



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

# Nacer y vivir libre de humos



GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA EMBARAZADA FUMADORA

**MATERIAL ORIGINAL CEDIDO POR:**

*Servicio de Drogodependencias*

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

**ADAPTACIÓN**

*Unidad de Coordinación del Plan sobre Drogas de Asturias  
Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias*

**AUTORES**

*José Ramón Hevia Fernández (Jefe de Servicio de la Unidad de Coordinación del Plan sobre Drogas de Asturias)*

*Victoria Díaz Fernández (Técnica de la Unidad de Coordinación del Plan sobre Drogas de Asturias)*

*Carmen González Carreño (Enfermera de la Unidad de Deshabituación Tabáquica Área III Avilés)*

*M<sup>a</sup> Soledad Pérez Vidal (Médico de Atención Primaria en el Centro de Salud del Quirinal Avilés)*

*M<sup>a</sup> Paloma Esparza del Valle (Matrona de Atención Primaria del Centro de Salud de Llanoponte Avilés)*

*Belén del Coz Díaz (Matrona de Atención Primaria del Área Sanitaria V)*

*Lucía del Fresno Marqués (Matrona de Atención Primaria del Área Sanitaria IV)*



# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?</b>                      | <b>5</b>  |
| Beneficios para ti                                   | 5         |
| Beneficios para tu bebé                              | 6         |
| Razones para dejar de fumar durante el embarazo      | 6         |
| <b>PREPARÁNDOTE PARA DEJAR DE FUMAR</b>              | <b>7</b>  |
| Conociendo tus razones                               | 7         |
| Cambiando tus rutinas diarias                        | 8         |
| Manteniendo tus manos y tu boca ocupadas             | 9         |
| Los sentimientos negativos                           | 10        |
| Controlando las ganas de fumar                       | 11        |
| Enfrentándote a la sintomatología de abstinencia     | 11        |
| Otras personas que fuman cerca de ti                 | 13        |
| Obteniendo apoyos de otros                           | 14        |
| Cómo sentirte mejor                                  | 15        |
| <b>FIJANDO UNA FECHA PARA DEJAR DE FUMAR</b>         | <b>16</b> |
| <b>CÓMO MANEJAR LAS “TENTACIONES”</b>                | <b>17</b> |
| <b>DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE TU BEBÉ</b>             | <b>18</b> |
| <b>MANTENERTE SIN FUMAR A LARGO PLAZO</b>            | <b>20</b> |
| Qué hacer ante una recaída                           | 20        |
| Cómo prevenir las recaídas después de dejar de fumar | 20        |
| <b>MÁS INFORMACIÓN</b>                               | <b>22</b> |



**La mejor decisión que puedes tomar para tu salud y para tu embarazo, es dejar de fumar.**

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar: **ganas tú y gana tu bebé.**

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:

- Respiras mejor y tienes más energía.
- Huele mejor: tu aliento, tu pelo, tu ropa, tu casa.
- Creas un ambiente sano para ti y tu familia.
- Mejora tu olfato y el sabor de la comida.
- Notas que tu piel recupera hidratación y elasticidad.
- Ahorras dinero que puedes gastarte en otras cosas.
- Reduces el riesgo de complicaciones durante el embarazo y parto (hemorragia vaginal, desprendimiento de placenta).
- Te sientes más libre al no depender del cigarrillo

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.

Los/las profesionales sanitarios/as pueden darte más información acerca de los beneficios de dejar 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:

- Aumenta la posibilidad de que tu bebé nazca con un peso normal.
- Disminuye el riesgo de que tu bebé nazca antes de tiempo.
- Disminuye el riesgo de que tu bebé padezca “síndrome de muerte súbita”.
- Reduces la posibilidad de que padezca: asma, bronquitis, otitis...
- Aumenta la cantidad de oxígeno y favoreces el desarrollo normal de tu bebé.

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 solo después de un día sin fumar, tú y tu bebé obtendréis 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, una 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. Y ser consciente de las asociaciones que haces con el cigarrillo.

### ¿En qué momentos del día fumas?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....



## Cambiando tus rutinas diarias

Haz una lista de 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 una infusión o zumo natural.
- 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 sin azúcar, come una fruta).
- Ve a caminar, toma un baño, llama a una amiga, píntate las uñas, escucha música, retoma una lectura agradable, baila.

## Manteniendo tus manos y tu boca ocupadas

Haz una lista de 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 sin azúcar
- Prueba una barra de canela
- Toma sorbos de agua, zumo natural, sorbete
- Distráete con un palillo, con un regaliz natural



## Los sentimientos negativos

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

*En vez de fumar cuando me siento:*

.....  
.....  
.....

*Trataré de hacer esto:*

.....  
.....  
.....

## 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; piensa en lo que haces bien, haz respiraciones profundas.
- Llama a una amiga; haz planes para tu bebé; escucha música, vete al cine, a la biblioteca.
- Escribe lo que sientes; sal a dar un paseo; cuenta hasta cien, grita, 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 una 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:

• Si te sientes irritada

• Tos y garganta irritada

• Tienes más apetito

### Trata de hacer esto:

• Dile a los demás que se trata de un síntoma de la sintomatología de abstinencia; no seas dura contigo misma; sal a pasear.

• Es un signo de que tus pulmones y garganta están volviendo a la normalidad; bebe mucha agua o zumos naturales.

