

TOBACCO
FREE
NEBRASKA

for a great state of health

Department of Health & Human Services



N E B R A S K A

**abandone
el hábito
de fumar**

1-800-QUIT-NOW

1-800-784-8669

Usted puede hacerlo. Pida ayuda a su médico.

www.dhhs.ne.gov/tfn

**abandone
el hábito
de fumar**

**El humo perjudica a
los niños también.**



Su bebé

Usted lleva la vida de su bebé en su interior. Usted respira por su bebé.

5 Mantenga ocupadas sus manos y la boca.

Juegue con una pluma, con un lápiz, con un sujetapapeles, o con las monedas en su bolsillo. Pruebe con goma de mascar, dulces duros, mentas, uvas, trozos de zanahoria, rebanadas de manzana. Beba mucha agua.

6 Permanezca activa.

Póngase en movimiento cuando sienta la necesidad de fumar. Haga ejercicio. Caminar es fácil, saludable y energizante. El ejercicio aeróbico es diversión.

7 No se desanime.

No se dé por vencida si recae. Usted aprenderá algo cada vez que intente dejar de fumar. Cuanto más lo intente, más probabilidades tendrá de dejar de fumar para siempre.

8 Recompéñese a sí misma.

Haga cosas sencillas para celebrar cada día sin fumar. Dése un baño relajante con velas, incienso y música.

9 Lleve este documento a casa.

Revise estas páginas. Continúe motivada. Enfoque su atención en las cosas buenas que el dejar de fumar trae para usted y su familia.

10 Obtenga apoyo.

- **Amigos y familiares**
- **En línea**—éste es uno de muchos sitios web:
www.dhhs.ne.gov/tfn
- **Teléfono—1-800-QUIT-NOW**
☎1-800-784-8669

10 CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR



WOMEN'S HEALTHY LIFESTYLES
For you. For yours. For life.

NEBRASKA DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

1 Converse con su médico.

Solicite ayuda con su plan para dejar de fumar.
La ayuda de su médico le brinda una mayor probabilidad de éxito.

2 Anótelo, colóquelo en lugar visible.

Anote *cuándo* y *por qué* fuma.
Después anote las recompensas al dejar de fumar.
Coloque en su refrigerador su plan para dejar de fumar.

3 Fije una fecha para dejar de fumar.

No lo posponga. Fije una fecha.

4 Tírelos.

La noche anterior, tire sus cigarrillos y los ceniceros.

Usted es

su vida

Usted ha escuchado el consejo: “No se olvide, usted está comiendo por dos”. *Usted también está respirando por dos.* El bebé en sus entrañas vive de su cuerpo, come lo que usted come, respira lo que usted respira. La nicotina, el **monóxido de carbono** y el **arsénico** en sus cigarrillos van directo a su sangre. Y la de su bebé. Decídase a ser una buena **madre**. No **envenene** la salud de su bebé.

Usted sí puede dejar de fumar.

Por usted. Por los suyos. Para toda la vida.

UN BEBÉ, NO UN PEZ. Con cada inhalación de cigarrillo, el bebé en sus entrañas se siente que está atrapado bajo el agua durante tres segundos, como si se estuviese ahogando dentro de su cuerpo

Usted es su

madre

Usted es quien carga el bebé cuando llora, quien le alimenta cuando tiene hambre. Usted le murmura al oído: *Mi bebé, tú eres el futuro.* Usted hará cualquier cosa por mantenerle seguro. Entonces, ¿por qué **fumar**? Le perjudica a usted. **Enferma** a su bebé. Fumar es malo para ambos. Todo lo que el fumar hace es robarle su dinero, su salud y su tiempo para amar a su **bebé**. Deje de fumar hoy mismo. Porque usted sí ama a su bebé.

Usted sí puede dejar de fumar.

Por usted. Por los suyos. Para toda la vida.

MUY PEQUEÑO, MUY PREMATURO. El fumar es una de las causas principales de abortos espontáneos, partos mortinatos y síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) después del nacimiento. Las madres que fuman tienen mayor probabilidad de tener hijos prematuros y de bajo peso.



