

TOBACCO-FREE COALITION

of Lancaster County

Hoja de datos 17 –Efectos del Cigarrillo en el Embarazo

Estamos preocupados por los efectos que tiene el cigarrillo en mujeres embarazadas y en sus bebés aun no nacidos. Estamos facilitando esta información con el fin de aumentar su entendimiento sobre la seriedad de estos asuntos de salud. Igualmente le hemos facilitado información acerca de como obtener ayuda para dejar de fumar y/o como ayudar a una mujer que fuma cigarrillo y que esta embarazada para que deje el habito.

Se ha encontrado que fumar durante el embarazo aumenta los riesgos de:

- Aborto
- Embarazo anormal (TUBAL PREGNANCY)
- Problemas con la placenta (después de haber dado a luz)
- Ruptura prematura del saco amniótico
- Crecimiento lento del bebé mientras esta en el vientre
- Nacimiento de bebés con un peso por debajo de lo normal (5 Lbs. 8oz)
- Nacimiento de bebés muertos (20-30%)
- Nacimientos prematuros

Formas de obtener ayuda para dejar de fumar:

- Hable honestamente con su proveedor medico, cuénteles cuanto fuma y pida ayuda para dejar de fumar –ellos están para ayudarle!!! La oficina de su proveedor de salud puede que sea parte del programa de “Aire Limpio para Niños Sanos” en Inglés “*Clean Air for Healthy Children*” este le podrá aportar mayor información.
- Pídale a sus familiares y amigos que le ayuden al no fumar frente a usted, y mejor aun si les gustaría acompañarle en su decisión de dejar de fumar.
- Determine la fecha cuando dejará de fumar y haga planes positivos para situaciones como el manejar el estrés, o como manejar las relaciones con otros fumadores a su alrededor, o preocupaciones con aumento de peso.
- Llame la línea gratis de Free Pensilvania quitline (1-877-724-1090) para registrarse en algunas sesiones gratis por teléfono.
- No se desanime... al fumador(a) promedio le toma entre 5-7 intentos para liberarse del cigarrillo!!!