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

Guía para no volver a fumar

Solamente para uso personal. No duplicar.

Noveno folleto: Fumar y el peso

Noveno folleto: Fumar y el peso

Índice

¿Por qué un folleto sobre control del peso después de haber dejado de fumar? 2

¿Quién gana peso? 2

¿Por qué ganan peso los ex fumadores? 3

¿Con toda seguridad se gana peso? 5

Los efectos de fumar y ganar peso en la salud y la belleza 6

Control del peso después de dejar de fumar 7

Ejercicio 10

Convierta el ejercicio en parte de su día 12

Lactancia y control del peso 15

Resumen 16

Este es el noveno folleto de la serie "Libres para siempre por mi bebé y por mí", en el que se trata de la relación entre el hábito de fumar y el peso, los motivos por los que a menudo se engorda después de dejar de fumar y sobre qué se puede hacer para controlar el peso después de dejar de fumar.

Este folleto quizá interese incluso a personas que no están preocupadas por su peso. El ejercicio y la alimentación son importantes para todos los que deseen vivir una vida sana.

¿Por qué un folleto sobre control del peso después de haber dejado de fumar?

¿Le preocupa ganar peso ahora que ha dejado de fumar? Muchas mujeres dicen que fuman para controlar su peso, o evitan dejar de fumar porque tienen miedo a engordar. Si se siente así, no está sola.

Cuatro de cada cinco personas que dejan de fumar ganan algo de peso. Aunque los beneficios que dejar de fumar tienen para la salud son mucho mayores que los problemas causados por engordar, a muchas mujeres les desagrada ganar unos kilos de más. Mientras usted estaba embarazada, el aumento de peso fue normal y probablemente no estaba asociado en absoluto con haber dejado de fumar.

Es importante saber que usted puede dejar de fumar y controlar su peso. Puede que le cueste un poco de tiempo y esfuerzo, pero ¡se puede lograr! El embarazo es un momento ideal para empezar a tener un estilo de vida sano. Al dejar de fumar usted dio el primer paso hacia una vida más sana para usted y su bebé. Ahora puede dar otro paso al seguir una alimentación saludable y al hacer ejercicio con regularidad. Estas cosas le ayudarán a no ganar peso extra por haber dejado de fumar.

Este folleto debe ayudarle a entender los motivos por los que las personas ganan peso después de dejar de fumar. El folleto ofrece sugerencias para reducir el peso que podría ganar al dejar de fumar. Recuerde que no volver a fumar es su objetivo número uno. Mantenerse alejada de los cigarrillos es mucho más importante que adelgazar unos cuantos kilos. Algunas mujeres vuelven a fumar para adelgazar. Usted debe evitar ese tipo de pensamiento, incluso si significa vivir con unos kilos de más durante un tiempo.

Solamente para uso personal. No duplicar

¿Quién gana peso?

Casi todas las personas que dejan de fumar engordan de 2 a 4 kilos (4 a 10 libras). Sin embargo, ganar peso es una parte normal y sana del embarazo, durante el cual se ganan en general de 11 a 15 kilos (25 a 35 libras).

Muchas mujeres tienden a recaer y vuelven a fumar después de que nace su bebé, porque creen que fumar las librará del exceso de peso. Algunas mujeres creen que el exceso de peso es el resultado de dejar de fumar, cuando en realidad, después del parto, una mujer tiene un promedio de 5 a 10 kilos (12 a 21 libras) para perder. Muchas mujeres logran recuperar el peso que tenían antes de quedar embarazadas al cabo de 8 a 12 meses. Aunque esto pudiera parecer lento, adelgazar más rápido no es saludable. Si come bien y está activa, perderá peso. Siempre recuerde conversar con su médico sobre alimentación y ejercicio.

¿Por qué ganan peso los ex fumadores?

