

Guía de
autoayuda
para dejar de fumar
en la embarazada fumadora



EDITA

Servicio de Drogodependencias
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Consejería de Salud
GOBIERNO DE LA RIOJA, 2010

Autores:

Eduardo Olano Espinosa
Blanca Matilla Pardo
Miriam Otero Requeijo
Sergio Veiga Rodeiro
Laura Sender Alegría
Ana Esteban Herrera

Grupo de trabajo "Tabaco y Mujer"
Sociedad Española de Especialistas en Tabaquismo (SEDET)

I.S.B.N.: 978-84-7359-643-5
D. Legal: LR-72-2010



Índice

¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?

Beneficios para ti.....	5
Beneficios para tu bebé.....	6
Razones para dejar de fumar durante el embarazo.....	6

PREPARÁNDOTE PARA DEJAR DE FUMAR

Conociendo tus razones.....	8
Cambiando tus rutinas diarias.....	9
Manteniendo tus manos y tu boca ocupadas.....	10
Los sentimientos negativos.....	11
Controlando las ganas de fumar.....	12
Enfrentándote a la sintomatología de abstinencia.....	12
Otras personas que fuman cerca de ti.....	14
Obteniendo apoyos de otros.....	14
Cómo sentirte mejor.....	16

FIJANDO UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR..... 17

CÓMO MANEJAR LAS “TENTACIONES”..... 18

DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE TU BEBÉ..... 19

CÓMO OBTENER AYUDA ADICIONAL..... 20

Dejar de fumar es la mejor decisión que puede tomar una mujer embarazada de cara a su salud y a su embarazo.

Nunca es demasiado tarde para dejar el tabaco. Miles de mujeres ya lo han conseguido.

Si estás embarazada y fumas, esta guía te ayudará a dejar de fumar y permanecer alejada del tabaco.



¿Por qué dejar de fumar?

Beneficios para ti

Dejar de fumar durante el embarazo:

- Te da más energía y te ayuda a respirar mejor.
- Te ahorra dinero que podrás gastar en otras cosas.
- Hace que tu ropa, cabello y hogar huelan mucho mejor.
- Mejora el gusto de la comida y tu olfato.
- Te sentirás libre, ya no dependes de una sustancia (el cigarrillo).
- Te hace sentir bien por haber alcanzado un logro para ti y para tu bebé.



Dejar de fumar en los primeros momentos del embarazo es lo mejor, pero dejar de fumar en cualquier momento te ayudará a ti y a tu bebé. Nunca es demasiado tarde para dejar el tabaco durante el embarazo.

Tu equipo de cuidado prenatal puede darte más información acerca de los beneficios de dejar de fumar, tanto para ti como para tu bebé. También puede ayudarte a hacer buen uso de los consejos de este folleto como parte de un plan general para que dejes el cigarrillo.



Beneficios para tu bebé

Al dejar de fumar durante tu embarazo:

- Se incrementa la cantidad de oxígeno que le llega al bebé.
- Aumenta la posibilidad de que los pulmones de tu bebé funcionen bien.
- Disminuye el riesgo de que tu bebé nazca antes de tiempo.
- Aumenta la posibilidad de que tu bebé nazca con un peso normal.
- Incrementa la posibilidad de que puedas llevarte al bebé desde el hospital a tu casa.
- Disminuye el riesgo de que tu bebé padezca “Síndrome de muerte súbita del Lactante” (SMSL) –durante el primer año de vida-.

Recuerda que el monóxido de carbono y otros compuestos químicos de los cigarrillos entran en la sangre de tu bebé. Pueden dañarlo y limitar su crecimiento.

Razones para dejar de fumar durante el embarazo

- Muchas mujeres embarazadas están tentadas de reducir el número de cigarrillos que fuman en lugar de dejarlo del todo para no ponerse “nerviosas o ansiosas”; incluso hay profesionales sanitarios que dan este tipo de consejos, este consejo denota una grave falta de formación profesional y el desconocimiento de lo que es una adicción. Disminuir el consumo de cigarrillos al día NO ES SUFICIENTE. Con ello no se consigue ni una reducción de la ansiedad ni una reducción significativa de la toxicidad materno-fetal, ya que habitualmente se produce un efecto compensador, al ser fumados estos cigarrillos con mayor intensidad. Y aumenta la ansiedad ya que, generalmente, están pautados en el tiempo y esperados con ansia. Lo mejor que podrás hacer por ti misma y tu bebé es dejar de fumar por completo.
- Tan sólo después de un día sin fumar, tu bebé obtendrá más oxígeno. Cada día que no fumes ayudará a que tu bebé crezca sano.
- Durante las primeras semanas después de dejar el cigarrillo, los deseos de fumar y la sintomatología de abstinencia pueden estar en el máximo nivel.



