

Después del nacimiento de tu bebé

Continuar sin fumar es lo mejor que puedes hacer por ti misma y por tu bebé.

Si continúas sin fumar, tu bebé:

- Tendrá menos probabilidad de contraer catarros, bronquitis, tos e infecciones de oído.
- Respirará y crecerá mejor.
- Tendrá menor riesgo de padecer:
 - "Síndrome de Muerte Súbita del Lactante".
 - Déficit de atención o hiperactividad.
 - Asma.
 - Problemas respiratorios.
 - Neumonía.
- También faltará menos al colegio porque estará menos enfermo y, por lo tanto, tendrá más facilidades en el proceso de aprendizaje.
- Cuando crezca, tendrá menor probabilidad de convertirse en una persona fumadora.



Serás un ejemplo positivo para tu hijo o hija. Recuerda que los niños y las niñas imitan los comportamientos, opiniones, valores y actitudes de las personas adultas. De hecho, los hijos de personas fumadoras tienen más del doble de posibilidades de convertirse en fumadores en el futuro.

Tú te sentirás con más energía, con menos problemas de salud, ahorrarás dinero y te sentirás orgullosa de tu éxito.

Mantente en contacto permanente con tus profesionales sanitarios de referencia y habla igualmente con el profesional que atiende a tu bebé sobre las formas y los mejores métodos para mantenerte alejada del tabaco después de que nazca tu bebé.



Cómo prevenir las recaídas después de dejar de fumar

Durante el embarazo y después del nacimiento de tu bebé

Durante el embarazo

Distinción entre caída y recaída

Caída o desliz: es un consumo puntual que no supone una recaída.
Recaída: implica además del consumo, la vuelta al estilo de vida anterior.



Situaciones habituales de riesgo de recaída

- **Estados emocionales negativos:** frustración, ansiedad, depresión,...
- **Estados físicos negativos:** dolor, enfermedad, fatiga,...
- **Conflictos personales:** crisis, fallecimientos, separaciones,...
- **Presión elevada del entorno social:** fiestas, bodas, bautizos, comuniones,...
- **Sentimientos agradables:** placer, celebración, libertad,...

Situaciones de riesgo

Si te preparas mentalmente para una situación determinada mejorará tu reacción a la misma y, sobre todo, no te cogerá por sorpresa.



Estrategias de prevención de recaídas

- **Evita** las situaciones de riesgo, sobre todo durante las primeras semanas.
- **Abandona** la situación.
- **Distráete:**
 - Imagina una situación asociando fumar con consecuencias negativas o desagradables.
 - Date autoinstrucciones para no fumar: "no fumes, no seas tonta," "yo ya no fumo",...
 - Recuerda tus motivos para dejar de fumar y los beneficios que has obtenido.
- **Cambia de actividad:** practica una técnica de respiración profunda, realiza alguna actividad física y retrasa el deseo de fumar (recuerda que las ganas de fumar no se

acumulan como las ganas de hacer pis y que si haces algo para distraerlas pasarán).

- **Recuerda caídas o recaídas anteriores.**
- **Busca el apoyo y la implicación de personas de tu entorno** (pareja, amigos, compañeros de trabajo,...).

Las situaciones de riesgo son específicas para cada persona.

Para prevenirlas, intenta *imaginarte en las situaciones* de riesgo. Piensa cómo reaccionarías e imagina que deberías hacer para no fumar en esa situación: revisa tu lista de alternativas e imagínate a ti misma poniéndolas en práctica.

Haz este ejercicio para cada situación, y si no te sientes segura en alguna de ellas, repítela con el mayor lujo de detalles. No te limites a decir *lo único que tengo que hacer es no fumar*, repasa tus estrategias de autocontrol y tus alternativas al tabaco.

Afrontamiento psicológico: cambio de actitudes

- Es importante que consideres siempre al **tabaquismo** como una **dependencia** que dura toda la vida. Podemos controlar no fumar el primer cigarrillo, pero NO el resto.
- Valora como positivo el abandono del tabaco.
- Cambia de costumbres (actividad física, hábitos alimentarios,...).
- Considera el fumar dentro de las cosas que nunca harías.
 - Piensa a menudo en las ventajas y beneficios que has obtenido.
 - Pide ayuda en situaciones de riesgo (aumento de peso, estados de ánimo negativos -depresión, ansiedad,...-, persistencia del síndrome de abstinencia,...).
 - Valora con orgullo el haber superado una dependencia: "*he hecho un gran esfuerzo, no merece la pena volver a caer*".
 - Ten en cuenta que el tabaco no soluciona ningún problema sino que los añade.

Para mantenerte sin fumar a largo plazo

¡¡¡Cuidado con Fantasías de Control!!!
Las tienen todas las personas fumadoras,
y son rotundamente falsas y muy traicioneras.

Algunos ejemplos de estas fantasías son: "*por uno no pasa nada*"; "*sólo voy a dar unas caladas*"; "*sólo algún cigarrillo de vez en cuando*"; "*sólo en algunos momentos especiales*"; "*ya lo controlo*",...

Qué hacer ante una recaída

- **Cesa el consumo lo antes posible.**
- **No te culpabilices:** las recaídas forman parte del proceso de abandono de una sustancia tan adictiva como la nicotina.
- **Analiza los motivos de recaída y profundiza en ella:** dónde ha sido, con quién estabas, qué pensamientos y sentimientos te acompañaron,.... Esto te dará información clave para controlar situaciones futuras.
 - **Si reconoces el problema te será más fácil solucionarlo:** ¿cómo te has sentido dando una calada?, ¿ocurrió lo que esperabas o pensabas?, ¿te has sentido mejor o peor después de haberlo hecho?, ¿has resuelto el problema?, ¿has probado otras maneras de solucionarlo?,...
 - **Anímate a hacer un nuevo intento en un periodo de tiempo breve:** analiza los motivos personales para dejar el tabaco, habla con las personas que te han apoyado.
 - **No te desanimes:** las fluctuaciones en tu motivación son totalmente normales. Realiza actividades gratificantes, recapacita y no te engañes: descarta el consumo esporádico de cigarrillos; ya sabes que controlar el consumo es imposible.
 - **Practica alguna técnica de respiración.**
 - **Incrementa tu actividad física.**

RECUERDA QUE TU PROFESIONAL SANITARIO DE REFERENCIA PUEDE AYUDARTE