

El fumar mata a más de 178,000 mujeres en los Estados Unidos cada año. El fumar puede hacer más difícil que se embarace. **El fumar es muy dañino para su salud y la salud de sus niños.** Ya sea que esté o no planeando embarazarse, dejar de fumar mejorará su salud.

Si usted fuma mientras esté embarazada

- Su bebé estará expuesta a 4,000 químicos peligrosos con cada bocanada
- Usted disminuye la cantidad de oxígeno y nutrición que recibe su bebé en desarrollo
- Usted es más propensa a tener un aborto espontáneo o que el niño nazca muerto
- Su bebé podría nacer muy pequeño y podría tener problemas para respirar, entre otros
- Su bebé es 3 veces más propenso a nacer prematuro. Esto significa que el bebé puede ser más débil y tener un riesgo más alto de tener muchos problemas de salud
- Su bebé está en riesgo más alto de morir del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS)
- Su bebé está en riesgo más alto de tener labio leporino o paladar hendido y leucemia infantil. Labio leporino es cuando un bebé nace con el labio superior con un hueco. Paladar hendido es cuando la parte de arriba de la boca tiene un hoyo. Cualquiera de estos problemas puede hacer más difícil amamantar o darle fórmula al bebé
- Su bebé pudiera tener problemas de conducta y aprendizaje durante su niñez

Si usted no fuma

Usted y sus niños también están en riesgo si usted se expone al humo de otros fumadores (SHS). El SHS viene del humo de un cigarrillo, puro o pipa y el humo exhalado por el fumador. Este humo contiene por lo menos 250 toxinas o químicos que causan cáncer. Estos químicos se adhieren a los tapetes, cortinas, ropa, comida y otros materiales y pueden permanecer dentro de su casa o automóvil por mucho tiempo. Usted puede protegerse a sí misma y a sus niños no permitiendo que fumen en su casa y manteniéndose alejada de lugares donde hay personas fumando.

Si usted o sus niños son expuestos a SHS

- Usted es más propensa a tener cáncer de los pulmones, enfermedades del corazón y enfermedades crónicas de los pulmones
- Usted es más propensa a tener coágulos de sangre que pueden provocar ataques al corazón y derrames cerebrales
- Su corazón late más rápido y puede dañar el músculo de su corazón
- Sus niños tienen más probabilidades de tener bronquitis, neumonía e infecciones respiratorias
- Los cerebros de sus niños se pueden ver afectados, causando problemas con la lectura, matemáticas, memoria y razonamiento
- Sus niños son dos veces más propensos a necesitar una endodoncia
- Sus niños pueden sufrir de hospitalizaciones debido a enfermedades
- Aumenta el riesgo de que su bebé sufra del Síndrome de Muerte Súbita Infantil

Recuerde

- Ninguna cantidad de humo es segura
- Ninguna cantidad de exposición al SHS es seguro
- Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer en beneficio de usted y sus niños
- Crea en usted misma. Puede dejar de fumar ahora, incluso si no lo ha podido hacer antes
- Su proveedor de cuidado de salud le puede ayudar a desarrollar un plan para dejar de fumar

Instrucciones del Proveedor de Cuidado de Salud

Mis Siguientes Pasos

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

Voy a hacer una cita con my doctor para hablar de mi plan para dejar de fumar en _____.

Llamaré a la Línea Directa para discutir mis opciones y hacer mi Plan personalizado para dejar de fumar en _____.

Mi plan para dejar fumar comienza el _____. Escogí esta fecha porque _____.

Voy a empezar a poner el dinero, que gastaré en productos de tabaco, en un frasco de vidrio en _____.

Le diré a mi familia de mi Plan para dejar de Fumar en _____.

Las personas que han aceptado ayudarme son: _____.

Comenzaré con mi programa de ejercicios en _____.

Me voy a deshacer de todos mis cigarrillos de mi casa, trabajo y de mi auto en _____.

Me voy a deshacer de todos mis ceniceros, encendedores y todo lo que me recuerde fumar en _____.

Si quiero un cigarrillo, me lavaré los dientes, tomaré un vaso de agua o haré ejercicios en _____.

Si me duele la cabeza o me mareo, me voy a sentar o acostar para relajarme respirando profunda y lentamente.

Me mantendré en contacto con my proveedor de cuidado de salud para ayuda y apoyo.

Los otros pasos que quiero tomar son: _____.

Para Recibir Ayuda

- Llame a la **ASHLINE** gratuita al 1-800-55-66-222, o <http://www.ashline.org/contact.html>.
- Únase a los grupos para dejar de fumar o busque una recomendación a su Sociedad Americana del Cáncer local al 800-ACS-2345 o la Asociación Americana del Pulmón en 800-LUNGUSA
- Obtenga una guía de autoayuda en <http://www.quitnet.com>, www.lungusa.org, www.americanlegacy.org
- Aprenda a reducir SHS llamando al 1-866-SMOKE-FREE (1-866-766-5337) o visite el Programa Casas y Autos libres de Humo en <http://www.epa.gov/smokefree/>

Referencias

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/TobaccoUsePregnancy/index.htm>

U.S. Department de Health y Human Services, "Las Consecuencias de Salud de la Exposición Involuntaria al Humo del Tabaco: Un Reporte del Director de Salud Pública". 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

Fumar Cigarrillos Duplica el Riesgo de Necesitar una Endodoncia. (Abril 2005), *Journal of Dental Research*

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/38367.php>

Arizona Department de Health Services, Programa de Educación y Prevención del Tabaquismo: <http://www.tobaccofreearizona.com/>

Este material es sólo para información y no constituye un consejo médico. Los materiales adaptados de "Every Woman, Every Time" desarrollados por Sutter Medical Center Sacramento con fondos de March of Dimes CA Chapter y "Healthy Women Florida" desarrollados por el Departamento de Salud de Florida, Bureau of Family and Community Health.

"Apoyado en parte por el proyecto H5MMC10864 del departamento Federal de Salud y Servicios Humanos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Maternal and Child Health Bureau (Título V, Acta del Seguro Social)"