La sintomatología de abstinencia dura, de media de 4 a 9 semanas. Puedes reducir su duración distrayéndote a ti misma (teniendo tus manos, boca y mente ocupadas).

- Subir de peso durante el embarazo es normal. Si estás preocupada en aumentar de peso cuando dejes de fumar, ahora es un momento ideal para dejar de fumar. El peso que ganes no será tan malo para ti como el riesgo que implica fumar.

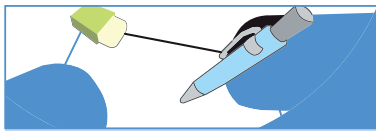
Si estás pensando en dejar el cigarrillo, es de mucha ayuda prepararte mentalmente. Las siguientes páginas te guiarán durante este proceso.



Preparándote para dejar de fumar

Conociendo tus razones

Escribe aquí la lista de tus principales razones para dejar de fumar. Tenerlas siempre en mente te ayudará a estar lista para conseguir la abstinencia.



Razones para dejar de fumar

1:

2:

3:

4:

5:

Te ayudará a controlar las ganas de fumar el reflexionar sobre los momentos en los que normalmente lo haces. Para estos necesitas encontrar otra cosa para hacer y así poder distraer las ganas de fumar.

¿En qué momentos del día fumas?

1:

2:

3:

4:

5:



Cambiando tus rutinas diarias

Haz una lista de tres rutinas diarias con las cuales puedes reducir tus posibilidades de fumar:

En lugar de fumar cuando hago esto:	Trataré de hacer esto:
.....
.....
.....

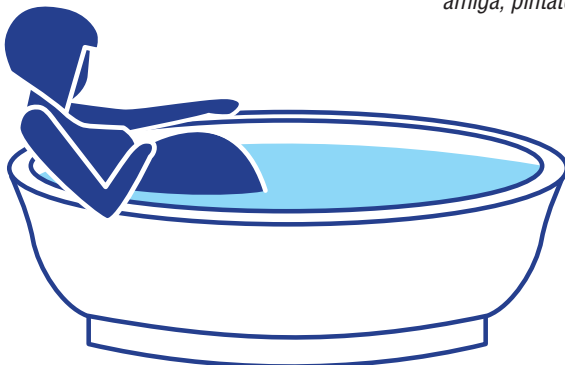
Ejemplos de posibles cambios:

Si fumas cuando:

- Tomas café
- Terminas la comida.....
- Miras la televisión.....
- Quieres relajarte o descansar.....

Trata de hacer esto:

- Bebe chocolate caliente o té de hierbas.
- Levántate y da un paseo o vete a otra sala.
- Haz algo con tus manos (como un trabajo de artesanía) y con tu boca (mascar chicle, saborear un caramelo, tomar un chupa).
- Ve a caminar, toma un baño, llama a una amiga, píntate las uñas.



Manteniendo tus manos y tu boca ocupadas

Haz una lista de cuatro cosas que puedas hacer con tus manos y tu boca además de fumar:

1:

2:

3:

4:



Ejemplos de formas para mantener tus manos y tu boca ocupadas:

Manos:

- Haz punto, borda o cose
- Juega con una goma de pelo, lápiz o bolígrafo
- Dibuja
- Aprieta una pelota de goma
- Haz algún tipo de manualidad
- Decora la habitación de tu bebé
- Haz masajes a tus dedos o manos

Boca:

- Masca chicle
- Come fruta fresca
- Saborea un caramelo o un chupachups
- Prueba una barra de canela
- Toma sorbos de agua, zumo natural, sorbete
- Distráete con un palillo
- Toma un poco de helado



Los sentimientos negativos

Escribe tres sentimientos negativos que tengas asociados al consumo de cigarrillos y diferentes maneras de controlarlos para no fumar:

<i>En vez de fumar cuando me siento:</i>	<i>Trataré de hacer esto:</i>
.....
.....
.....

