para dejar de fumar del estado de Washington (1-855-DEJELO-YA).
- ☐ Tire todos los cigarrillos, encendedores y ceniceros.
- ☐ Coloque sustitutos de cigarrillos donde guardaba los cigarrillos.
- ☐ Enumere los nombres y números de teléfono de las personas que la ayudarán.
- ☐ Dígales a sus familiares y amigos cómo la pueden ayudar.
- ☐ Revise los motivos por los que quiere dejar de fumar.
- ☐ Deje de fumar en la fecha fijada.

Corte por la línea punteada.
Coloque este recordatorio en un lugar visible
para que la ayude a no volver a fumar

Fecha en que dejé de fumar:

_____

Día Mes Año

Fecha esperada de parto:

_____

Día Mes Año

Este cuadernillo se adaptó con el permiso de North Carolina Healthy Start Foundation (Fundación Comienzo Saludable de Carolina del Norte). Se basa en *If You Smoke and Are Pregnant* (Si fuma y está embarazada), una publicación distribuida por la División de Salud Pública de Carolina del Norte, y fue escrita por una ex fumadora y madre de dos niños con la ayuda de expertos en la prevención del tabaquismo.

Este documento apoya el plan para comunidades sanas del estado de Washington.

Para las personas con discapacidades, esta documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-1-800-525-0127 (TDD/TTY llame al 711).

Washington State Department of Health
DOH 340-225 March 2014 Spanish

Healthy Communities Washington
Partners promoting healthy people in healthy places
www.doh.wa.gov/healthycommunities