Tome Acción

Decídase a
dejar de fumar.
Por ellos.
Por usted.



Usted dispone de bastante

ayuda

No tiene que dejar fumar “de un solo golpe” completamente sola. *La ayuda está fácilmente disponible.* Solicite a **su médico** un **plan para dejar de fumar**. Pregúntele qué medicamento, si lo hubiese, es el indicado para usted. Solicite consejo a su enfermera. Pregunte acerca de las clases para dejar de fumar. Solicite ayuda a sus familiares y amigos. Acceda en línea a los sitios que ofrecen programas y grupos de ayuda para dejar de fumar.

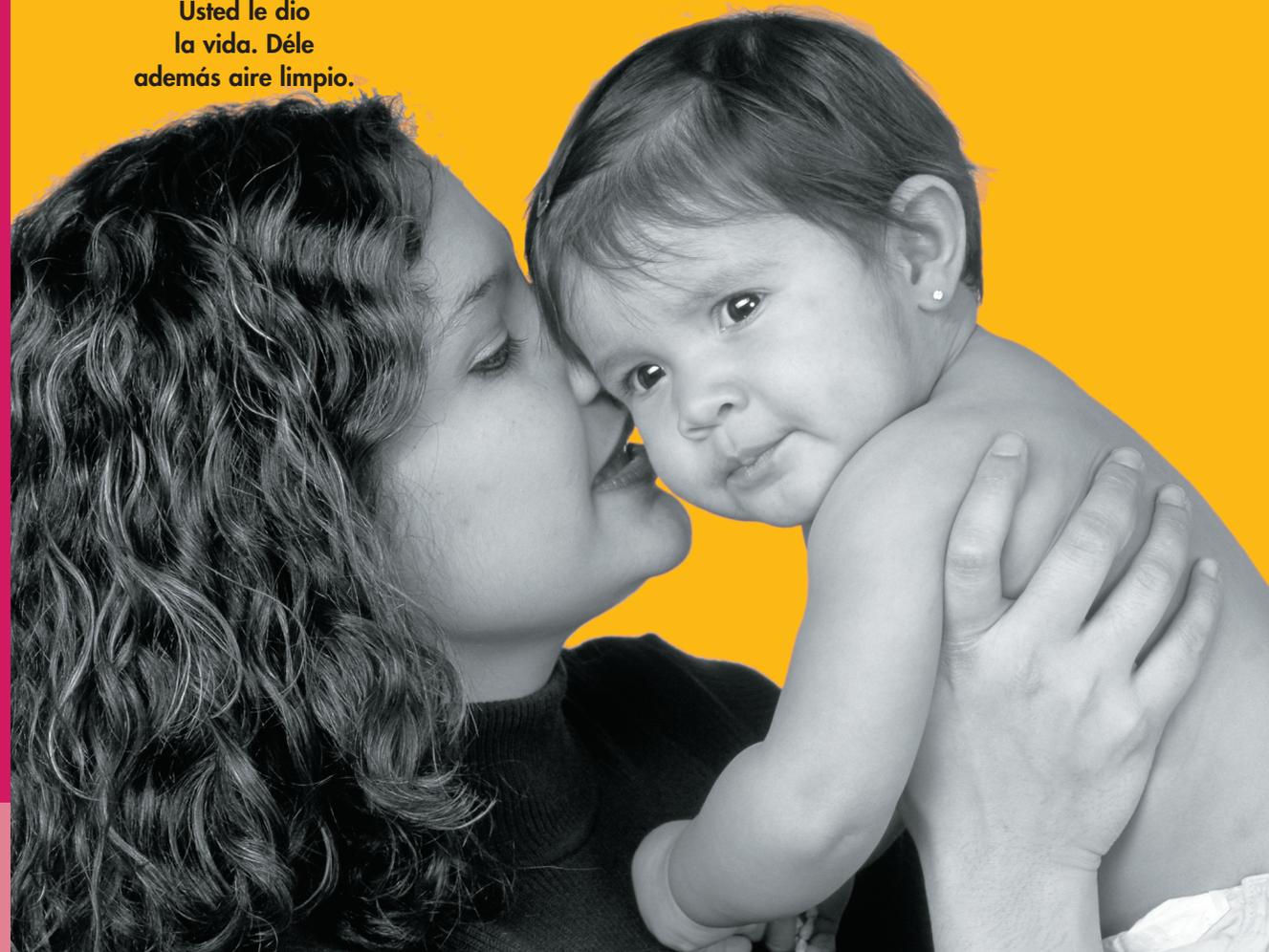
Usted sí puede dejar de fumar.