Uno de los motivos por los que ganamos peso es porque comemos más calorías de las que quemamos. Hay 3,500 calorías en medio kilo (1 libra) de grasa corporal. Cuando una mujer come 3,500 calorías más de las que puede quemar, engordará medio kilo. Cuando se queman 3,500 calorías más de las consumidas, se adelgazará medio kilo. Las calorías que una mujer quema cada día dependen de su edad, sexo, peso, metabolismo y del ejercicio que haga. Estas cosas determinan cuántas calorías puede comer una mujer sin engordar, o mientras está adelgazando.

Metabolismo

El metabolismo es la energía necesaria para funciones corporales tales como las que realizan el corazón, el cerebro y el hígado. Alrededor del 70% de las calorías quemadas cada día sirven para realizar esas funciones.

La nicotina de los cigarrillos acelera el metabolismo de los fumadores, lo cual aumenta el número de calorías quemadas. Sin embargo, es una forma muy dañina de quemar calorías. Después de fumar un cigarrillo, su metabolismo se acelera inmediatamente y el corazón puede latir 10 o 20 veces más por minuto. Esta es una de las razones por las que los fumadores tienen la frecuencia cardíaca elevada.

Cuando usted deja de fumar, su metabolismo se reduce a un nivel saludable, y quizá hasta se reduzca algo más antes de volver a su nivel normal. El metabolismo puede tardar varias semanas o incluso meses en volver a su nivel normal. Mientras tanto, esta tasa más lenta quema menos calorías. Hay formas más saludables de acelerar el metabolismo que fumar. El ejercicio es la mejor forma, y de ello hablamos más adelante en el folleto.

Cambios en los hábitos de alimentación

Otro motivo por el que podría engordar después de dejar de fumar es los cambios en su alimentación. Es normal que tenga más hambre después de haber dejado de fumar. Algunos estudios demuestran que las personas que dejan de fumar comen más. El aumento del apetito es un síntoma frecuente del síndrome de abstinencia a la nicotina que ocurre después de dejar de fumar, y suele durar un poco más que los otros síntomas. Sin embargo, es normal y sano aumentar el número de calorías que consume mientras está embarazada. Algunas mujeres dicen que notan cambios en sus hábitos de alimentación durante el embarazo, aunque piensan que éstos son una parte natural del embarazo y que no se dan por haber dejado de fumar.

A Cecilia realmente nunca le habían gustado los dulces cuando fumaba; no le gustaban las tortas ni el helado. Luego, dejó de fumar debido al embarazo, y ahora pide postre después de cenar y come helado mientras ve la televisión por las noches. Después de hablar con su amiga Vicky de estos antojos, Vicky le dijo que a ella le había pasado lo mismo cuando estuvo embarazada, a pesar de no haber sido nunca fumadora.

Solamente para uso personal. No duplicar.

Cuando usted deja de fumar, los sentidos del olfato y del gusto muchas veces mejoran. El embarazo también puede afinarle estos sentidos, lo cual podría causar que usted disfrute la comida más que antes. Esos "antojos del embarazo" posiblemente le hayan llevado a comer más de lo normal.

El apetito no solo aumenta después de dejar de fumar, sino que los gustos y aversiones también podrían cambiar. Los fumadores con frecuencia dicen que antes de dejar de fumar no les gustaba mucho el dulce, pero que ahora comen dulces. Estudios demuestran que las personas quieren más alimentos dulces y grasos después de dejar de fumar. Incluso los estudios con ratas de laboratorio sobre abstinencia a la nicotina quieren más azúcar. Y, como sabe, los alimentos dulces y grasos principalmente tienen muchas calorías. Aproveche este momento para comer más frutas y verduras y disfrute del sabor dulce que tienen de modo natural.

Desde que Bárbara dejó de fumar hace dos meses, disfruta de un mejor sentido del gusto y del olfato. Le ha sorprendido ver cuánto le gusta comer frutas, porque satisfacen sus antojos de dulce, pero también contribuyen a una alimentación sana.

