

- **Prepárate:** No retrases más tu decisión de dejar de fumar. Puede ser mañana o en la próxima semana, pero no lo dilates mucho tiempo. Habla con tu pareja de la decisión que has tomado. Si él fuma puede ser un buen momento para dejarlo juntos.

Lo ideal es que pidas ayuda a un profesional sanitario. Pero si decides hacerlo por tu cuenta, te damos unos consejos para facilitarte el camino:

- Fija una fecha para dejar de fumar.
- Piensa dónde y cuándo fumas para evitar las situaciones de mayor riesgo.
- Quita todos los cigarrillos y ceniceros de tu casa y no permitas que otras personas fumen cerca de ti.
- Si has dejado de fumar en otras ocasiones recuerda las estrategias que te fueron bien y ponlas en práctica.

**El embarazo puede ser un buen momento para que tu pareja también deje de fumar. Juntos será más fácil y gratificante.**

- **Busca ayuda y apoyo:** Dile a tu pareja, familiares, amigos y compañeros de trabajo que vas a dejar de fumar y que necesitas su apoyo y comprensión. Pídeles que no fumen cerca de ti ni dejen cigarrillos a la vista.

Comunicaselo a tu médico, enfermera, matrona y ginecólogo. Si lo crees conveniente pídeles ayuda para dejar de fumar y aprovecha los recursos que tengan disponibles (visitas de seguimiento, teléfonos de ayuda, información verbal y escrita sobre las mejores estrategias para dejar de fumar, consejos, etc.)

- **Aprende habilidades y conductas nuevas para afrontar las situaciones difíciles:** Cuando tengas ganas de fumar trata de entretenerte y cambia de actividad. Habla con alguien, sal a caminar o empieza una tarea nueva. Cambia rutinas que te recuerden al tabaco: café por té, desayuna fuera de casa, lávate los dientes inmediatamente después de comer... Para reducir la tensión toma un baño caliente, camina deprisa, ve a la piscina a nadar o lee un buen libro. Bebe mucha agua y zumos. Aprende algunos ejercicios de relajación para cuando lleguen las ganas intensas de fumar.

**Una vez que dejes de fumar, no fumes nada. La satisfacción de que tu hijo se está desarrollando en un ambiente libre de humo de tabaco será motivo suficiente para superar esos momentos que sean más difíciles para ti.**

### ■ LO MEJOR: LOS BENEFICIOS

Tu embarazo y próxima maternidad requieren que estés en las mejores condiciones posibles. Si dejas de fumar tendrás más energía y respirarás más fácilmente, evitarás que tus dientes y dedos amarilleen, aumentará la elasticidad de tu piel y retrasarás la aparición de arrugas, recuperarás el olfato y saborearás más los alimentos.

### ■ Y LO MÁS IMPORTANTE

Tu futuro bebé se desarrollará mejor; tendrá menos posibilidades de ser prematuro y tener bajo peso al nacer. La producción de leche no se verá disminuida como consecuencia del tabaco y tu hijo se beneficiará de ello. Además será un niño más sano, el riesgo de muerte súbita del lactante disminuirá y durante su infancia tendrá menos problemas respiratorios (bronquiolitis, neumonías, asma) e infecciones de oído.

### ■ UNA ÚLTIMA COSA

Si has decidido seguir fumando o lo has intentado y no lo has conseguido, **REDUCE AL MÁXIMO** el número de cigarrillos, ya que de esta manera tu hijo se beneficiará al llegarle a su organismo menos cantidad de componentes tóxicos del tabaco.

**Por muy tarde que creas que es para dejar de fumar, siempre es beneficioso hacerlo durante el embarazo.**

# ¡GANA VIDA!

## SIN TABACO



## ■ TODOS SAREMOS....

Que el tabaco es la principal causa de enfermedades tan importantes como el cáncer de pulmón, la bronquitis crónica, el infarto de miocardio o la arterioesclerosis.

También sabemos que el aire contaminado por el humo de tabaco afecta a la salud de las personas que lo respiran. El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares y respiratorias se multiplica en los fumadores pasivos o involuntarios.

