

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

Guía para no volver a fumar



Quinto folleto: Tiempo de cambios

# Quinto folleto: Tiempo de cambios

## Índice

Tiempo de cambios	2
Bebé sano, mamá sana	3
¡Socorro! Me han vuelto las ganas de fumar...	5
Los cambios de genio de la mujer que acaba de dar a luz	6
Preocupación por el peso	7
El centro de atención es USTED	8
Resumen	11

*Este es el quinto folleto de la serie “Libres para siempre por mi bebé y por mí”, en el que se trata de los muchos cambios que experimentará al pasar del embarazo a la maternidad. El folleto trata de las formas en que estos cambios pueden darle ganas de fumar, y también abarca la forma de prepararse para los próximos meses.*

## Tiempo de cambios

Este folleto trata del momento justo después de tener al bebé, cuando está acostumbrándose a ser madre. Es un momento especial para usted y para su bebé, porque tiene muchos sentimientos nuevos. Además, puede ser un momento muy esencial en lo que se refiere a seguir sin fumar. Empecemos repasando en qué punto se encuentran sus planes de no volver a fumar. ¿Ya ha alcanzado el 10?

Solo voy a dejar de fumar durante el embarazo.

No estoy segura.

Quiero dejarlo para siempre.

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

En este período de transición del embarazo a la maternidad, va a sentir muchas cosas maravillosas. Además, tendrá muchos tipos de estrés que son parte de criar a un recién nacido. Es posible que tenga la tentación de fumar. Recuerde que en los meses después de la llegada del bebé, es posible que necesite esforzarse todavía más por no volver a fumar.

*Eloisa dejó de fumar al principio de su embarazo. Siempre había dicho que dejaría de fumar si se quedaba embarazada y le preocupaba la salud del bebé en desarrollo. Nueve meses después, estaba muy contenta por haber dejado los cigarrillos satisfactoriamente. Se sentía segura de que ahora que había dado a luz, podría seguir sin fumar de por vida. Pero en los primeros meses después del parto, se encontró con que quería fumar. El bebé estaba sano y era muy activo, y Eloisa estaba muy cansada. Empezó a decirse que no pasaría nada si se fumaba sólo un cigarrillo, así que se fumó uno, y luego otro y otro. Eloisa pensó en los motivos por los que había dejado de fumar. Sabía que todos ellos todavía eran válidos y más importantes que la solución rápida de fumarse un cigarrillo. Sabía que no se había preparado para todos los cambios después del nacimiento del bebé y que necesitaría ayuda para hacer frente a las cosas nuevas de su vida con el fin de volver a dejarlo.*

Tener un bebé le cambia la vida. Es el momento en que necesita cuidar de sí misma. Tener poco estrés le ayudará a tener energía para pasar momentos felices con su bebé y estar bien física, mental y emocionalmente. Bajar el estrés también le ayudará a no volver a fumar.

Sus necesidades posiblemente también cambien. Le sugerimos que comparta este folleto con su pareja o con la persona que le ha estado brindado apoyo. El folleto podría ayudarles a los dos a entender lo que sienten. Les sugerimos que vuelvan a leer el Segundo folleto: *Apoyo del compañero* y que hablen de la forma en que sus necesidades han cambiado y en lo que pueden hacer para ayudarse el uno al otro en este momento. Su pareja también podría tener otras necesidades. Al ser francos y hablar de lo que desean, tienen más probabilidades de lograr seguir sin fumar.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SEGUIR SIN FUMAR?

Usted podría haber dejado de fumar para que el bebé estuviera sano mientras crecía dentro de usted. Ahora ya ha llegado el bebé, así que, ¿para qué seguir sin fumar? Muchas mujeres se hacen esta pregunta. Ahora imagínese que está aconsejando y apoyando a otras mujeres. ¿Qué tipo de cosas les diría acerca de por qué *ellas* deberían seguir sin fumar?

### A otras mujeres les diría...

---

---

---

Lea lo que acaba de escribir. Este consejo también le sirve a usted. De hecho, algunos estudios demuestran que las mujeres que encuentran motivos por sí mismas (así como por otros), tienen más éxito a la hora de no volver a fumar. Incluso aunque haya dejado de fumar por la salud de su bebé, debe saber que dejar de fumar y no volverlo a hacer también ¡es por su bien!