Gratificación oral

(Sensación de necesidad de tener algo en la boca)

Otro motivo por el que las personas engordan después de dejar de fumar es lo que los ex fumadores llaman "gratificación oral". Con frecuencia, los ex fumadores señalan que extrañan la sensación de tener algo que hacer con las manos y la boca. Comer o picar es como la acción de fumar porque las manos y la boca se usan de la misma manera. La necesidad de tener algo en la boca desaparece con el tiempo. Hasta entonces, ocupe las manos y la boca con objetos, por ejemplo, palillos para los dientes. O puede masticar zanahorias, apio, chicle o incluso caramelos de menta sin azúcar, o tener una botella de agua a mano.

Otras razones para comer

Ciertos estudios también han demostrado que se tiende a usar la comida de la misma forma que los cigarrillos: para enfrentarse al estrés o al aburrimiento, para premiarse, para pasar el tiempo o para ser sociable. Es importante saber por qué se come incluso cuando no se tiene hambre.

Solamente para uso personal. No duplicar.

Indique algunas de las maneras en que usa la comida cuando no tiene hambre.

√ _____

√ _____

√ _____

¿Con toda seguridad se gana peso?

Si bien hay motivos para engordar unos kilos después de dejar de fumar, esto no tiene por qué ocurrir. Estudios de enfermos del corazón demostraron que los pacientes a quienes se pidió que cambiaran su alimentación y estilo de vida mientras dejaban de fumar, no ganaron tanto peso como aquellos a quienes no se aconsejó lo mismo.

Pero recuerde que usted está en una situación especial en la cual ha ganado peso de una forma normal y saludable durante el embarazo. No debería estar preocupada por ganar peso durante el embarazo ni por tener peso extra después del parto. Más bien, concéntrese en hacer cambios positivos en su estilo de vida, entre ellos, no fumar, llevar una alimentación equilibrada y estar activa. Hacer estos cambios le brinda las mejores herramientas para adelgazar después del embarazo y para lograrlo de una forma segura y sana.

ALERTA AL CONSUMIDOR

El ganar peso después de dejar de fumar no es algo que ocurra con toda seguridad. Hay varios pasos que usted puede dar para rebajar peso (buena alimentación, ejercicio). Recuerde que todavía no se ha creado ningún programa para dejar de fumar que prevenga el aumento de peso. ¡Tenga cuidado con los programas que le prometen dejar de fumar sin ganar peso! Muchas veces estas promesas las hacen los que publican anuncios de gran tamaño en los periódicos. Pueden prometer que una sesión de hipnotismo "le curará" de fumar sin síntomas del síndrome de abstinencia ni aumento de peso, pero esas promesas no pueden cumplirse.

Recuerde: "Si parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente no lo sea".

Solamente para uso personal. No duplicar.

Los efectos de fumar y ganar peso en la salud y la belleza

Como se mencionó antes, ganar algo de peso después de dejar de fumar puede ser normal, aunque esto no tiene importancia en comparación con los beneficios que dejar de fumar tiene para la salud. Fumar daña su salud y su belleza más que unos kilos extra. El estrés que fumar una cajetilla de cigarrillos al día pone en el corazón equivale a pesar ¡40 kilos (90 libras) de más!

Y recuerde que dejar de fumar disminuye los riesgos de padecer cáncer de pulmón, otros tipos de cáncer, ataques al corazón, infarto cerebral y problemas pulmonares (por no mencionar que disminuye el riesgo de sufrir abortos naturales o de dar a luz a un bebé con problemas de salud como asma). Para la mayoría de las personas, fumar es mucho peor para la salud que pesar de más.

Y piense en cuánto más atractiva se ve y como huele mejor si no fuma. Al fumar salen arrugas en la cara y el cabello se torna canoso, se manchan los dientes y las uñas se ponen amarillas. Además, fumar causa que el cabello, el aliento y la ropa huelan a humo. Cuando no fuma, los dientes están más blancos, la piel está más sana y no huele a cigarillos. Sin fumar, puede lucir y sentirse más atractiva.

