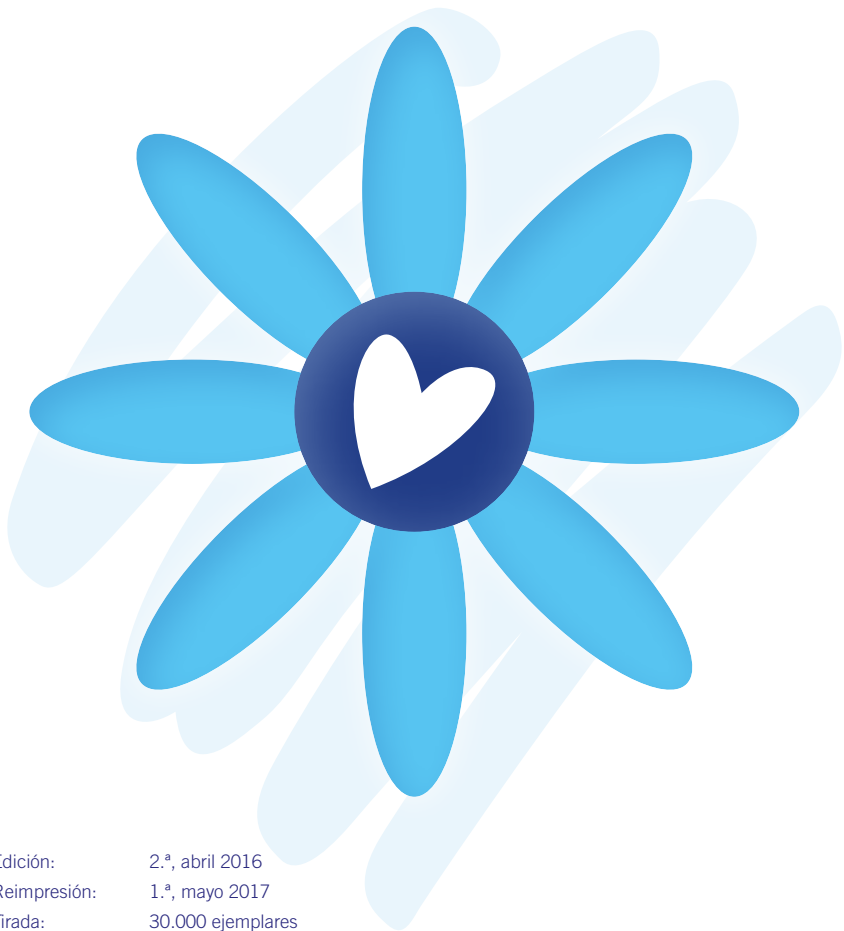


# VIVE SIN TABACO ¡LO CONSEGUIRÉ!

EMPIEZA UNA NUEVA VIDA  
EMBARAZO SIN TABACO





Edición: 2.ª, abril 2016  
Reimpresión: 1.ª, mayo 2017  
Tirada: 30.000 ejemplares  
© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco  
Departamento de Salud  
Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz  
Impresión: Imprinta Sacal  
D. L.: VI 268-2016

# Un momento oportuno para cambiar

Tener un cuerpo sano con el que sentirse bien y, para conseguirlo, cuidar de sí misma es siempre importante. Pero lo es especialmente cuando se está embarazada.

Muchas mujeres, cuando planifican un embarazo o están embarazadas, deciden hacer algunos cambios para mejorar su estado de salud.

Y dejar de fumar es un cambio clave.

Ahora es un momento oportuno para conseguirlo.

Los beneficios de dejar de fumar duran toda la vida y harán que el nuevo ser que estás esperando comience la suya en las mejores condiciones de salud.

No es fácil dejar el tabaco.

Fumar es una adicción.

Forma parte también de las costumbres y gestos de cada día.

Para conseguir dejar el tabaco de una vez y para siempre, tienes que estar convencida, tienes que creer firmemente en tus razones para alejarte del tabaco.

Ahora puede ser el momento justo para dejar el tabaco.

Imagínate a ti misma como no fumadora.

Convéncete de que vale la pena.

Es el momento para reiniciar una nueva etapa.

## ¿Sabías que

- la industria del tabaco está dirigiendo su estrategia global de una forma especial hacia chicos y chicas jóvenes?
- dejan de fumar más hombres que mujeres?
- fuman más las adolescentes que los adolescentes?



# ¿Por qué fumas tú?

Probablemente comenzaste a fumar, como empiezan la mayor parte de las jóvenes:  
por jugar a fumar y a ser mayor,  
por probar, por hacer como tus amistades  
o, tal vez, como tus familiares más próximos.

