

# EFECTOS DEL TABACO SOBRE EL EMBARAZO

Está comprobado que fumar durante el embarazo es perjudicial, ya que se expone el feto a sustancias dañinas que afectan su desarrollo y crecimiento.

Los cigarrillos contienen tóxicos como:

- Amoniaco
- Acetona
- Cianuro de hidrógeno
- Monóxido de carbono
- Metanol
- Arsénico
- Uretano
- Otras 7,000 sustancias tóxicas que afectan tanto al feto como a la madre



## Eres responsable por la vida que llevas dentro

Al estar embarazada, se comparte todo con el feto. Lo que consumes y respiras también lo recibe el feto.

Fumar durante el embarazo afecta el suministro de sangre. El feto recibe menos oxígeno, aumentando el latido de su corazón y alterando el crecimiento de sus pulmones. Además, disminuye la cantidad de nutrientes que recibe.

Para una mujer embarazada, como tú, dejar de fumar es la mejor decisión que se puede tomar. Así cuidas de ti y tu bebé. Si continúas fumando en el embarazo, aumenta el riesgo de que tu hijo padezca obesidad, diabetes tipo 2, caries, cáncer del pulmón y adicción en la adolescencia. **Recuerda que compartes tu aire.**

## 10 Razones para no fumar durante el embarazo

- 1 Menos riesgo de aborto o parto prematuro
- 2 Proteger al bebé de tóxicos que afectan el crecimiento
- 3 Menos probabilidad de nacimiento bajo peso
- 4 Produces más cantidad de leche materna, libre de tóxicos
- 5 Reducir el riesgo de malformaciones como paladar hendido o malformaciones cardiacas
- 6 Prevenir muerte súbita del lactante
- 7 Menor riesgo de problemas respiratorio en el infante
- 8 Disminuye el riesgo de trastornos de conducta y aprendizaje
- 9 Menos probabilidad de que el niño sea fumador de adulto
- 10 Disminuir riesgo de muerte de la madre por infarto o cáncer

## ¿Cómo dejar de fumar?

### 1 Toma la decisión.

Identifica y reconoce de dónde viene tu dependencia.

### 2 Fija una fecha y establece un plan para dejar el hábito.

Escoge tu día para Dejar de Fumar dentro del próximo mes. Esto te permitirá prepararte para el importante paso. Puedes escoger una fecha con significado (aniversario, cumpleaños, etc.) Márcala en tu calendario como un compromiso.

### 3 Obtén el apoyo

- Cuando escojas la fecha, comunícaselo a amigos y familiares.
- Identifica grupos de apoyo o consejería.
- Habla con tu médico.
- Prepárate para el día de Dejar de Fumar.
- Bota los cigarrillos.
- Practica la frase: "Yo no fumo".
- Ten sustitutos disponibles.

### 4 Maneja los síntomas de abstinencia.

- Respira profundamente.
- Mantente ocupado.
- Evita las personas que fuman o lugares para fumadores.
- Si utilizas medicamentos, tómalos según lo indique tu médico.

### 5 Mantente sin fumar

- Sé persistente con tu decisión.
- Recuerda los beneficios de abandonar el hábito.
- Asiste a reuniones de apoyo.



## Ayuda para dejar de fumar

### 1 Productos con nicotina:

- Parches
- Spray Nasal
- Goma de mascar

### 2 Medicamentos que ayudan a controlar el deseo de fumar y los síntomas de abstinencia. Deben ser recetados por un médico y formar parte de un programa estructurado.

**PARA MÁS INFORMACIÓN**, habla con tu médico o llámanos al Centro de **Servicios al Beneficiario** al:

**1-844-336-3331** | **787-999-4411**  
(libre de cargos) TTY (audio impedidos)

**LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.**

También puedes comunicarte las 24 horas, los 7 días de la semana a la línea de consultoría médica:

**Haciendo Contacto 1-844-337-3332** (libre de cargos)



MUHGP-HEP-FLY-045-041420-S

**PLANVITALPR.COM**



MUH-PD-MMMM-15