• Toma alimentos bajos en calorías como frutas, caramelos sin azúcar, bebe mucha agua, haz cinco comidas al día y menos copiosas.





#### **Síntomas de abstinencia:**

- Mareos y dolor de cabeza
- Problemas de concentración
- Estreñimiento
- Impaciencia
- Problemas para dormir

#### **Trata de hacer esto:**

- Toma aire fresco, siéntate cuando te marees, duerme una siesta.
- Da un paseo, trabaja en periodos cortos en vez de hacerlo en periodos continuos, planteate metas a muy corto plazo, no te exijas en exceso, pronto volverás a la normalidad.
- Come más fruta lavada y con piel, vegetales y salvado, bebe mucha agua, haz más ejercicio, muévete.
- Sal a caminar, mantén las manos ocupadas, evita la cafeína.
- Evita la cafeína, las bebidas con cola y excitante, 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, ten en cuenta que durante el embarazo se pueden producir alteraciones del 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 tus profesionales sanitarios que pueden ayudarte.**



## Otras personas que fuman cerca de ti

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 este se encuentra a tu alcance. En estos casos, estas son algunas formas de manejar las 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 tuya y la del 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, y/o con personas que no fumen.





### 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 los/as profesionales sanitarios que te siguen acerca de tus planes para 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:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

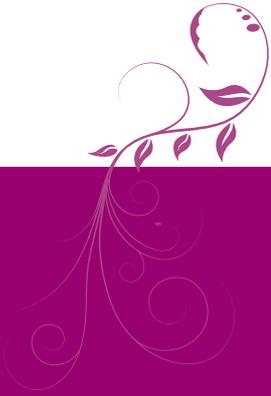
.....

.....

## Cómo sentirte mejor

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

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....



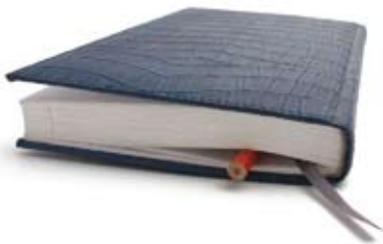
Ejemplos de posibles recompensas:

- Date un baño relajante de burbujas
- Hazte un regalo
- Hacer una excursión a la playa o la montaña
- 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
- Visita un museo

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



# Fijando 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 a los/as profesionales sanitarios/as, 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 ¡ojo! 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 ti y por tu bebé.**

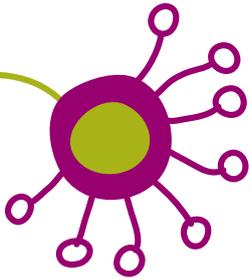
**Si permaneces sin fumar,**

- Respiras mejor y tienes más energía.
- Huele mejor: tu aliento, tu pelo, tu ropa y tu casa.
- Creas un ambiente sano para ti y tu familia.
- Mejora tu olfato y el sabor de la comida.
- Notas que tu piel recupera hidratación y elasticidad.
- Ahorras dinero que puedes gastarte en otras cosas.
- Te sientes más libre al no depender del cigarrillo.
- Si fumas y tomas anticonceptivos orales tienes más riesgo de padecer trombosis y alteraciones vasculares.





### Si te planteas lactancia materna tendrás mejores resultados y tu bebe:



- Tendrá menor probabilidad de contraer catarras, 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.
- También faltará menos al colegio, estará menos enfermo y tendrá más facilidades en el proceso de aprendizaje.
- Vivir en un ambiente libre de humos disminuye la 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

Mantente en contacto permanente con tus profesionales sanitarios de referencia y habla igualmente con el/la profesional que atiende a tu bebé, para reforzar la conducta de no fumadora.

**Valora el esfuerzo realizado hasta ahora. Valora los beneficios obtenidos y piensa que merece la pena seguir sin fumar, “ya sabes cómo hacerlo”.**

# Mantenerse 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,” “solo voy a dar unas caladas,” “solo algún cigarrillo de vez en cuando,” “solo 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 período 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**

## CÓMO PREVENIR LAS RECAÍDAS DESPUÉS DE DEJAR DE FUMAR

### 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.

Las situaciones de riesgo son específicas en cada persona, para prevenirlas, intenta imaginarte en las situaciones de riesgo.

Piensa cómo reaccionarías e imagina qué deberías hacer para no fumar en esta situación: revisa tu lista de alternativas e imagínate a ti misma poniéndolas en práctica.

Haz 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 no tengo que hacer es no fumar", repasa tus estrategias de autocontrol y tus estrategias al tabaco.

### Estrategias de prevención de recaídas

- Evita las situaciones de riesgo, sobre todo durante las primeras semanas, abandona la situación, distraete.
- Imagina una situación asociando fumar con consecuencias negativas o desagradables.
- Date auto-instrucciones para no fumar, "no fumes", NO TIRES POR LA BORDA TU TRABAJO "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...)



### **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.



### **MÁS INFORMACIÓN**

[www.asturias.es/portal/site/astursalud](http://www.asturias.es/portal/site/astursalud)



Aprovecha este esfuerzo,  
**tú puedes** seguir sin fumar.



**Infórmate en tu Centro de Salud,  
hay profesionales que pueden ayudarte.**



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS



Plan **sobre drogas**  
para Asturias