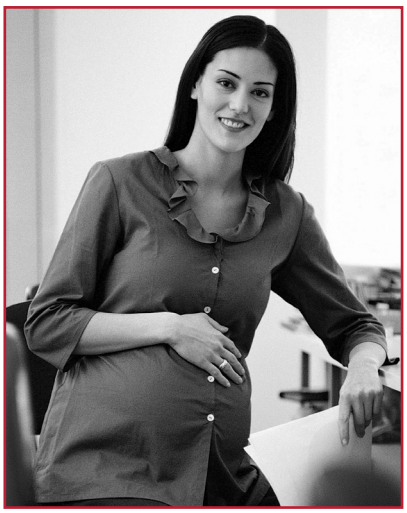
Susana llevaba sin fumar un año, del cual los últimos 3 meses fueron después del nacimiento de su hijo. Para ese momento Susana esperaba haber recuperado el peso de antes del embarazo, pero no fue así, por lo que estaba muy preocupada. Otros apenas notaron los kilos de más. Cuando su hermano se comprometió en matrimonio, Susana decidió adelgazar para la boda, porque quería lucir bien. Tres meses antes de la boda, empezó a fumar creyendo que le ayudaría a perder peso. Susana les dijo a todos que volvería a dejar del fumar después de la boda. Pero se perdió el primer baile de su hermano durante el banquete porque estaba fumando en la calle. Más tarde su hermano le dijo que hubiera preferido mil veces que Susana hubiera seguido sin fumar en vez de preocuparse por unos kilos de más. Le dijo que tenía miedo del daño que Susana estaba causando a su salud y que esperaba que envejecieran juntos para ver crecer a sus hijos.

Solamente para uso personal. No duplicar.

La historia de Susana contiene muchas lecciones:

1. Con frecuencia el único que nota que ha ganado peso después de haber dejado de fumar es el ex fumador.
2. Muchas mujeres piensan que fumar ayuda a adelgazar. Cortarse un brazo o quitarse el hígado también le adelgazarán, pero usted no consideraría hacer tales cosas. Aunque en algunos casos fumar podría ayudar a perder peso, no es una opción sana; más bien, es una forma muy dañina y perjudicial de hacerlo.
3. Susana creía que volver a fumar le haría lucir mejor, cuando en realidad, al no fumar estaba cuidando mejor de su aspecto.
4. Susana se perdió el primer baile de su hermano. Tener que salir a fumar puede hacerle perderse situaciones divertidas. No fumar le da la libertad de ir a lugares donde no se fuma y nunca tiene que perderse nada por tener que salir a fumar un cigarrillo.
5. Aunque Susana dijo que dejaría de fumar otra vez después de la boda, es probable que tenga dificultades si sigue centrándose en el peso. Mientras el peso sea más importante que su salud, Susana tendrá dificultad para no fumar. Por eso, dejar de fumar y no volver a hacerlo necesita ser su objetivo.

Control del peso después de dejar de fumar



Como se indicó antes, subir de peso después de dejar de fumar es probable, pero no seguro. Alrededor del 80% de las personas que dejan de fumar engordan al principio, pero la mayoría adelgaza con el tiempo sin hacer nada especial. Usted ya habrá ganado peso durante el embarazo. Muchas mujeres embarazadas que nunca fumaron también se preocupan por el exceso de peso durante el embarazo. Hay algunas cosas que pueden hacerse para disminuir las posibilidades de engordar en exceso.

En general, el aumento de peso ocurre cuando se toman más calorías que se queman. En su caso, también hubo aumento de peso mientras su bebé crecía dentro de usted. Ganar el peso adecuado durante el embarazo se hace mejor con una buena alimentación y con ejercicio regular y adecuado. Es también la mejor forma de perder el exceso de peso después del parto. Es muy importante hablar con su médico antes de hacer cambios considerables en su alimentación o nivel de actividad física.

Solamente para uso personal. No duplicar.

Comer bien

Los tipos de alimentos que come pueden ayudarle a controlar el peso o a perderlo.

