

# nacer sin humo

Dejar de fumar durante el embarazo

*> hazlo por ti y por tu bebé*





“El tabaco es perjudicial para mi salud y para la de mi futuro bebé”

¡Ahora es el momento!



# “Tengo que pensar en cuidarme...”

Estar embarazada es una etapa perfecta para pensar en tu salud y en la de tu futuro hijo o hija, ¡merece la pena que os cuidéis!

Busca el apoyo de las personas que tienes a tu alrededor: tu pareja, una amiga íntima, un familiar... alguien con quien hablar cuando te apetezca (mejor si está dejando también de fumar o si ya lo ha dejado).

Acude a tu centro de salud: tu matró/a, enfermera/o o médico/a podrán ayudarte con la información y recomendaciones que necesites.

Será necesario algo de esfuerzo, pero merece la pena y te sentirás mejor contigo misma. *“Dejar de fumar para estar mejor”*.

## “¿Cómo puedo hacerlo?”

- Lo primero, tengo que tomar la decisión

¡Tomar la decisión de dejar de fumar es ganar la mitad de la batalla!

- Ponerme una fecha tope

Fija la fecha en la que quieres dejarlo totalmente. Puede ser mañana, o la próxima semana pero, una vez tomada, no la aplaces.

## ● Probar otras rutinas

Por ejemplo, si solías fumar tras un café, va a ayudarte si bebes un zumo o una infusión en su lugar. Si fumabas después de las comidas, puede ser útil levantarte de la mesa y salir a dar un paseo, o realizar alguna otra actividad que se te ocurra. Si alguien te ofrece un cigarrillo, explícale por qué lo estás dejando y lo importante que es para ti conseguirlo.

Te resultará útil apuntar en el **DIARIO PERSONAL** (que encontrarás al final de esta guía) los cigarrillos que fumas a partir de hoy, la hora en la que fumas y cómo te has sentido después.



## ● Empezaré fumando menos

- Empieza a suprimir los cigarrillos que menos te apetecen.
- Retrasa el primer cigarrillo del día. Trata de fumar sólo la mitad de cada cigarrillo.
- Unos días antes de la fecha elegida, empieza a fumar menos.
- Realiza el ejercicio de beneficios y perjuicios (al final de esta guía) y lleva el diario personal de los cigarrillos que consumes.
- El día anterior a la fecha elegida para dejarlo, quita de en medio todo lo que te recuerde al tabaco (tira el paquete que te quede, los mecheros, ceniceros...)

# “Llegó el día que he elegido para dejar de fumar”

- Piensa: **“Hoy no fumo.** Hoy soy una mujer no fumadora. Gracias a mi decisión, mi bebé y yo evitaremos los daños del tabaco”.
- Cada nuevo día, renueva tu motivación: “hoy no fumo”, “soy una mujer no fumadora...”.

## Tengo que tener en cuenta...

- Evita los momentos y las situaciones que te recuerdan el tabaco.
- Piensa alternativas a los momentos de fumar (por ejemplo un baño relajante, tomar fruta...)
- El ejercicio físico es muy recomendable para tu salud, también durante la gestación. Actividades como pasear o nadar pueden ser, además, muy relajantes.

## <UN EJERCICIO DE RELAJACIÓN>

Prueba a tumbarte con las piernas en alto en una habitación silenciosa y tranquila, cerrando los ojos y relajando cada músculo de tu cuerpo. Respira lenta y profundamente, concentrándote en el ritmo de tu respiración. Hazlo durante 5 o 10 minutos todos los días, en especial cuando tengas fuertes ganas de fumar.

# ¡Enhorabuena!

- **Date una recompensa** al final de la jornada por no haber fumado. Si sales fuera de casa ¡ve a espacios libres de humo!.
- Si te asaltan dudas, repasa los motivos por los que quieres dejar de fumar. Relee la lista de beneficios (al final de la guía).

## Ahora, los alimentos me saben mucho mejor

Después de varios días sin fumar, notarás que el sentido del gusto se recupera y que la comida sabe mejor.

## Gano en salud... y dinero!

Lo que gastabas en tabaco ahora lo puedes destinar para otras cosas.





## “¿Y si recaigo?”

- No está todo perdido si fumaste algún cigarrillo esporádico. No te desanimes.
- Repasa las razones por las que lo has fumado y piensa cómo podrías evitarlo si te pasa otra vez. Así estarás más preparada para superar la necesidad en el futuro.
- Sigue intentándolo. Si es necesario, pide ayuda (que quienes te rodeen te apoyen, no te obliguen).

## Para más información:

- Consulta la “Guía para dejar de fumar” o los folletos “Tu salud mejora al dejar de fumar” y “Cómo afecta a nuestra salud el Tabaquismo Pasivo”.
- Accede a:  
[www.hoynofumo.com](http://www.hoynofumo.com)  
[www.juntadeandalucia.es/salud/tabaquismo](http://www.juntadeandalucia.es/salud/tabaquismo)
- Pregunta a tu matró/a o a tu médico/a de cabecera.
- Teléfono gratuito de atención al tabaquismo  
**900 850 300**



# EN RESUMEN:

- Estar embarazada es un estado perfecto para pensar en tu salud y en la de tu futuro bebé.
- Consigue el apoyo de tu pareja, de un familiar, o de una amiga de confianza que te ayuden a mantener la decisión de no fumar.
- Si quieres dejar el tabaco, plantéate el “*hoy no fumo*” cada día.
- Evita espacios o situaciones en las que haya otras personas fumando.
- Ten a mano siempre algo saludable para picar: fruta fresca, zanahorias, barritas de cereales, tortas de arroz...
- Para relajarte repite las respiraciones que has aprendido en educación maternal o el ejercicio de relajación que aparece en la pág. 6.
- Evita las recaídas, ¡te será más fácil ganar definitivamente al tabaco!
- Recuerda los daños que le evitas a tu salud y a la de tu bebé y los beneficios que obtendrás. No fumar facilita que tu hijo/a nazca sano y con un peso normal.
- Como madre no fumadora, estarás ejerciendo un buen modelo para tu hijo/a y evitareis los riesgos del tabaquismo (activo y pasivo).

# Perjuicios y beneficios

¿EN QUÉ ME PERJUDICA FUMAR?	¿QUÉ BENEFICIOS ME TRAE DEJAR DE FUMAR?

¿Qué me gustaría cambiar de mi hábito de fumar?

---

---

¿Qué podría hacer para empezar a cambiar?

---

---

¿Qué necesito para conseguirlo?

---

---

# Diario personal

Rellénalo por cada cigarrillo

HORA	¿POR QUÉ HE FUMADO?	¿CÓMO ME HE SENTIDO POR FUMAR?

NÚMERO TOTAL DE CIGARRILLOS FUMADOS HOY

¿Cómo me siento por haber fumado esos cigarrillos?

---

---

¿Qué cigarrillos podría haber evitado hoy?

---

---

(Reproduce este mismo diario en un cuaderno y llévalo contigo)



es  mí | es  todos

