



**LIBRES PARA
SIEMPRE** ...*por mi bebé y por mí*

Guía para no volver a fumar



Décimo folleto: La vida sin cigarrillos

Índice

Impulsos	2
Beneficios de dejar de fumar	5
Pero, ¿qué ocurre con mi peso?	9
Si de hecho fuma otra vez	11
En resumen	12

Éste es el décimo y último folleto de la serie “Libres para siempre por mi bebé y por mí”, en el que se habla de la vida sin cigarrillos y de cómo no volver a fumar. También repasa los puntos clave expresados en los demás folletos.

Dejar de fumar es la decisión más importante que usted puede tomar por el bien de su salud y el de su familia. Debe sentirse orgullosa, lo mismo si hace un mes o un año que dejó de fumar.

Hay varias cosas que debe recordar mientras mantiene su objetivo de vivir sin fumar. Aunque las probabilidades de no volver a fumar crecen con cada día que pasa, todavía puede sufrir una recaída si no tiene cuidado. Usted necesitará estar preparada.

Esperamos que esta información le ayude a prevenir una recaída y a vivir una vida sana sin fumar. Pero primero, ¡queremos felicitarla! Esperamos que haya visto lo bien que usted y los que están a su alrededor pueden vivir sin fumar.

Impulsos

Si no ha fumado desde hace tiempo, usted se encuentra en la “etapa de mantenimiento”. Es posible que se haya dado cuenta de que no piensa mucho en fumar, y quizá hasta el pensamiento de volver a fumar le desagrada. Por otro lado, quizá tenga todavía antojos o pensamientos de fumar.



El apoyo de los demás es muy importante para mantener los cambios que ha hecho. Quizá sea buen momento de repasar el segundo folleto, *Apoyo del compañero*. Además, le sugerimos que su compañero o la persona que le brinda apoyo también vuelvan a leer el folleto. Ahora que ha tenido a su bebé y que le está cuidando, podría notar que algunas de sus necesidades han cambiado. Aproveche el momento para pensar en lo que quizá necesite en este momento para cumplir su meta de no volver a fumar.

Si de hecho siente el impulso de fumar, hay algunas cosas que debe recordar. Como ya mencionamos en el tercer folleto, *Impulsos de fumar*, ciertos estudios han demostrado que las personas que utilizan estrategias de afrontamiento tienen muchas menos probabilidades de volver a fumar.

REPASO

Hay dos tipos de estrategias de afrontamiento que puede poner en práctica cuando tenga ganas de fumar: **conductuales y mentales**.

Las estrategias conductuales de afrontamiento son las cosas que usted puede **hacer** para disminuir el impulso de fumar, entre ellas, abandonar la situación, respirar profundamente o leer un libro.

Las estrategias mentales de afrontamiento son las cosas que usted puede **decirse** a sí misma para disminuir el impulso de fumar, entre ellas, “me siento mejor” o “fumar no es opción”.

Pensar por adelantado en las situaciones que quizá le produzcan ganas de fumar es una parte importante de prepararse para ellas. Si no ha fumado desde hace tiempo, probablemente haya roto los vínculos que existen entre fumar y casi todas sus actividades cotidianas. Estas actividades no deberían ya causarle ganas de fumar. Pero muchas madres recientes posiblemente se encuentren en situaciones en las que no habían estado desde que se quedaron embarazadas. Cuando vuelva a esas situaciones por primera vez después de dar a luz, es posible que tenga ganas de fumar. Recuerde que las ganas se irán pasando cuanto más se exponga a esas situaciones.

Pero le sugerimos que tenga cuidado con las situaciones en las que solía fumar, incluso aunque hayan ocurrido con menos frecuencia desde que dejó de fumar. Si le dan ganas de fumar o piensa en fumar, acuérdesese de que la **situación** causa el antojo. Cada vez que pasa por esa situación sin fumar, usted disminuye de forma considerable las probabilidades de tener ganas de fumar en el futuro.