1. Limitar la cantidad total de calorías y las que provienen de las grasas es una forma de controlar el peso. Las grasas están repletas de calorías. Hoy día muchos alimentos tienen menos grasa, pero tenga cuidado porque no todos los alimentos bajos en grasas tienen pocas calorías. Intente elegir alimentos con mucha fibra, tales como fruta, verduras, granos y semillas. La fibra le ayuda a llenarse más rápido para que no coma tanto. Casi todos los alimentos llevan etiquetas para hacer más fácil ver el contenido nutritivo. Puede que le sorprenda ver cuántas calorías y grasas ocultas hay en alimentos comunes. Es importante comer el número oportuno de calorías recomendadas durante el embarazo y después del parto, especialmente si da pecho. ¡Este no es el momento para reducir las calorías diarias! De hecho puede ser que el médico le pida que las aumente.

2. Una mejor manera quizá sea centrarse en los alimentos que puede comer en vez de en lo que no debe comer. Usted puede comer abundantes frutas, verduras, granos integrales, frijoles y carnes magras.

3. Si tiene el impulso de picar entre comidas, le sugerimos que corte zanahorias, sandía y fresas, o que coma pretzels en vez de papas fritas. A algunos ex fumadores también les gusta beber agua con hielo o chupar cubitos de hielo o paletas heladas. Evite tener en su casa o en el trabajo alimentos basura como papas fritas, chocolate, galletas y tortas, porque le tentarán.

Entre los alimentos y refrigerios bajos en grasas se encuentran:

- Frutas y verduras
- Pretzels y galletitas saladas
- Leche y yogurt desgrasados
- Ensalada
- Queso bajo en grasa
- Nachos al horno
- Jello y pudín sin grasa
- Paletas de fruta sin azúcar
- *Bagels* o tortitas crujientes de arroz (*rice cakes*)
- Palomitas de maíz al microondas con grasa reducida
- Carnes y pescados magros (por ejemplo, pollo)
- Cereales bajos en grasa (por ejemplo, copos de avena)

4. Recuerde que los dulces suelen añadir calorías. A los ex fumadores también parece gustarles los dulces. Si usted reduce o evita los alimentos dulces con muchas calorías, será menos probable que gane peso.

Solamente para uso personal. No duplicar.

Escriba algunos alimentos dulces o con mucha grasa que intentará comer menos:

√ _____

√ _____

√ _____

Ahora escriba algunos alimentos sanos que intentará agregar a su alimentación:

√ _____

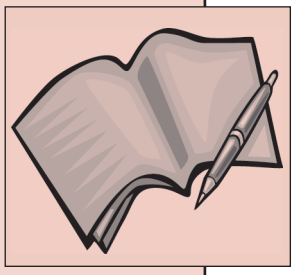
√ _____

√ _____

5. Otro modo de reducir el consumo de calorías es cambiar sus hábitos de alimentación. Quizá estaba acostumbrada a fumar un cigarrillo para marcar el final de una comida. Busque algo que lo sustituya. Por ejemplo, coma fruta, beba agua o cepíllese los dientes. Sin poner ese punto final a la comida, es posible que la extienda, con lo cual querrá seguir comiendo. O puede levantarse de la mesa justo después de la comida y buscar otra cosa que hacer.

   Algunas personas comen para enfrentarse a sus emociones o estrés. Si éste es su caso, le sugerimos que busque otras formas de hacer frente a estas sensaciones. Intente relajarse o hacer ejercicios de respiración profunda. Para buscar más información sobre este tema y sobre otras estrategias de afrontamiento, vea el séptimo folleto: *Fumar, el estrés y los estados de ánimo*.

Sugerencia útil:



Le sugerimos que escriba en un diario lo que come cada día durante una semana. Esto podría ayudarle a ver si come más de lo debido. El comer, como el fumar, es algo que a veces hacemos sin darnos cuenta de cuánto lo hacemos. Muchas veces no nos damos cuenta de cómo se acumula lo que picamos entre comidas hasta que lo vemos por escrito. Haga esto durante una semana y vea cómo puede cambiarlo.

Solamente para uso personal. No duplicar.