**El aire contaminado por humo de tabaco está formado por el humo que se desprende espontáneamente del cigarrillo y por el que expulsa el fumador después de fumar. Se caracteriza por contener mayores concentraciones de algunos de sus componentes, que las existentes en el humo que inhala el fumador en sus caladas.**

## ■ PERO... ¿CÓMO AFECTA EL TABACO A LA SALUD DE LA MUJER?

La mujer fumadora, además de ser susceptible a padecer las mismas enfermedades que los hombres, también se ve afectada por otras relacionadas con su función reproductora (alteraciones de la gestación y del futuro bebé).

**El consumo de tabaco en la mujer se relaciona con una mayor dificultad de quedarse embarazada y con infertilidad. No es infrecuente ver cómo una mujer fumadora se queda embarazada al poco tiempo de dejar de fumar.**



## ■ ¿QUÉ OCURRE DURANTE EL EMBARAZO?

En el útero el feto recibe el oxígeno y los alimentos a través de la sangre de la madre. Cuando la madre fuma, su sangre se carga de monóxido de carbono, gas muy tóxico, y de nicotina. Como consecuencia de ello, la circulación de la sangre es menor y con menos oxígeno, lo que provoca una mala oxigenación del feto.

**La disminución del aporte de oxígeno al feto lleva consigo un retraso en el crecimiento intrauterino dando lugar a bebés de menor peso, talla y perímetro craneal, situaciones que pueden agravarse más si el bebé nace prematuramente.**

Además, el riesgo de embarazo extrauterino y abortos espontáneos es el doble de frecuente que entre las mujeres no fumadoras. La placenta también se ve alterada produciéndose anomalías en su estructura e implantación (placenta previa), así como un aumento de su tamaño para tratar de compensar el déficit circulatorio. Los partos prematuros y el bajo peso al nacer respecto de su edad gestacional también son más frecuentes en las mujeres fumadoras durante el embarazo.

**La circulación de la sangre está reducida como consecuencia de la disminución del calibre de los vasos sanguíneos que se produce por efecto de la nicotina.**

**Los fetos de las madres fumadoras durante el embarazo se convierten en los primeros fumadores involuntarios, ya que a través de la placenta le llegan numerosos componentes tóxicos del humo del tabaco.**

## ■ ¿Y DESPUÉS DEL NACIMIENTO?

Los recién nacidos de madres fumadoras durante el embarazo tienen mayor riesgo de muerte súbita del lactante que los que no lo son. Además, la producción de leche es menor en las madres fumadoras y parte de la nicotina se elimina por la leche materna, de manera que pasa al recién nacido provocándole malestar, cólicos, irritación e inquietud.

**Si fumas durante la lactancia, es muy importante que pase al menos una hora desde que fumas el último cigarrillo y das de mamar a tu bebé.**

## ■ CUIDADO CON EL HUMO AMBIENTAL DEL TABACO

La exposición de una embarazada no fumadora al humo ambiental del tabaco, tiene efectos similares a si fumase unos cuantos cigarrillos al día, ya que los componentes del humo pasan a la sangre de la madre y de aquí a la del feto. Por ello es importante que las mujeres encinta eviten los lugares cerrados con humo.

## ■ LA SOLUCIÓN NO ESTÁ EN LOS CIGARRILLOS LIGHT, NI EN FUMAR MENOS

Reducir el número o cambiar a cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán no es una buena opción, porque para alcanzar los niveles de nicotina a los que está acostumbrado el organismo, la cantidad y la intensidad con que se consumen estos cigarrillos es mayor, y serán tan nocivos como la cantidad y el tipo de cigarrillos fumados previamente.

**¡No te dejes engañar! Existe la falsa creencia de que los cigarrillos light suponen un menor riesgo para la salud, y muchas mujeres fumadoras al quedarse embarazadas en lugar de dejar de fumar, cambian a cigarrillos light pensando que así no perjudican a su futuro bebé.**

## ■ LA MEJOR DECISIÓN ¡DEJAR DE FUMAR!

Lo ideal es dejar de fumar en el momento de planificar el embarazo. Si esto no es posible hay que pensar que cualquier momento será beneficioso tanto para la madre como para el niño. Nunca es tarde para dejar de fumar, incluso al final del embarazo. No obstante, cuanto antes se deje mejor será.

**Dejar de fumar es la decisión más importante que puede tomar una mujer que planifica su embarazo o está embarazada.**

## ■ ¡PIENSA EN DEJARLO!

El embarazo es una etapa muy importante para ti y tu futuro hijo. Su desarrollo depende en gran parte de que le proporciones un ambiente saludable.