Pero eso es cosa pasada.  
Lo importante ahora es saber por qué fumas actualmente.  
Trata de ver por qué:

- por controlar el estrés.
- por tener un respiro o un descanso en un día ajetreado.
- por hacer frente a un momento de rabia, frustración, aburrimiento o soledad.
- porque me gusta.
- porque no puedo pasar sin fumar.
- porque mis amistades también fuman.
- porque me ayuda a mantenerme en el peso justo.
- porque es un buen final de ciertas actividades (después de comer, de un café...).
- porque .....

(sigue indicando algún otro por qué de tu hábito de fumar)

# Mujeres, tabaco y maternidad

El humo del tabaco es uno de los responsables principales del cáncer de pulmón, del enfisema pulmonar y de enfermedades cardiovasculares.

Todas ellas son enfermedades muy graves.

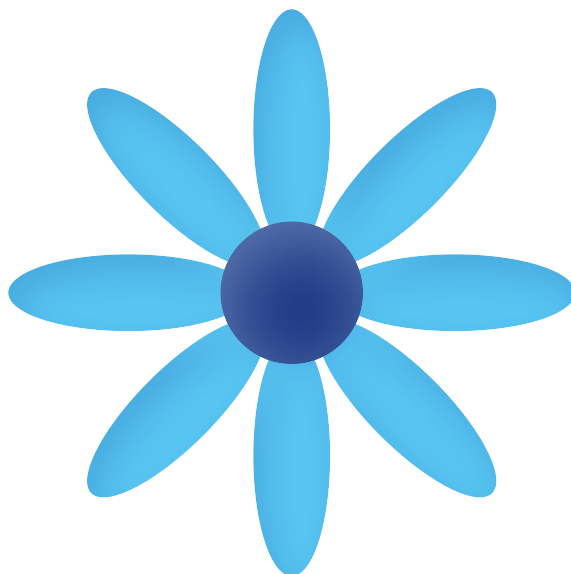
Es también causa principal de problemas y achaques cotidianos como la tos de fumador o fumadora, bronquitis...

Además, el tabaco produce otra serie de consecuencias negativas en las mujeres embarazadas y en sus bebés.

## Algunos datos

- Los bebés, antes de nacer, necesitan un buen aporte de oxígeno y de alimento, que son suministrados por la sangre de la madre. Los productos tóxicos del humo del tabaco hacen que la sangre de la madre sea menos capaz de aportar oxígeno. Los bebés de madres fumadoras reciben menos alimento y menos oxígeno, suelen tener menos peso y con frecuencia nacen antes de tiempo.
- Las mujeres que fuman durante el embarazo tienen más problemas en el parto que las no fumadoras. Que sus bebés sean más pequeños, por ser fumadoras, no facilita su alumbramiento.

- Aun cuando no se conoce con exactitud la causa de la muerte repentina en bebés, múltiples estudios apuntan al humo del tabaco como uno de los factores de riesgo más importante.
- Fumar cigarrillos bajos en nicotina no resuelve el problema. De hecho, quienes cambian a ese tipo de cigarrillos suelen fumar más o inhalan más profundamente el humo.
- Fumar cigarrillos electrónicos tampoco es una solución, ya que pueden prolongar la dependencia psicológica y social.
- **Nunca es tarde para dejar de fumar.** Aun cuando es mucho mejor hacerlo antes de quedar embarazada, dejar de fumar en cualquier momento del embarazo te ayudará a ti y a tu bebé a comenzar una vida mejor.
- Fumar y tomar anticonceptivos hace que aumente el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El riesgo aumenta con la edad.



# Algunos datos sobre niñas, niños y tabaquismo pasivo

## ¿Qué es el tabaquismo pasivo?

La persona que fuma introduce el humo del tabaco en sus pulmones aspirándolo. Es el tabaquismo “activo”. Pero quienes están a su alrededor se hallan también expuestos a ese mismo humo del tabaco por respirar el aire en el que se consume el cigarrillo y/o el aire que espira la persona fumadora. A esto se llama tabaquismo “pasivo”. Este humo contiene más de 4.000 productos químicos. Y por lo menos 60 de ellos pueden provocar cáncer, además de otras enfermedades.

## ¿Qué pasa si la gente fuma junto a mí que estoy embarazada?

Ocurre algo parecido a si estuvieras fumando tú misma. De ahí que sea importante que las personas que convivan en casa no fumen, tanto durante tu embarazo como después. Los bebés de padre fumador, por ejemplo, tienen el doble de probabilidades de nacer con peso más bajo que los bebés de padre no fumador.



## **¿Les hace daño a los bebés y a las niñas y niños pequeños el tabaquismo pasivo?**

Ciertamente. Y les es especialmente peligroso ya que sus pulmones están todavía desarrollándose. Los bebés que conviven con personas fumadoras tienen el doble de probabilidades de sufrir problemas respiratorios (bronquitis y asma) que los que conviven con personas no fumadoras. Tienen también más posibilidades de padecer catarros, problemas en los oídos y afecciones de garganta.