Ejercicio

Entendemos que a lo mejor no puede hacer ejercicio durante todo el embarazo o inmediatamente después del parto. Después de tener un bebé, es normal que la mujer tarde varias semanas en sentirse como antes. Es buena idea tomarse las cosas con calma y llegar a un nivel saludable. Aunque es importante tener cuidado, hacer ejercicio después de dejar de fumar, así como durante este período de su vida, es bueno por muchos motivos:

1) El ejercicio quema calorías.

El ejercicio quema calorías. El ejercicio como caminar, correr o nadar puede quemar entre 200 y 600 calorías por hora. No solamente se queman calorías, sino que el metabolismo se acelera y usted quema calorías a un ritmo mayor durante 24 horas después de haber hecho ejercicio.

2) El ejercicio hace que quiera comer menos.

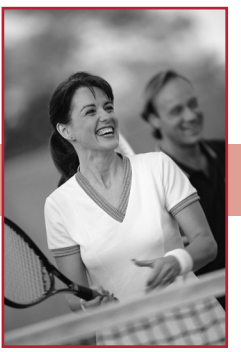
Casi todos los tipos de ejercicio disminuyen el apetito. Cuando usted hace ejercicio, la grasa se desintegra y se libera al torrente circulatorio, y por eso quiere comer menos.

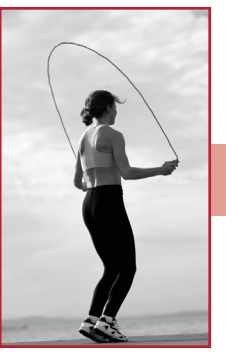
3) El ejercicio reduce el impulso de fumar.

Es difícil hacer ejercicio mientras se fuma. Muchos fumadores no disfrutan del ejercicio porque les llega menos oxígeno al corazón y a los músculos, lo cual causa calambres y dificultad para respirar. Sin el monóxido de carbono procedente de fumar en el cuerpo, el ejercicio parece ser más fácil y entretenido. No deje que fumar le prive de esas buenas sensaciones.

4) El ejercicio le ayuda a enfrentarse al estrés.

Puede usar el ejercicio como una forma saludable de enfrentarse al estrés, al aburrimiento y a la tensión. El ejercicio alivia la tensión, y se ha descubierto que hace que las mujeres se sientan bien consigo mismas. Además, mejora el aspecto de la piel, el tono muscular y la fuerza.





Solamente para uso personal. No duplicar.

¿Cuántas calorías se queman con diferentes formas de ejercicio? A continuación se indican las calorías que una persona de unos 75 kilos (150 libras) quema por hora. Una persona que pese más quemará más calorías por hora. Consulte con su médico sobre los ejercicios que puede hacer sin riesgo durante el embarazo y después del parto.

Actividad	Calorías quemadas por hora
Sentarse	100
Tareas de la casa	180
Montar en bicicleta (8 km/5 millas por hora)	210
Jardinería	220
Golf	250
Cortar la hierba (motor)	250
Remar	300
Nadar	300
Gimnasia	300
Caminar con un carrito (5 km/3 millas por hora)	300
Montar a caballo	350
Bailar (salsa, merengue, cumbias…)	350
Voleibol	350
Montar en patines sobre ruedas	350
Jugar a los bolos (sin parar)	400
Tenis	420
Baloncesto	500
Balonmano	600
Montar en bicicleta (20 km/13 millas por hora)	660
Correr (16 km/10 millas por hora)	900

Solamente para uso personal. No duplicar.

Convierta el ejercicio en parte de su día

Diferentes personas encuentran que unos tipos de ejercicio son más divertidos que otros. Usted no tiene que tener una rutina oficial de ejercicio. Haga pequeños cambios cada día para aumentar las calorías que quema. Fije objetivos pequeños tales como hacer ejercicio durante 10 minutos al día para, gradualmente, aumentarlo. Haga lo que haga, elija una actividad que le guste. Tiene más probabilidades de no dejar lo que le interesa, en vez de hacer lo que otros creen que es buena idea. Le sugerimos que piense en algo que pueda hacer con su compañero, como caminar.