Algunas situaciones que van unidas a fumar podrían ser:

- ◆ Vacaciones
- ◆ Bodas, bailar
- ◆ Días feriados o fiestas con la familia
- ◆ Salir con amigos que fuman
- ◆ Tener un mal día en el trabajo



Las situaciones estresantes también son factores de riesgo que pueden llevar a una recaída después de haber estado sin fumar un tiempo. Entre las situaciones muy estresantes positivas o negativas se encuentran:



- ◆ La muerte de un ser querido
- ◆ Casarse
- ◆ Perder el empleo
- ◆ Estar separado de un ser querido
- ◆ Problemas de dinero
- ◆ Nacimiento de un hijo

Aunque fumar le haya parecido poco importante en comparación con el estrés o la tristeza que siente en ese momento, luego se alegrará de no haber fumado. No convierta una crisis en dos.



Marina y su marido Jaime habían dejado de fumar hacía siete meses cuando se enteraron de que esperaban otro hijo. Su hija Sara de cuatro años tenía asma, lo cual sabían que había empeorado con el humo de los cigarrillos. Cuando se enteraron de la llegada del nuevo bebé, decidieron que era el momento perfecto para dejar de fumar. El camino para lograrlo fue difícil, pero a medida que la pareja se preparaba para la llegada del bebé, se alegraron de haber dado un paso tan importante para mejorar la salud de su familia. Las cosas iban bien, hasta que tuvieron un disgusto. Marina tuvo complicaciones con el embarazo y tuvo que hacer reposo. Aunque había dejado de fumar hacía meses, Marina se dio cuenta de que este nuevo estrés le causaba muchas ganas de volver a fumar. Le dijo a Jaime que le

estaba costando mucho no fumar. Jaime la convenció de que las cosas mejorarían, y de que cuando así fuera, Marina no quería tener que pasar por dejar de fumar de nuevo. Marina sabía que Jaime tenía razón y se comprometió a combatir las ganas de fumar y a no volver a hacerlo. Al cabo de un año y medio, el asma de Sara había mejorado y la niña disfrutaba su papel de hermana mayor de un niño sano llamado Angel.

Sabemos que no tiene intención de fracasar, así que no olvide planificar por adelantado.

Beneficios de dejar de fumar

Es frecuente que las mujeres que llevan un tiempo sin fumar se olviden de lo mal que se sentían cuando fumaban. También es frecuente olvidarse de lo bien que se sienten ahora.

Los ex fumadores muchas veces se olvidan de los motivos por los que dejaron de fumar. Si usted lo dejó debido al embarazo, a lo mejor no es su caso. Sin embargo, puede que haya pasado algún tiempo desde que le faltó el aliento al subir las escaleras o desde que tosió por las mañanas. A lo mejor no se acuerda de lo que sentía cuando tenía que salir afuera a fumar. Quizá haya empezado a dar por hecho el dinero extra que tiene todas las semanas, lo bien que luce y que se siente, y lo mucho mejor que huele.

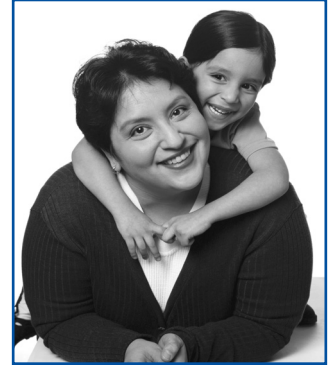
A medida que pasa el tiempo, puede que empiece a pensar en fumar y en lo agradable que sería fumarse sólo un cigarrillo. Podría incluso convencerse de que puede fumarse un solo cigarrillo, dado que ha pasado tanto tiempo desde que dejó de fumar. No se confíe mucho, porque es como “jugar con fuego” y puede ser muy arriesgado.

Si empieza a tener pensamientos de fumar, a lo mejor es porque se le han olvidado las razones por las que dejó de fumar. Ahora es buen momento para pensar en los aspectos negativos de fumar. Ahora es el momento de pensar en los beneficios de haber dejado de fumar. No olvide los motivos por los que dejó de fumar.