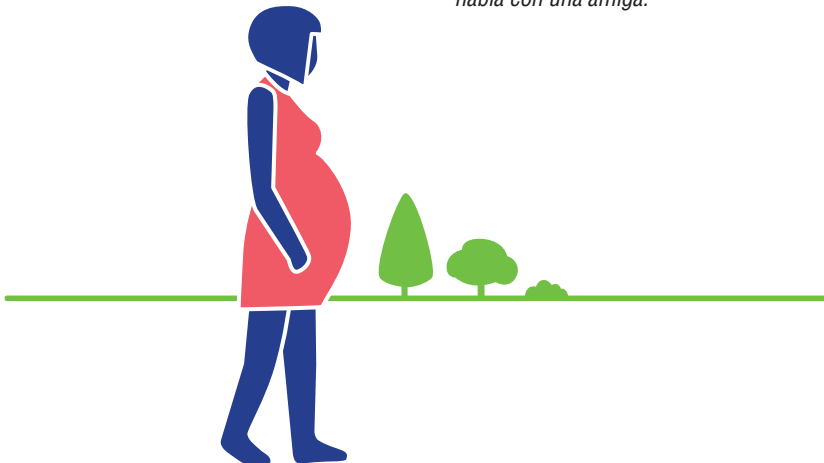
Ejemplos de formas de afrontar los sentimientos negativos:

Si fumas cuando te sientes:

- *Nerviosa o en tensión.....*
- *Aburrida o sola.....*
- *Enfadada.....*

Trata de hacer esto:

- *Sal a caminar; toma un caramelo o un chupachups; piensa en lo que haces bien.*
- *Llama a una amiga; haz planes para tu bebé; escucha música.*
- *Escribe lo que sientes; sal a dar un paseo; habla con una amiga.*





Controlando las ganas de fumar

Cuando aparece un estímulo externo (tomar un café, ver a alguien fumando, hablar por teléfono,...) o interno (estar nerviosa, triste, tener hambre, estar irritada, contenta, relajada, aburrida,...) asociado con las ganas de fumar, estas aparecen. Podemos comparar las ganas de fumar con una ola de mar, si haces algo en ese momento la ola se rompe y desaparece.

Las ganas de fumar no se acumulan, como por ejemplo las ganas de hacer pis. Si ahora tienes ganas de fumar y logras distraerlas, las que tengas dentro de 5 minutos o dentro de 3 horas serán otras nuevas, no una acumulación de las anteriores.

Enfrentándose a la sintomatología de abstinencia

Algunas personas experimentan síntomas de abstinencia. Estos duran de media de 4 a 9 semanas. Son reacciones normales del organismo cuando se deja el cigarrillo. Abajo se indican síntomas comunes de abstinencia y algunas formas de manejarlos.

Síntomas de abstinencia:	Trata de hacer esto:
<ul style="list-style-type: none">• Si te sientes irritada.....	<ul style="list-style-type: none">• Dile a los demás que se trata de un síntoma de la sintomatología de abstinencia; no seas dura contigo misma; sal a pasear.
<ul style="list-style-type: none">• Tos y garganta irritada.....	<ul style="list-style-type: none">• Es un signo de que tus pulmones y garganta están volviendo a la normalidad; bebe mucha agua o zumos naturales.
<ul style="list-style-type: none">• Tienes más apetito.....	<ul style="list-style-type: none">• Toma alimentos bajos en calorías como frutas, caramelos sin azúcar, bebe mucha agua.



Síntomas de abstinencia:	Trata de hacer esto:
• Mareos y dolor de cabeza.....	• Toma aire fresco, siéntate cuando te marees, duerme una siesta.
• Problemas de concentración.....	• Da un paseo, trabaja en periodos cortos en vez de hacerlo en periodos continuos, duerme todo lo que puedas.
• Estreñimiento.....	• Come más fruta, vegetales y salvado, bebe mucha agua.
• Impaciencia.....	• Sal a caminar, mantén las manos ocupadas, evita la cafeína.
• Problemas para dormir.....	• Evita la cafeína, haz más ejercicio, vete a la cama solamente cuando te sientas cansada. Si no puedes dormir, levántate y haz algo que disfrutes hasta que te venga el sueño.



Estos síntomas son normales y cesarán pronto. Tu cuerpo se está ajustando a la nueva situación y vas en camino de ser una ex fumadora sana.

Si tienes dificultades con la sintomatología de abstinencia, habla con tu equipo prenatal.