Una sugerencia es que reserve tiempo para hacer ejercicio. Entre los tipos de ejercicio que muchas veces se sugieren durante el embarazo y después del parto se cuentan caminar y nadar, pero no se exceda. El ejercicio programado como apuntarse a clases de baile, ir al gimnasio o practicar algún deporte también es una manera magnífica de mejorar su salud después del nacimiento de su bebé. (Piense en todo el dinero que se ahorra al no fumar: $2000 al año para casi todos los ex fumadores. A lo mejor podría destinar parte de ese dinero a algo saludable, como una bicicleta o la inscripción en un gimnasio).

Saque al perro a pasear, suba las escaleras en vez de tomar el ascensor o haga ejercicio en la piscina con amigas.

Claudia dejó de fumar hace cuatro meses cuando se enteró de que estaba embarazada. Quiere ganar una cantidad saludable de peso durante el embarazo, y para ello, ha disminuido la cantidad de comida mala que come y toma más frutas y verduras. Además, quiere ponerse en forma, porque sabe que le ayudará a sentirse mejor, porque puede que acorte el parto y porque le será más fácil recuperar su forma física después de que nazca el bebé. A Claudia le encanta nadar, así que ha decidido que con el dinero que se ahorre en cigarrillos, va a inscribirse en el gimnasio local donde puede nadar los fines de semana. También ha decidido empezar a pasear al perro tres veces por semana después de salir de trabajar.

Solamente para uso personal. No duplicar.

Claudia ha encontrado formas DIVERTIDAS de hacer más ejercicio y de consumir más calorías. Muchas veces se tiene dificultad para adoptar el hábito de hacer ejercicio. Para ayudarle a empezar, he aquí algunas sugerencias:

- Empiece despacio. Fije un objetivo que le sirva. Establezca metas, por ejemplo, hacer ejercicio 10 minutos al día y aumentarlo poco a poco. No tiene sentido pensar en correr 8 millas cuando quizá no ha podido hacer ejercicio durante meses. Más bien empiece a caminar por el vecindario tres veces por semana.
- Aparte un poco de tiempo para hacer ejercicio. El ejercicio suele ser desplazado por otras actividades si no lo planeamos. Así que programe, por ejemplo, media hora los domingos, martes y viernes para salir a caminar. Muchas mujeres indican que fumar era tiempo que se dedicaban. Esta es su oportunidad de dedicarse tiempo a sí misma. Y ahora además estará haciendo algo bueno por usted.
- Convierta el ejercicio en un acontecimiento social. Solemos disfrutar más de las cosas si las hacemos con otras personas. Haga ejercicio con una amiga o con su compañero, apúntese a clases en el YMCA, YWCA o centro de la comunidad. Otro beneficio de hacer ejercicio con otra persona es que hay menos probabilidades de que se salte las sesiones. El apoyo de otras personas puede ser útil cuando tenga la tentación de rendirse.
- Recompense el trabajo bien hecho. Muchas veces no reconocemos nuestros logros tanto como deberíamos. ¡Céntrese en lo que ha hecho bien!

Solamente para uso personal. No duplicar.

Piense durante varios minutos en:

1. El tipo de ejercicio que le gusta hacer.

2. Cómo convertir el ejercicio en parte de su día. Piense en las cosas que podrían ser un obstáculo para hacer ejercicio con regularidad, por ejemplo, tiempo o dinero, y piense en cómo podría resolverlas.

3. Los beneficios de hacer ejercicio.

Ahora escriba cómo puede convertir el ejercicio en parte de su día.

√ _____

√ _____

√ _____

√ _____

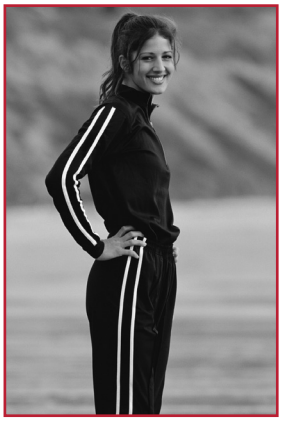
Escriba los tipos de ejercicio que le gustan y lo que puede funcionar.