Piense en todos los beneficios de no fumar. Incluso le vamos a dar unos cuantos para empezar:

1. Al dejar de fumar, usted ha hecho una cosa maravillosa por usted y su familia. Se ha unido a muchos otros que viven una vida más saludable. Fumar en los Estados Unidos está en el nivel más bajo de todos los tiempos, y ahora que ha dejado de fumar, su hijo tiene menos probabilidades de convertirse en fumador algún día. Usted puede sentirse orgullosa de ser tan buen ejemplo para su hijo.



2. Usted ha reducido sus probabilidades de sufrir una enfermedad relacionada con fumar. Un año después de haber dejado de fumar, el riesgo extra de sufrir una enfermedad del corazón se ha reducido a la mitad, y los cilios (los diminutos pelillos de los pulmones que se dañan con la acumulación de alquitrán causada por el cigarrillo) han vuelto a ser normales y sanos. Al cabo de cinco años de haber dejado de fumar, el riesgo de morir de cáncer de pulmón se ha reducido a la mitad. Usted añade años a su vida: años más sanos, lo cual significa que tiene más años para pasar con su hijo y con su familia. ¡Podrá ver crecer a sus hijos!
3. Ha ahorrado dinero. Eche un vistazo al siguiente cuadro y encierre en un círculo cuánto se habría gastado en cigarrillos a \$3.10 la cajetilla (o cuánto puede seguir ahorrando si continúa sin fumar). Piense en todas las cosas para las que podría usar ese dinero, bien para usted (ropa, hacerse las uñas, discos compactos o cintas) o para su bebé (ropa o juguetes).

Ahorros totales en el costo de los cigarrillos (basados en un precio de \$3.10 la cajetilla)						
		Tiempo que hace que dejó de fumar				
		1 mes	2 mes	1 año	2 años	5 años
Cajetillas que solía fumar	1 al día	\$93	\$558	\$1,116	\$2,232	\$5,580
	2 al día	\$186	\$1,106	\$2,232	\$4,464	\$11,160

Y esto es solamente parte del dinero ahorrado. El precio más elevado de fumar se gasta en salud y en los altos precios de la atención médica. Los fumadores se enferman mucho más a menudo que los no fumadores y necesitan más cuidados médicos que los no fumadores. Los fumadores faltan un 40% más al trabajo que los no fumadores, y los seguros de vida y de salud también cuestan más si fuma. Todo esto se acumula. ¿Por qué no recompensarse por algo bien hecho? Gaste parte del dinero que se ahorró.

4. Por último, al decidir vivir sin tabaco, ha mejorado la salud de su familia. La exposición al humo pasivo es muy dañina para los que viven o trabajan con un fumador, y afecta a sus hijos, pareja, familiares, colegas, incluso animales de compañía. Toda persona que respira el humo (no solo el fumador), inhala todas las sustancias químicas tóxicas del humo del cigarrillo. Por tanto, también corren un mayor riesgo de sufrir muchas enfermedades relacionadas con fumar.



La exposición al humo de segunda mano es muy peligrosa para los niños. Hay una larga lista de problemas de la salud que sufren los bebés y niños cuando están expuestos al humo de segunda mano. Entre ellos se incluyen problemas para respirar, bronquitis e infecciones respiratorias, asma e infecciones del oído medio. El síndrome de muerte repentina del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) es una preocupación importante para casi todas las madres recientes. Usted puede reducir considerablemente las probabilidades de que esto ocurra si proporciona a su bebé ¡un ambiente sin humo! Además, ciertos estudios sugieren que los hijos de padres no fumadores se enferman menos, faltan menos a la escuela y ven menos al médico que los hijos de padres fumadores.

Escriba algunos de los demás **beneficios** de no fumar:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Y ahora acuérdense de las **razones** por las que usted dejó de fumar:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

Como puede ver, ¡tenía buenas razones para dejarlo!



