

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.  
Tu bebé y tú **siempre** saldréis ganando.



Por qué es  
importante  
dejar de fumar  
durante el embarazo

## 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.



## 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.

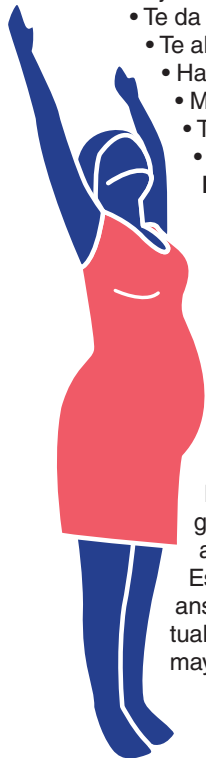
**Dejar de fumar en los primeros momentos del embarazo es lo mejor, pero dejar de fumar en cualquier momento te ayudará a ti y a tu bebé. Nunca es demasiado tarde para dejar el tabaco durante el embarazo.**

Tu profesional sanitario de referencia puede darte más información acerca de los beneficios de dejar de fumar, tanto para ti como para tu bebé.

## 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”.

Esto **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.



FUMAR aumenta la ansiedad ya que la nicotina la produce. Si reduces el número de cigarrillos, generalmente, los que te vas a fumar 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.



## Qué debo hacer si decido dejar de fumar

Si finalmente decides hacer un intento serio para dejar de fumar, debes tener en cuenta lo siguiente:

Dejar de fumar **requiere un esfuerzo**, pero no es imposible. Tiene un grado de dificultad similar a sacarse el carné de conducir o aprobar un examen.

Es muy importante que tengas claros los **motivos** por los cuales fumas y, sobre todo, los **motivos por los cuales quieres dejar de fumar**.

La decisión es tuya, pero el personal sanitario de referencia (ginecología, obstetricia, matrona o de enfermería) pueden ayudarte.

Los **tratamientos farmacológicos** para ayudarte a dejar de fumar no

siempre son necesarios, aunque son una excelente ayuda, como unas botas para subir a una montaña. Durante el embarazo, deberemos intentar prescindir de estos tratamientos. Si quieres intentarlo por ti misma, **fíjate una fecha y comunica tu intención** a tus familiares, amigos y compañeros de

trabajo, intentando que te ayuden en tu empeño. Sácale partido a las veces anteriores que lo hayas intentado y analiza las causas de recaída.

**Si crees que necesitas ayuda para dejarlo, comunícaselo a tu personal sanitario de referencia.**

