

Usted Puede Dejar de Fumar

RECOMENDACIONES Y APOYO DE SU MEDICO DE CUIDADOS PRENATALES

TANTO PARA USTED Y PARA SU BEBE, AHORA ES BUENA HORA QUE USTED DEJE DE FUMAR

DEJAR DE FUMAR RESULTA EN MUCHOS BENEFICIOS

SU BEBE:

Será más saludable.

Respirará más oxígeno.

Tendrá menos probabilidades que nazca prematuro.

Tendrá mas probabilidades de irse del hospital con usted.

Tendrá menos resfriados e infecciones de 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.

Comidas tendrán mejor sabor.

Se sentirá contenta de haber dejado de fumar.



U.S. Department of Health and Human Services

Public Health Service
ISSN 1530-6402



Smoke-Free Families
www.smokefreefamilies.org

Un programa nacional apoyado por la
Fundación de Robert Wood Johnson.

(vuelta)

RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR



1. PREPÁRESE.

- ▶ Piense cómo el dejar de fumar ayudará a usted y a su bebé.
- ▶ Fije una fecha para dejar de fumar y deje de fumar ese mismo día ¡(ni siquiera una sola inhalada)!
- ▶ Deshágase de todos los cigarrillos y ceniceros en su casa, en su carro y en su trabajo. Hágalo 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.

- ▶ Dígale a sus amigos y familiares que va a dejar de fumar y que agradecería el apoyo de ellos.
- ▶ Pídale a sus amigos fumadores que no fumen 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.



3. APRENDA NUEVAS TÁCTICAS 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 en un momento débil, usted fuma, no se rinda.
- ▶ Personas que dejan de fumar después de pasar momentos débiles, dicen "Esto fue un error, no un fracaso."
- ▶ Fija una nueva fecha.
- ▶ Acuérdesse que dejando de fumar, usted protege la salud de su bebé como la suya.

SU PLAN DE DEJAR DE FUMAR

1. SUS RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR:

LA FECHA:

2. AMISTADES Y FAMILIA QUE LE PODRAN 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 una de las cosas más importantes que usted puede hacer para usted y su bebé.

Plan a continuación: _____

Otra información: _____

Referencia: _____

Médico o enfermera: _____ Fecha: _____