Patricia dejó de fumar hace tres años. Sus motivos para dejarlo fueron el alto precio de los cigarrillos y preocupación por su salud. Había sufrido dos abortos naturales cuando fumaba y le entristecía saber que fumar fue en parte el causante de que se terminaran los dos embarazos. Patricia siempre había querido tener hijos y temía que si no dejaba de fumar, nunca lograría su sueño de ser madre. Con más información sobre los efectos perjudiciales de fumar para los bebés, Patricia está todavía más segura de no querer fumar. Fumar era simplemente un mal hábito. Nunca se consideró adicta, pero ahora se da cuenta de que lo era. Patricia incluso ha adquirido unas cuantas “adicciones buenas o positivas”: tiene un nuevo interés en el baile y más energía por no fumar. Patricia y su esposo recientemente dieron la bienvenida a su primer bebé, y cada vez que Patricia mira a su preciosa hija, se da cuenta de lo comprometida que está con no volver a fumar, por ella misma y por su familia.

Pero, ¿qué ocurre con mi peso?



El ganar peso después de dejar de fumar es una preocupación que tienen muchas personas. Recuerde que usted ganó peso como parte normal y saludable del embarazo. Muchas mujeres vuelven a fumar después del parto porque creen que el peso de más se debe a que dejaron de fumar. Pesar más después del parto es normal para todas las mujeres, y por lo general, se tarda entre 8 y 12 meses en recuperar el peso que se tenía antes del embarazo. Muchas mujeres también piensan que fumar les ayudará a perder el peso extra y creen que volverán a dejar de fumar después de adelgazar. ¡Pero seguir sin fumar es lo más importante!

Recuerde que... ¡fumar es una forma MUY PELIGROSA de adelgazar!

Si desea evitar ganar exceso de peso durante el embarazo, o si desea perderlo después del parto, la mejor forma de hacerlo es cambiar su alimentación y hacer más ejercicio. Hable con su médico acerca de los cambios de estilo de vida que serán sanos para usted y su bebé durante las diferentes etapas del embarazo y después del parto. Casi todas las mujeres pierden el peso ganado durante el embarazo ¡sin volver a fumar! A veces el peso extra se pierde solo a medida que el cuerpo se ajusta. Otras personas ven que incluso pequeños cambios en la alimentación y nivel de ejercicio les da buenos resultados para perder peso.

Usted ya conoce las estrategias de afrontamiento que reducen los impulsos de fumar. Intente poner en práctica estrategias conductuales y mentales de afrontamiento para no comer en exceso.

Vuelva a consultar el noveno folleto, *Fumar y el peso*, para informarse sobre la alimentación sana y el ejercicio, y no olvide hablar con su médico antes de cambiar su alimentación o nivel de ejercicio.

Puede ser que dejar de fumar no sea la causa directa de ganar peso. El embarazo y la lactancia son razones para aumentar el número de calorías que come. Puede que le estén pasando otras cosas que le hagan comer más. A veces las razones por las que se fuma son las razones por las que se come en exceso. Por ejemplo, la depresión y el estrés están asociados con fumar y con comer en exceso.

Si le parece que come más cuando está triste o estresada, le sugerimos que busque formas de reducir el estrés en su vida, en vez de fumar. Una manera de lograrlo es hacer más actividades que le gusten. Ahora es buen momento para volver a la lista de actividades agradables del octavo folleto, *Estilo de vida equilibrado*. Elija las cosas que le gusta hacer y esfuércese por integrarlas en su horario.

También le sugerimos que haga ejercicios de relajación o respiración profunda. O quizá decida gastarse en un viaje todo el dinero ahorrado al no fumar. Para ver otras sugerencias para enfrentarse al estrés de su vida, vuelva a leer el séptimo folleto, *Fumar, el estrés y los estados de ánimo*. Como de costumbre, si sus sentimientos de depresión o tristeza persisten, hable de ellos con su médico.

