

## Dejar de fumar durante el embarazo

Es posible que recién se haya enterado de que está embarazada. O tal vez, ya lleve unos meses de embarazo. De cualquier forma, nunca es demasiado tarde para hacer el cambio. Cada cigarrillo que no fume es un beneficio para usted y para su bebé. Quizás le resulte muy difícil tomar la decisión de dejar de fumar, pero usted **puede** hacerlo. Aún si ya lo ha intentado antes, no se dé por vencida. Muchos fumadores tratan de dejar el vicio varias veces antes de lograrlo.

Algunas personas creen que los cigarrillos electrónicos y los narguiles o pipas de agua son más seguros durante el embarazo. Pero ambos contienen tanta nicotina como los cigarrillos normales. Y también pueden dañar al bebé. Converse sobre el uso de estos productos con el proveedor de atención médica.



## Bebés que nacen de personas que fuman

Los bebés que nacen de personas que fuman pueden tener las siguientes dificultades:

- Pueden ser más pequeños que lo normal al nacer o nacer prematuros
- Tienen más probabilidades de morir por el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Pueden estar fastidiosos e inquietos y enfermarse con más frecuencia
- Tienen más probabilidades de presentar problemas de aprendizaje y de comportamiento durante su desarrollo
- Tienen más probabilidades de tener obesidad infantil
- Tienen más posibilidades de tener determinados trastornos del sistema nervioso, diabetes y asma

## Elija la forma de dejar de fumar

Entre las formas de dejar de fumar se incluyen las siguientes:

- **Buscar apoyo.** Los programas de apoyo pueden ser de mucha ayuda, en especial para quienes fuman de forma compulsiva. Estos grupos dan charlas, maneras de cambiar el comportamiento y apoyo entre pares. Consulte con el proveedor de atención médica para obtener más información.
- **Cortar en seco.** Hoy fuma, mañana ya no. Al principio, es difícil. Pero los cambios ocurren rápidamente y los síntomas de abstinencia pueden durar menos. Esto funciona para algunas personas, pero puede que no sea la forma más eficaz de dejar de fumar.
- **Gradualmente.** Con el tiempo, disminuya la cantidad de cigarrillos que fuma por día. Para hacerlo, espere más tiempo entre cada cigarrillo. Trate de no aspirar el humo. La reducción gradual puede no funcionar bien porque refuerza el hábito de fumar. Hable con el proveedor de atención médica.

## Fije una fecha

Sin importar qué método elija, señale una fecha para dejar por completo de fumar

- Elija una fecha.
- Después de escoger la fecha, márquela con letras grandes en un calendario.

## Su lista para dejar de fumar

¿Por qué quiero dejar de fumar? ¿Qué cosas despiertan mi deseo de fumar?

---

---

---

Empiece por dejar los cigarrillos en los momentos en que menos lo necesita. Escriba más ideas. Por ejemplo, anote sus propios desencadenantes y cómo evitarlos, únase a un grupo de apoyo, manténgase ocupada buscando cosas nuevas para hacer y recompénsese por sus logros.

## Establezca límites

Ya sea que decida cortar en seco o gradualmente, ponerse límites puede ser útil

- Limite los lugares donde fuma. Elija una habitación o porche, y fume solamente en ese lugar.
- Ponga una lista de los "beneficios de dejar de fumar" en el lugar donde fuma. Ponga una en el refrigerador y otra en el tablero del auto.
- Únase a un grupo para dejar de fumar.

## Más información

Los siguientes son algunos recursos para ayudarla a dejar de fumar:

- [smokefree.gov/talk-to-an-expert](http://smokefree.gov/talk-to-an-expert)
- [women.smokefree.gov](http://women.smokefree.gov)
- Línea para dejar de fumar del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute Smoking Quitline): 877-44U-QUIT (877-448-7848)

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.