



Hábito de fumar

El hábito de fumar mata a más de 178.000 mujeres en los Estados Unidos de Norteamérica cada año. El cigarrillo puede provocarle dificultades para quedar embarazada. **Fumar es muy perjudicial para su salud y la de sus hijos.** Esté o no planeando quedar embarazada, dejar de fumar mejorará su salud.

Si fuma mientras está embarazada:

- Su bebé está expuesto a 4.000 químicos perjudiciales con cada bocanada de humo.
- Se reduce la cantidad de oxígeno y de alimento que recibe su bebé en desarrollo.
- Tiene más posibilidades de tener un aborto espontáneo o de que el bebé nazca muerto.
- Su bebé puede nacer con poco peso y puede tener problemas respiratorios o de otro tipo.
- Su bebé tiene 3 veces más posibilidades de nacer prematuramente. Esto significa que su bebé puede ser más débil y tener más posibilidades de sufrir problemas de salud.
- Su bebé tiene más riesgo de morir por síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por su sigla en inglés).
- Su bebé tiene un mayor riesgo de sufrir de labio leporino o fisura palatina y leucemia infantil.
- Su bebé puede tener problemas de aprendizaje o de comportamiento durante la infancia.

Si no fuma

Usted y sus hijos aún están en riesgo si está expuesta como fumadora pasiva (SHS, por su sigla en inglés) Puede protegerse a sí misma y a sus hijos no permitiendo que nadie fume en su casa y evitando estar en lugares donde hay personas que fuman. Es fumadora pasiva cuando está expuesta al humo de un cigarrillo, cigarro o pipa y los fumadores exhalan el humo. Al ser fumador pasivo está expuesto a 250 tóxicos o químicos que causan cáncer. Estos químicos se adhieren a las alfombras, las cortinas, la ropa, los alimentos y otros materiales y se mantienen dentro de su casa o auto durante mucho tiempo.

Si usted o sus hijos están expuestos como fumadores pasivos:

- Es más probable que tenga cáncer pulmonar, enfermedad cardíaca y enfermedad pulmonar crónica.
- Es más probable que sufra de coágulos sanguíneos que puede producir un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Su corazón late más rápido y puede dañar su músculo cardíaco.
- Es más probable que sus hijos sufran de bronquitis, neumonía e infecciones del tracto respiratorio superior.
- Puede dañarse el cerebro de sus hijos, lo que puede causar problemas de lectura, con matemáticas, de memoria y de razonamiento.
- Sus hijos tienen el doble de posibilidades de necesitar tratamiento del conducto de la raíz.
- Sus hijos pueden tener internaciones frecuentes debido a las enfermedades.
- Aumenta el riesgo para su bebé de morir por síndrome de muerte súbita infantil (SIDS, por su sigla en inglés).

Recuerde

- Fumar poco tampoco es seguro.
- Ningún nivel de exposición al humo es seguro.
- Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer para ayudarse a sí misma y a sus hijos.
- Crea en usted misma. Puede dejar de fumar ahora incluso si no pudo hacerlo antes.
- Su proveedor de servicios de salud puede ayudarlo a preparar un plan para dejar de fumar.

HÁBITO DE FUMAR - Continuación

Instrucciones del médico o farmacéutico:

Mis próximos pasos

Voy a escribir las razones por las cuales estoy dejando de fumar _____.

Programaré una consulta con mi médico para hablar sobre dejar de fumar el _____.

Llamaré a la Quit Line para hablar sobre mis opciones y para preparar mi plan personalizado para dejar de fumar el _____.

Mi plan para dejar de fumar comienza el _____. Elegí esta fecha debido a _____.

Comenzaré a poner el dinero que gastaría en tabaco en un frasco de vidrio el _____.

Le hablaré a mi familia sobre mi plan para dejar de fumar el _____.

Las personas que dijeron que me ayudarán son: _____.

Comenzaré mi programa de ejercicios el _____.

Tiraré todos los cigarrillos que tengo en casa, en el trabajo y en mi automóvil el _____.

Tiraré mis ceniceros, encendedores y cualquier cosa que me recuerde fumar el _____.

Si tengo ganas de fumar, me lavaré los dientes, beberé un vaso de agua o haré ejercicio comenzando el _____.

Si tengo dolor de cabeza o mareos, me sentaré o recostaré y me relajaré respirando profunda y lentamente.

Me mantendré en contacto con mi médico o farmacéutico para que me ayude y me brinde apoyo.

Otros pasos que debo dar: _____.

Para obtener ayuda

- **Llame a la línea Florida Quit-For-Life línea gratuita 1-877-U-CAN-NOW o 1-877-822-6669.** La Quit Line está disponible en casi todos los idiomas y tiene disponible TDD para las personas con discapacidad auditiva.
- Únase a los grupos para dejar de fumar u obtenga una derivación a la oficina local de la Sociedad americana de cáncer llamando al **800-ACS-2345** o la Asociación americana de pulmón llamando al **800-LUNGUSA**.
 - Obtenga una guía de auto ayuda en <http://www.quitnet.com>, www.lungusa.org, www.americanlegacy.org.
- Aprenda sobre cómo reducir la exposición al humo llamando al 1-866-SMOKE-FREE (1-866-766-5337) o visite la página Web del programa para hogares y autos libres de humo en <http://www.epa.gov/smokefree>.

Bibliografía:

Centros para el control y prevención de enfermedades: <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/TobaccoUsePregnancy/index.htm>
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., "The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General." Disponible en: http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2006/index.htm
PRAMS Data <http://www.cdc.gov/PRAMS/UP.htm>
Es su salud: http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/shs-fs_e.html
Cigarette Smoking Nearly Doubles Risk For Root Canal Treatment. (Abril 2005) Revista de investigación dental
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/38367.php>
Departamento de salud de Florida:
http://www.doh.state.fl.us/tobacco/tobacco_home.html#QUITLINE
<http://www.doh.state.fl.us/Family/mch/SubstanceAbuse/Tobacco/tobacco.html>.