√ _____

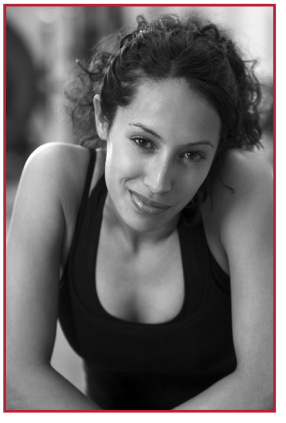
√ _____

√ _____

√ _____



Recuerde que el ejercicio es beneficioso tanto para su salud mental como para la física.



Solamente para uso personal. No duplicar.

Lactancia y control del peso

Durante el embarazo puede ser difícil saber si el peso que gana se debe a haber dejado de fumar. Muchas mujeres se sienten tentadas de empezar a fumar después del parto para perder el peso extra. Tener peso de más después del parto es normal, y por lo general, se tarda entre 8 y 12 meses en perderlo. No fumar es su objetivo número uno. Usted puede perder el peso extra de un modo sano.

Una forma es dando pecho. La lactancia quizá le ayude a perder peso durante el primer año después del parto. La lactancia libera hormonas que ayudan al útero a recuperar el tamaño y forma que tenía antes del embarazo. La producción de leche exige que el cuerpo use mucha energía o calorías, lo cual quizá le ayude a mantener el peso bajo. Las madres lactantes necesitarán usar más calorías que las madres que no den pecho. De otro modo, la producción de leche posiblemente baje. La lactancia, combinada con una alimentación sana, es una forma natural de controlar el peso después del parto. Pero no cuente con perder peso inmediatamente, porque los resultados de amamantar por lo general no son obvios.

Si no quiere o no puede dar pecho, recuerde que fumar sigue sin ser la salida. Mantener una alimentación sana y un estilo de vida activo le permitirá perder peso sin riesgos tan fácilmente como a otras mujeres. Al dejar de fumar, usted ha hecho un cambio sano de estilo de vida por usted y por su bebé. ¡Siga trabajando duro aún después que su bebé nazca!

Solamente para uso personal. No duplicar.

Resumen

1. Convierta el no fumar en su objetivo número uno.
2. Pésese con regularidad: al menos una vez a la semana. Consulte con su médico cuántos kilos debe ganar durante el embarazo y cuántos kilos perder después del parto.
3. Sepa lo que come.
4. Lleve una alimentación equilibrada.
5. Limite los refrigerios.
6. Evite los dulces.
7. Cuando coma, hágalo con prudencia.
8. Coma lentamente y ponga el tenedor en el plato entre bocados.
9. Disfrute cada bocado.
10. Haga ejercicio con regularidad. Siempre consulte con un profesional de la salud sobre los ejercicios que son oportunos en cada estadio del embarazo y después del parto.
11. La lactancia quizá le ayude a adelgazar después del nacimiento del niño, pero llevar un estilo de vida sano es muy importante lo mismo si da pecho como si no.

Recuerde que ganar peso después de dejar de fumar es normal, y que también lo es ganarlo durante el embarazo y un poco más después del parto. Estudios demuestran que las personas que cambian sus hábitos de alimentación y actividad no ganan mucho peso (si lo ganan) por dejar de fumar. Si efectivamente engorda un poco al dejar de fumar, usted y su bebé seguirán estando mucho mejor que si fumara.

Solamente para uso personal. No duplicar.

Notas:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Disfrute de una mejor salud para usted y su bebé.

¡No vuelva a fumar!

Solamente para uso personal. No duplicar.

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.

H. LEE MOFFITT Cancer Center & Research Institute
A National Cancer Institute Comprehensive Cancer Center
At the University of South Florida

USF UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA

Solamente para uso personal. No duplicar.