Por usted. Por los suyos. Para toda la vida.

EL PADRE DE SUS HIJOS. Este problema no es sólo suyo. Los padres que fuman, antes y después del nacimiento, también ponen a los niños en peligro de desarrollar malestares y enfermedades crónicas.

Su bebé

Usted le dio
la vida. Déle
además aire limpio.





Su ángel

Su bebé es su futuro. Viva lo suficiente para verle crecer.

Viva más para

sus hijos

*Las mujeres que fuman pueden perder décadas de vida. ¿No cambiaría usted sus cigarrillos por más años de vida con su pareja, con sus hijos o con su familia? De verdad lo que le importa es el tiempo compartido con sus seres queridos. Usted tiene mucho que **vivir** y mucho **amor** que dar. No deje que el fumar le impida lograrlo. Usted debe vivir más tiempo para participar en ese primer lanzamiento de softball, ese recital de piano, o seleccionar el vestido de quinceañera. El mejor momento para dejar de fumar es ahora. Converse con su médico.*

Usted sí puede dejar de fumar.

Por usted. Por los suyos. Para toda la vida.

REHABILITACIÓN DE BEBÉS. Los bebés que nacen de madres que han fumado durante el embarazo tienen los mismos niveles de nicotina en la sangre que los fumadores adultos. Si usted fuma durante el embarazo, su bebé pasará los primeros días de vida por un período de supresión de nicotina.



Usted misma

Aproximadamente la mitad de todas las mujeres que alguna vez fumaron ya dejaron de hacerlo. Usted también puede.

Usted es su

protectora

Los hijos de padres que fuman tienen dos veces más probabilidades de tener asma. Ellos padecerán de más enfermedades respiratorias, impedimentos de la función pulmonar, infecciones de oídos y gargantas irritadas. Los bebés **toserán** más, **llorarán** más, **respirarán más forzadamente**. Ellos padecerán de más resfriados. Tendrán más probabilidades de padecer de retardo mental, discapacidades de aprendizaje y trastornos de la atención. *Cuando usted fuma, ellos también fuman.* No se olvide: El humo perjudica a sus niños también.

Usted sí puede dejar de fumar.

Por usted. Por los suyos. Para toda la vida.

USTED NUNCA LE HARÍA DAÑO...PERO. Más niños mueren por causas relacionadas con el fumado de los padres que por todas las heridas accidentales combinadas.

Usted es su
**centro de
gravitación**

Usted es el centro del universo para sus hijos. Usted les brinda **apoyo** y **abrigo**, confort y seguridad. Usted les aplica la crema balsámica. *Usted es más que una persona.* Usted es maestra, guardián, vigilante. Pero sobre todo, usted es madre. Y usted hará **cualquier cosa** por sus bebés. Usted les dio la vida. Usted les debe brindar aire limpio. Dejar de fumar no es fácil. Pero ellos merecen el esfuerzo.

Usted sí puede dejar de fumar.

Por usted. Por los suyos. Para toda la vida.

EXTRAÑO A MI MAMÁ. La mitad de los fumadores actuales morirán como consecuencia de su hábito de fumar. El cáncer de pulmones no es algo que únicamente ocurre a otros. Puede ocurrirle a usted.

Su familia

Proteja su vida y
la de ellos.
Usted puede
dejar de fumar.

