

Usted puede dejar de fumar

RECOMENDACIONES Y APOYO DE SU MÉDICO DE CUIDADOS PRENATALES

TANTO PARA USTED COMO PARA SU BEBÉ, AHORA ES BUEN MOMENTO PARA QUE DEJE DE FUMAR

DEJAR DE FUMAR TRAE MUCHOS BENEFICIOS

SU BEBÉ:

Será más sano.

Respirará más oxígeno.

Tendrá menos probabilidades de nacer prematuro.

Tendrá mas probabilidades de salir del hospital con usted.

Tendrá menos resfriados e infecciones del oído.

Toserá y llorará menos.

Tendrá menos problemas respiratorios y menos problemas de asma.

USTED:

Tendrá más energía y respirará más fácilmente.

Ahorrrará dinero que puede usar para comprar otras cosas.

Su ropa, su carro, y su casa olerán mejor.

Su piel y sus uñas no se mancharán, y usted tendrá menos arrugas.

La comida tendrá mejor olor y sabor.

Se sentirá contenta de haber dejado de fumar.



U.S. Department of Health and Human Services

Public Health Service

ISSN 1530-6402

Revised October 2008



Smoke-Free Families

<http://espanol.smokefree.gov>

Programa nacional apoyado por la
Fundación Robert Wood Johnson.

(sigue a la vuelta)

RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR



1. PREPÁRESE.

- ▶ Piense cómo el dejar de fumar les ayudará a usted y a su bebé.
- ▶ Hágase el propósito de no fumar una vez que tenga al bebé en casa.
- ▶ Ponga una fecha para dejar de fumar y cúmplala (¡ni una inhalada más!)
- ▶ Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros en su casa, en su carro y en su trabajo. Haga difícil de obtener un cigarrillo. Establezca áreas de no fumar en su casa, y que su carro también sea de no fumar.



2. BUSQUE APOYO Y ALIENTO.

- ▶ Dígales a sus amigos y familiares que va a dejar de fumar y que agradecería el apoyo de ellos.
- ▶ Pídale a las personas que fuman que no lo hagan junto a usted.
- ▶ Hable con mujeres que dejaron de fumar cuando estaban embarazadas.
- ▶ Hable con su médico de cuidados prenatales acerca de su plan de dejar de fumar.
- ▶ Llame al “Smoking Quitline” al 1-800-QUIT NOW para obtener ayuda gratuita en su estado.



3. APRENDA NUEVOS HÁBITOS Y ESTRATEGIAS.

- ▶ Trate de cambiar algunos de sus hábitos diarios para reducir las oportunidades de fumar.
- ▶ Cada día, programe alguna diversión.
- ▶ Busque maneras nuevas de relajarse.
- ▶ Cuando se le antoje fumar, haga otra cosa: busque la manera de ocupar sus manos, su boca y su mente.
- ▶ Piense acerca de sus razones para dejar de fumar.



4. PREPÁRESE PARA ESOS MOMENTOS “DÉBILES” .

- ▶ Si fuma en un momento de debilidad, no se rinda.
- ▶ Las personas que dejan de fumar después de un momento de debilidad dicen “Fue un error, no un fracaso”.
- ▶ Fije una nueva fecha.
- ▶ Acuérdesse que al dejar de fumar, usted protege tanto la salud de su bebé como la suya.

SU PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

1. SUS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR:

LA FECHA:

2. AMIGOS Y FAMILIARES QUE LE PODRÁN AYUDAR:

3. MEDIDAS QUE LE PUEDEN AYUDAR A DEJAR DE FUMAR:

4. CÓMO DOMINAR ESOS MOMENTOS “DÉBILES”:

INFORMACIÓN DE SU MÉDICO DE CUIDADOS PRENATALES:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Próxima cita: _____

Dejar de fumar es algo de lo más importante que puede hacer para usted y su bebé.

Plan de seguimiento: _____

Otra información: _____

Consulta especializada: _____

Médico o enfermera: _____ Fecha: _____