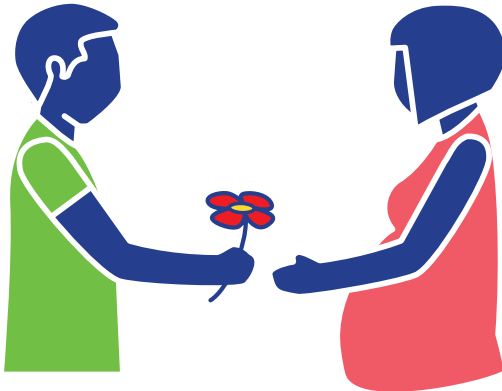
Otras personas que fuman cerca de tí

Estar cerca de personas que fuman puede ponerte en alto riesgo de consumir un cigarrillo. Se trata de un alto riesgo, porque tú ves y hueles el cigarrillo y éste se encuentra a tu alcance. En estos casos, estas son algunas formas de manejar estas situaciones:

- Pide a tus conocidos que, ahora que estás embarazada, no fumen delante de ti.
- Pide a tus amigos y familiares que te ayuden en tu intento, no fumando en absoluto en tu casa. Si esto no es posible, establece algunas habitaciones de “no fumar” en la casa, incluyendo la habitación que ocupe el bebé.
- Transforma tu casa y tu coche en zonas de no fumar. Pide a las personas fumadoras que fumen fuera de tu casa y de tu coche.
- Abandona la habitación cuando otras personas enciendan un cigarrillo.
- Piensa en formas de distraerte cuando alguien más esté fumando.
- Mantén tus manos y tu boca ocupadas.
- Pasa más tiempo en lugares en los que no se fume.

Obteniendo el apoyo de otros

Cuando dejas de fumar, es de gran ayuda obtener el apoyo de otras personas que se encuentren cerca de ti. Ellos podrían ayudarte de la siguiente forma:



- Comunícate a tu equipo de cuidado prenatal acerca de tus planes de dejar de fumar: ellos pueden ser de gran ayuda.
- Pide a los demás que no fumen en tu presencia.
- Pide a las personas de tu entorno que sean pacientes contigo, especialmente si te sientes irritada o tensa.



- Pide a tu pareja que colabore más con las tareas domésticas durante las primeras semanas en que hayas dejado de fumar para aligerar tu estrés.
- Pide a las personas de tu entorno que te feliciten y refuercen periódicamente por lo bien que has hecho en dejar de fumar.
- Busca ayuda y apoyo en tus familiares y amigos que hayan dejado de fumar y que sepan por lo que estás atravesando.

Haz una lista de personas a las que puedas recurrir y pedir ayuda. Coméntales, también, cómo pueden hacerlo.

Nombre:	Número de teléfono:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Cómo sentirte mejor

Haz una lista con diferentes ideas en las que puedes recompensarte a ti misma:

1:

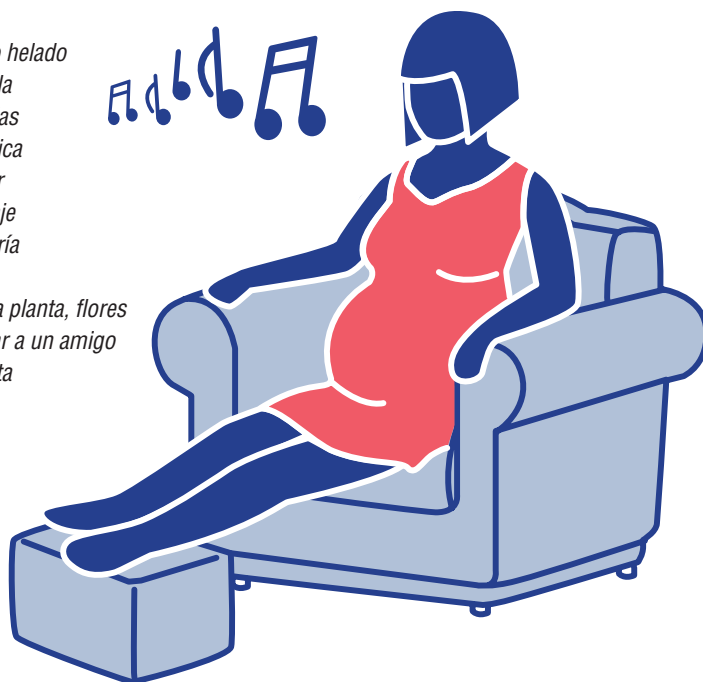
2:

3:

4:

Ejemplos de posibles recompensas:

- *Ir de compras*
- *Tomar yogur o helado*
- *Ver una película*
- *Pintarte las uñas*
- *Escuchar música*
- *Salir a caminar*
- *Darte un masaje*
- *Ir a la peluquería*
- *Jugar a algo*
- *Comprarte una planta, flores*
- *Llamar o visitar a un amigo*
- *Leer una revista*



Hasta aquí te has preparado mentalmente para dejar de fumar. El próximo paso es establecer una fecha para dejar de fumar.