Si volviese a fumar, podría perder algo de peso, aunque a un precio muy alto para su salud y para su aspecto. Tampoco le quitará el estrés de su vida; probablemente le añada más.

El ejercicio puede parecer más una obligación al principio, pero si empieza poco a poco, con el tiempo podría convertirse en la parte más divertida de su día. El ejercicio puede ayudarle a ponerse en forma mientras está embarazada y después del parto. ¡Puede ser mejor que lo que fumar nunca fue!

Margarita de 30 años dejó de fumar hacer dos cuando se enteró de que estaba embarazada. Quince meses después del parto, todavía pesaba más que antes de quedar embarazada. Cuando se sentía estresada con el cuidado de su bebé, picaba comida basura en vez de fumar. El no perder peso después del parto era descorazonador, y Margarita pensó en volver a fumar: no porque le gustase ya o porque tuviera ganas, sino porque pensó que la ayudaría a perder el peso ganado. Una amiga de Margarita que también había sido fumadora le preguntó si quería que salieran juntas a caminar. Al principio, Margarita no quería, porque pensaba que no era el tipo de persona que hacía ejercicio ni sabía si tendría tiempo con el recién nacido. Pero al cabo de unas semanas de salir a caminar con su amiga Silvia, ¡a Margarita le encantaba! Le sorprendió ver lo bien que se sentía y le gustaba el hecho de que les permitía a ella y al bebé salir de casa a respirar aire fresco. Margarita también se dio cuenta de que desde que empezó a hacer ejercicio, ya no le molestaban las cosas de antes. No tenía ganas de comer comida basura para hacer frente al estrés y aprendió a cortar fruta fresca y verduras si realmente tenía que picar. Al cabo de 3 meses, había perdido 5 de las 10 libras que quería adelgazar. Y al seguir caminando, Margarita continuó adelgazando mientras se mantenía sana por ella y por su bebé.

Si de hecho fuma otra vez

“No he vuelto a fumar desde hace un año y no tengo intención de volver a fumar... pero, ¿no me puedo fumar un cigarrillo de vez en cuando?”

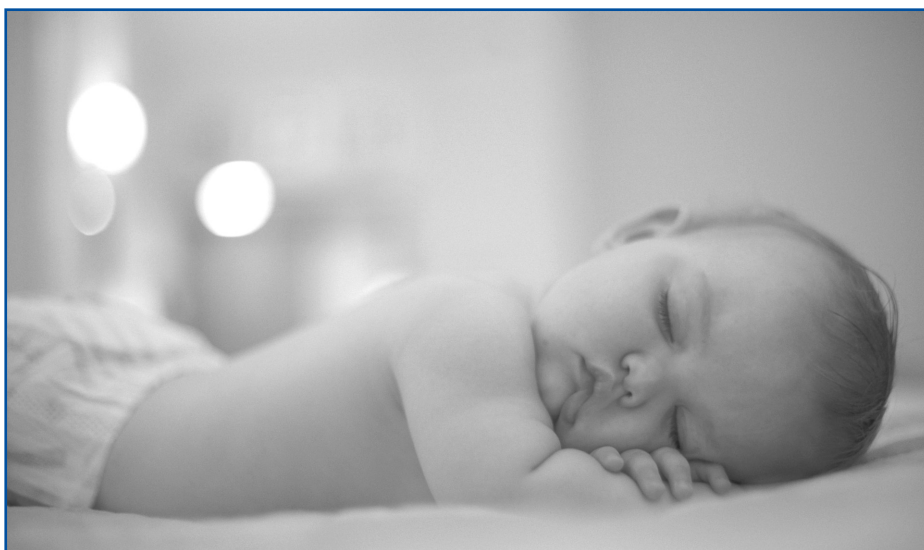


La respuesta a esta pregunta es **NO**.

Un error que cometen los ex fumadores algunas veces es pensar que como no han fumado hace mucho tiempo, ya no son “adictos” y que se pueden fumar un cigarrillo. Esto es como “jugar con fuego” y puede predisponerle a una recaída.

