

Puede dejar de fumar.

Si fuma, usted se expone a muchos problemas serios de salud. Puede padecer de enfermedades del corazón, cáncer de los pulmones, enfisema, o derrames cerebrales.

Si usted fuma durante el embarazo, su bebé, aún no nacido, también fuma. Usted inhala más de 2,000 sustancias químicas dañinas cada vez que inhala el humo del cigarrillo. Y su bebé recibe lo mismo que usted recibe. Cuando fuma, su bebé recibe menos oxígeno, y menos cantidad de otras sustancias buenas que necesita para su desarrollo.

Es peligroso que fume cuando está embarazada. Es muy dañino hacerlo durante los primeros días y semanas del embarazo. Los órganos del bebé comienzan a desarrollarse durante ese tiempo.

Ya que sea que esté planeando un embarazo o no lo planea, debería dejar de fumar. Tal vez ya lo haya intentado. La mayoría de las personas no pueden dejar de fumar la primera vez que lo intentan. Con poquita ayuda, puede volver a intentarlo. Si no puede dejar de fumar del todo, por lo menos fume menos que antes.

Deje de fumar *antes* de quedar embarazada. Si fuma durante su embarazo:

- La posibilidad de que tenga un aborto espontáneo o de que el bebé nazca muerto es mayor.
- Su bebé puede nacer muy pequeño, o nacer prematuro. Los bebés que son muy pequeños al nacer pueden tener problemas con la respiración, y otros problemas de salud.
- Su bebé puede tener problemas de aprendizaje al crecer.
- El Síndrome Infantil de Muerte Repentina es más frecuente en madres que fuman. Cuando se presenta este síndrome, el bebé muere de repente.

Aunque no fume, el humo de cigarrillos de otras personas puede ser dañino para la salud de usted. Puede causarle daño a la salud de su bebé, aún antes de nacer. Evite ir a lugares donde la gente fuma.

(Lea a la vuelta.)

Hay muchas mujeres que salen embarazadas sin haberlo planeado. Muchas mujeres ni siquiera saben que están embarazadas hasta que han pasado algunas semanas. Pero, las primeras semanas del embarazo son muy importantes. Durante ese tiempo es cuando los bebés corren el riesgo de contraer defectos congénitos y otros problemas médicos.

Es importante que se conserve sana, aún antes de salir embarazada. Conservarse sana y saludable es lo mejor para usted. Es lo mejor para el bebé que va a tener algún día. Aunque todavía no esté planeando un embarazo, usted debe mantenerse sana y saludable.

Usted puede comenzar a cuidarse desde ahora. Haga lo siguiente:

- Tome vitaminas todos los días. Asegúrese de que la vitamina contiene 400 microgramos de ácido fólico.
- Hable con su doctor sobre la diabetes. Si existe la posibilidad de que usted tenga diabetes, pueden ofrecerle ayuda.
- No fume.
- Obtenga los exámenes para detectar las enfermedades que se transmiten sexualmente, como el herpes y la clamidia. Pídale a su doctor o al personal de su clínica que la examinen.
- Obtenga la ayuda que necesita si la maltrata su pareja, o alguna otra person. Llame a algún refugio cercano, o a una línea de teléfono especial para estas emergencias. Cuénteles de su situación a alguien de su confianza.
- Coma alimentos nutritivos todos los días. Coma diferentes tipos de granos integrales, frutas y verduras. Evite las grasas.

Recuerde...

- Su doctor puede ayudarle a formular un plan para dejar de fumar.
- Llame a la línea gratuita para fumadores de nombre <California Smoker's Helpline> al 1-800-662-8887.
 - Obtenga asesoría y consejos gratis para dejar de fumar. Hablan español.
 - Lea la información que pueda sobre cómo dejar de fumar.
 - Averigüe en dónde en su área puede conseguir ayuda.
- Tal vez quiera inscribirse en un grupo para dejar de fumar. Averigüe adónde puede ir. Llame al:
 - American Cancer Society (Sociedad Americana Contra el Cáncer) al 1-800-227-2345. Hay personas que hablan español que pueden ayudarle.
 - American Lung Association (Sociedad Pulmonar Americana) al 1-800-586-4872. Hay personas que hablan español que pueden ayudarle.
- Tal vez quiera dejar de fumar por su propia cuenta. Obtenga una guía para saber cómo hacerlo. Llame a la Sociedad Americana Contra el Cáncer o a la Sociedad Pulmonar Americana.
- Consiga información sobre chicles o parches de nicotina.
- Pregúntele a su doctor sobre medicamentos que pueden ayudarla a dejar de fumar. Si es que ya está embarazada, pregúntele a su doctor qué medicinas puede tomar que no sean dañinas.