

# ¡Busque Ayuda!

*Tenemos recursos para ayudarla.*

## Servicios para Dejar de Fumar del Programa de Prevención y Educación sobre el Tabaco del Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara

[www.sccphd.org/tobacco](http://www.sccphd.org/tobacco)

Llame al (408) 792-5520

Para programar una clase para dejar de fumar llame al (408) 792-5224

### “Breathe California” (Respira California)

[www.lungrus.org](http://www.lungrus.org)

Se ofrecen servicios para Dejar de Fumar en inglés y español  
Llame al (408) 998-5865

### Línea de ayuda para Fumadores de California

#### “California Smokers Helpline”

[www.californiasmokershelpline.org](http://www.californiasmokershelpline.org)

Llame al 1 (800) NO-BUTTS (662-8887)

### Nicotinos Anónimos “Nicotine Anonymous”

Apoyo para fumadores y masticadores.

Reuniones de grupos de apoyo de 12 Pasos en varios lugares.

[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

(408) 236-2196

Para información de cuidado prenatal y referencias llame al:

### Departamento de Salud Pública de Salud Materna Infantil y de Adolescentes del Condado de Santa Clara

1 (800) 310-2332

Producido por:

La Coalición para Embarazos Libres de Alcohol y Drogas

[www.cadfp.org](http://www.cadfp.org)

Departamento de Salud Pública de Salud Materna Infantil y de Adolescentes del Condado de Santa Clara

Fondos proporcionados por

Departamento de Servicios de Alcohol y Drogas del Condado de Santa Clara (DADS)

## Si Está Embarazada

*Piense en la Salud de su Bebé*



## No Use Tabaco



[www.cadfp.org](http://www.cadfp.org)

# Si Está Embarazada

*Piense en la Salud de su Bebé*

## No Use Tabaco

El tabaco incluye cigarrillos, puros, pipas y pipas con agua. El tabaco sin humo incluye tabaco en polvo y tabaco de mascar.

Si usted fuma durante su embarazo puede dañar la salud de su bebé. Su bebé puede tener problemas que pueden durar el resto de su vida.

Si usted fumó antes de saber que estaba embarazada, deje de fumar ahora para darle a su bebé una mejor oportunidad de nacer saludable.

Si usted quiere quedar embarazada, no fume; es posible que no se entere de inmediato que está embarazada.

Si usted fuma durante su embarazo, sus vasos sanguíneos se hacen más pequeños y cuando esto ocurre, menos alimentos (nutrientes), agua y aire (oxígeno) llegan a su bebé por nacer.

Dejar de fumar en cualquier momento de su embarazo ayudará a su bebé.

**Mientras más pronto deje de fumar, más sano será su bebé.**

### ¿De qué manera el fumar afecta a su bebé?

- Puede nacer demasiado pronto (prematureo)
- Puede nacer demasiado pequeño
- Puede tener infecciones recurrentes de oído
- Tiene una mayor posibilidad de tener el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS)
- Tiene una mayor probabilidad de enfermedades de los pulmones como asma, bronquitis o neumonía

### Deje de fumar cuando esté amamantando.

La droga en el tabaco llamada nicotina reducirá la producción de leche y cuando pasa a través de la leche materna puede producir inquietud, aumento del ritmo cardíaco, vómito y diarrea en el bebé.

### Algunos efectos de fumar cigarrillos durante el embarazo pueden ser observados años después.

En particular, los niños en edad escolar cuyas madres fumaron regularmente durante el embarazo, tienen mayor probabilidad de sufrir los problemas siguientes:

- Problemas de aprendizaje y comportamiento
- Trastorno de deficiencia de atención
- Problemas de la piel como eczema (piel muy seca y con comezón)
- Problemas del habla y del lenguaje

Cuando alguien fuma cerca del niño (humo de segunda mano) el humo puede aumentar sus posibilidades de tener infecciones de oído, alergias, asma, silbido en el pecho, neumonía, ciertos tipos de infecciones respiratorias, enfermedad cardiovascular y Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS).