

# 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**

[www.smokefreefamilies.org](http://www.smokefreefamilies.org)

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 le 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: \_\_\_\_\_