Ciertos estudios han demostrado que para las personas que una vez fueron fumadores es difícil, si no imposible, fumar de vez en cuando. No caiga en la trampa de pensar que puede fumarse solamente uno o dos cigarrillos. Las probabilidades son que no puede. Un cigarrillo puede parecer inofensivo al principio, dado que le ha ido tan bien. Pero ese cigarrillo puede rápidamente llevarle a fumar una o dos cajetillas al día. Usted perderá todo lo que ha conseguido con tanto esfuerzo. ¿Para qué arriesgarse?

Recuerde... si recae y se fuma un cigarrillo, hay cosas que puede hacer. Examine la situación y lo que le hizo fumar. Aprenda de la experiencia. Sentirse culpable y castigarse solamente produce una reacción negativa (de la que se habla en el sexto folleto, *¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?*), que podría predisponerle a fumar más.



Si está fumando otra vez, éstas son algunas sugerencias que quizá le ayuden:

- ◆ Vuelva a leer el primer y el tercer folleto de *Libres para siempre por mi bebé y por mí*, donde se habla de las etapas de dejar de fumar y de cómo enfrentarse a los impulsos de fumar.
- ◆ Elija una fecha cercana en la que va a dejar de fumar y cúmplala. Si todavía no fuma tantos cigarrillos como antes, cuanto antes deje de fumar, más fácil le será.
- ◆ Si está fumando más de una cajetilla al día, hable con su médico. Si ya no está embarazada ni dando pecho, considere el uso de parches o chicles de nicotina u otro producto como Zyban™ or Chantix™.
- ◆ Haga que dejar de fumar sea su objetivo principal.
- ◆ Recuerde que si dejó de fumar una vez, puede dejarlo de nuevo. No se sienta mal. Ahora sabe más que antes. Use lo que ha aprendido para dejar de fumar de nuevo, y no vuelva a fumar.

En resumen

Le deseamos éxito en su vida saludable. Esperamos que usted y su familia hayan sentido los beneficios de la vida sin fumar.

¡Y felicidades!



¡Disfrute de una mejor salud para usted y su bebé!

¡No vuelva a fumar!

¿Usted tiene los diez folletos
Libres para siempre por mi bebé y por mí?

PRIMER FOLLETO: INFORMACIÓN GENERAL

SEGUNDO FOLLETO: APOYO DE SU COMPAÑERO

TERCER FOLLETO: IMPULSOS DE FUMAR

CUARTO FOLLETO: FUMAR Y SALUD

QUINTO FOLLETO: TIEMPO DE CAMBIOS

SEXTO FOLLETO: ¿QUÉ OCURRE SI SE FUMA UN CIGARRILLO?

SÉPTIMO FOLLETO: FUMAR, EL ESTRÉS Y LOS ESTADOS DE ANIMO

OCTAVO FOLLETO: ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO

NOVENO FOLLETO: FUMAR Y EL PESO

DÉCIMO FOLLETO: LA VIDA SIN CIGARRILLOS

Compruebe su colección y avísenos si no le llegó alguno de estos folletos.

La elaboración de este folleto contó con el apoyo financiero de:

- La Sociedad Americana del Cáncer (PBR-94)
- El Instituto Nacional del Cáncer (CA-80706) (CA-94256)
- Patrocinado, en parte, por una subvención comunitaria de la Sección de Florida correspondiente a la organización March of Dimes.

Producido por el Programa de Investigaciones e Intervenciones para el Tabaco (TRIP) de H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute, ubicado en el campus de la University of South Florida. Para solicitar los folletos, visite (To order booklets, visit) www.moffitt.org/foreverfree

Director: Doctor Thomas H. Brandon
1 (877) 954-2548

© 2004 H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute,
ubicado en el campus de la University of South Florida

3/07

Estos folletos son para su información solamente y no constituyen consejo médico. Las opiniones expresadas en ellos son las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de March of Dimes.