## **¿Qué otros efectos produce el tabaco en los niños y niñas?**

Las niñas y niños suelen copiar los comportamientos de las personas adultas. Si ven fumar a su padre y/o a su madre, a sus familiares, etc., es muy probable que también imiten ese comportamiento y acaben convirtiéndose en fumadores o fumadoras habituales.

## **¿Cómo voy a pedir a mis familiares que no fumen cuando están conmigo que estoy embarazada, si fuman desde hace muchos años?**

No tengas reparo en pedírselo. Inténtalo. De todos modos, si alguien quiere fumar un cigarrillo, proponle que vaya al balcón o a la terraza para hacerlo.



# ¿Para qué dejar de fumar?

Cientos de mujeres han dejado de fumar en Euskadi recientemente por alguna de estas razones:

- Para mejorar su salud. *(Pide en tu Centro de Salud “¿Qué gano yo si dejo de fumar?”, te servirá de información y para pensar).*
  - Para tener un bebé más sano. Las que dejan de fumar antes de quedarse embarazadas o durante el embarazo es menos probable que sufran abortos o tengan bebés con bajo peso al nacer.
  - Para librarse de mal olor en el pelo, la ropa y en el aliento, de dedos o dientes amarillentos por nicotina y de quemaduras por cigarrillos.
  - Para proteger la salud de otras personas. Respirar el humo del tabaco afecta a todas las personas, especialmente a las niñas y niños pequeños, y a quienes padecen problemas respiratorios o tienen otros problemas de salud.
  - Para .....
- (indica aquí tu “para qué” personal)

# ¿Cambiaré si dejo de fumar?

Dejar de fumar supone hacer cambios en la vida de cada día. Veamos a continuación las dudas y preguntas que suelen surgir a quienes quieren dejar de fumar.

- ***Estoy super agobiada. ¿No será inoportuno, ahora que estoy embarazada, añadir más estrés tratando de dejar de fumar?***

No. Aún cuando muchas veces parezca que fumar relaja, lo que en realidad hace es añadir estrés al cuerpo. Acelera el ritmo cardíaco y hace que aumente la presión arterial. Dejar de fumar hará que tu embarazo y tu parto sean menos estresantes.

- ***Tengo miedo. Otras veces lo he intentado y no he podido.***

En Euskadi, más de 260 mil personas afirmaron, en la última Encuesta de Salud, haber dejado de fumar. Dejar de fumar es posible. Mucha gente lo consigue no a la primera, sino después de varios intentos. Cada intento hace más cercano el éxito final. Este momento de tu vida puede ser el momento oportuno para lograrlo. Tienes más razones que otras veces para dejar de fumar. No desperdices esta ocasión.

# ¿Cambiaré si dejo de fumar?

- ***¿Es verdad que se aumenta de peso? Entre no fumar y el embarazo ¡cómo me voy a poner!***

Al dejar de fumar, la mayor parte de las personas ganan unos kilos sobre su peso habitual. De todos modos, este posible aumento de peso es mejor para tu salud y la de tu bebé que seguir fumando.

- ***Mi familia y mis amistades fuman.***

Es muy importante que la gente que convive contigo o con la que sueles tratar frecuentemente te apoye en tu plan de dejar de fumar. Lo ideal sería que se solidarizaran contigo e intentarían también dejar de fumar. De todos modos, pídeles que te apoyen en tu decisión no fumando, si es posible, cuando estáis juntos. Una casa sin tabaco hará más sano el ambiente para tu bebé. Sin duda alguna, tus familiares más cercanos te ayudarán, aunque les pueda resultar costoso.



# Cómo dejar de fumar

No hay ningún método que funcione para todas. Unas logran dejar de fumar con ayuda profesional, otras lo consiguen dejando de fumar por su cuenta.

De todos modos,

- **dejar de fumar significa romper con un hábito** que se ha mantenido a veces mucho tiempo. Esto cuesta esfuerzo, pero es posible;
- **dejar de fumar supone pasar por diversas etapas:** pensárselo, enterarse de cómo se puede conseguir, decidirse y ponerse en marcha, y, finalmente, mantenerse firme en la decisión tomada. Si estás segura de querer dejar de fumar, puedes conseguirlo;
- **es fundamental el apoyo de familiares y personas amigas.** Seguro que conocerás también a alguien que ha conseguido dejar de fumar o que lo está intentando. Ponte en contacto con esas personas;
- determina el día a partir del cual dejarás de fumar;
- mantente en tu decisión.

¡¡¡SEGURO QUE CONSIGUES  
DEJAR DE FUMAR!!!

Te puede ser muy útil leer el folleto

**“Futuro sin tabaco.  
Guía para dejar de fumar”**

dedicado a ti y a quienes, como tú,  
han decidido dejar de fumar.

Está editado por  
el Departamento de Salud.

Pídelo en tu Centro de Salud.