Fijando una fecha para dejar de fumar

Ya estás lista para fijar la fecha para dejar de fumar. Escoge un día no muy lejano en el tiempo.

Mi fecha para dejar de fumar es:

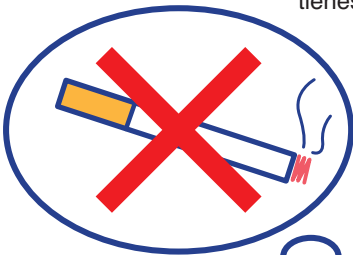
El día anterior a la fecha de dejar de fumar, deshazte de todos tus cigarrillos, ceniceros y encendedores. Revisa los planes para dejar el tabaco que has escrito en este folleto y recuerda:

- Tus razones para dejar de fumar.
- Cómo cambiarán tus rutinas diarias.
- Cómo mantendrás tus manos y tu boca ocupadas.
- Cómo manejarás tus sentimientos negativos.
- Cómo controlarás las ganas de fumar.
- Cómo tratarás la sintomatología de abstinencia.
- Qué harás cuando otros fumen a tu lado.
- Cómo solicitarás ayuda de tu equipo de cuidado prenatal, tus familiares y tus amigos.
- A quién más le has solicitado ayuda.
- Qué harás para sentirte mejor y recompensarte a ti misma.



[Cómo manejar las “tentaciones”]

- Después de dejar de fumar, lo mejor es no tentarte ni siquiera con una sola “calada”, ya que si das caladas no conseguirás “dormir” a los receptores nicotínicos que están en tu cerebro y son los que te demandan nicotina.
- Si te dejas tentar y fumas un cigarrillo, no te rindas. Un desliz no significa un fracaso. Dejar de fumar es como ganar una guerra, un desliz sería perder una batalla pero esto no implica que se vaya a perder la guerra, pero ¡jojo! tienes más posibilidades de que así sea.



- Repasa tus razones para dejar de fumar. Piensa cómo puedes manejar los posibles “antojos o tentaciones” de fumar en el futuro.
- Renueva tu compromiso para dejar de fumar. Pide ayuda a otros que quieren verte triunfar en esta batalla.

Un desliz es un error, no un fracaso



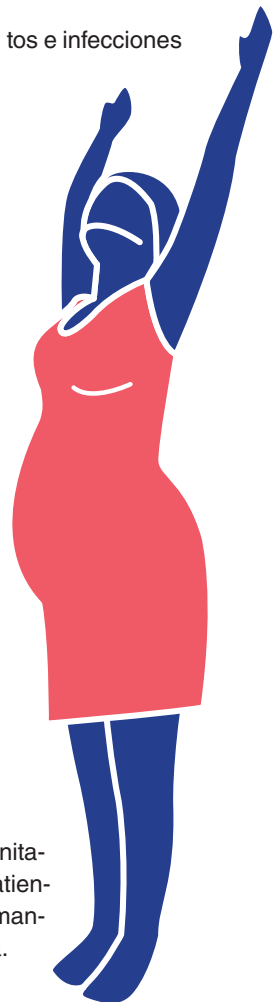
Después del nacimiento de tu bebé

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

- Tendrá menor 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” (SMSL).
 - Déficit de atención o hiperactividad.
 - Asma.
 - Problemas respiratorios.
 - Neumonía.
- También faltará menos al colegio porque estará menos enfermo y tendrá más facilidades en el proceso de aprendizaje.
- Tendrá menor probabilidad de convertirse, de mayor, en una persona fumadora; ya que, cuando tu bebé crezca serás un ejemplo positivo para tu hijo o hija. Recuerda que los niños y 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.

Sentirás más energía, 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 la criatura.



Cómo obtener ayuda adicional

Si necesitas más ayuda, habla con tu matrona, ginecólogo, médico de familia o enfermera de atención primaria. Si ya ha nacido tu hijo, consulta a tu pediatra.

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 la criatura.



Ellos podrán ofrecerte consejos o derivarte a algún programa específico. En general, no es recomendable para las mujeres que están embarazadas el uso de parches o chicles de nicotina. Tampoco para las madres que están en periodo de lactancia. Estos métodos presentan bastantes interrogantes en términos de seguridad para el bebé, aunque siempre muchos menos que el consumo de tabaco.