## Bebé sano, mamá sana

A muchas mujeres les resulta más fácil no fumar durante el embarazo que después de haber nacido el bebé. Cuando hablamos con embarazadas y mujeres que acaban de ser madres, la mayoría nos dijo que dejaron de fumar por la salud de su bebé. ¿Le suena? Muchas personas entienden que cuando se está embarazada, lo que se hace a sí misma, también se lo hace al bebé. Pero después de nacer el bebé, muchas mujeres con frecuencia piensan que no pasa nada por que fumen. ¡No es verdad! Fumar afecta al bebé incluso después de su nacimiento. El humo de otros fumadores es muy dañino para los bebés y para otras personas.



La siguiente lista enumera algunos de los problemas que pueden tener los bebés y los niños de padres fumadores:

- ◆ Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés)
- ◆ Tos
- ◆ Resfriados crónicos, bronquitis, otras infecciones respiratorias
- ◆ Alergias
- ◆ Infecciones de oído
- ◆ Hiperactividad
- ◆ Irritación de ojos y nariz
- ◆ Asma
- ◆ Cólico (dolor en el abdomen, gas, llanto)
- ◆ Problemas para dormir
- ◆ Peores calificaciones en la escuela
- ◆ Neumonía (infección pulmonar)
- ◆ Irritabilidad
- ◆ Dolor de garganta



Este es también el momento en que tiene que empezar a pensar en que estar sana es bueno no sólo para el bebé, sino también para usted. Igual que leyó en el Cuarto folleto: *Fumar y salud*, la salud empieza a mejorar de inmediato una vez que deja de fumar. Al dejar de fumar, probablemente haya agregado años a su vida y haya mejorado su calidad de vida. Esto le permitirá vivir más tiempo para ver a sus hijos crecer. Piénselo así: mantenerse sana es sólo una forma más de cuidar bien de su familia.

## ¡Socorro! Me han vuelto las ganas de fumar...

### ¡No he fumado durante meses! ¿Por qué tengo ganas de fumar ahora?

Algunas mujeres nos dicen que las ganas de fumar vuelven o son más intensas durante algún de tiempo después del parto. Hay varias razones para explicarlo. En primer lugar, las primeras semanas después de dar a luz pueden ser estresantes, y el estrés puede provocar antojos. Usted se está acostumbrando a muchos cambios en su cuerpo y en su vida. En segundo lugar, si dejó de fumar sólo porque estaba embarazada, puede que le parezca que ha logrado su objetivo y que tenga la tentación de volver a fumar. En tercer lugar, las hormonas cambian y esos cambios quizá causen antojos de fumar.

Como posiblemente recuerde del Tercer folleto: *Impulsos de fumar*, los impulsos podrían venir causados por el síndrome de abstinencia a la nicotina, por las situaciones asociadas con el hábito y por los recuerdos asociados con la actividad de fumar. Muchas mujeres que dejan de fumar durante el embarazo quizá se den cuenta de que han dejado de tener impulsos asociados con el síndrome de abstinencia a la nicotina. Sin embargo, los impulsos asociados con el hábito quizá sigan dándoles problemas. Después de que nazca el bebé, puede reanudar las actividades que solía hacer antes de quedarse embarazada. Los impulsos de fumar pueden causarlos personas, lugares, cosas e incluso estados de ánimo. Recuerde que cuanto más tiempo pase sin fumar, menos ganas tendrá. Si tiene muchas ganas de fumar después del parto, puede que se deba a que está en una situación por la que no ha pasado desde que dejó de fumar. Después de pasar por esa situación *sin fumar*, los impulsos van disminuyendo hasta desaparecer.



¿Qué ocurre si ya ha empezado a fumar? Ahora es buen momento de dejarlo otra vez. Convierta esta situación en un nuevo comienzo con su recién nacido. Al no fumar, usted está más cerca de tener un cuerpo sano y ha tomado una decisión sana por el bien de su bebé. En el folleto titulado: *¿Qué ocurre si se fuma un cigarrillo?* se ofrecen ideas para hacer frente a las recaídas y para que el segundo intento de dejar de fumar dé resultado. Casi todos los fumadores desean dejar de fumar tarde o temprano: ahora le resultará mucho más fácil dejarlo que más adelante.

Si no ha vuelto a fumar, ¡felicidades! Pero recuerde que después del parto, puede que le vuelvan las ganas de fumar. Ahora que tiene un bebé, muchas cosas son diferentes y queremos que se prepare para ello. A continuación hablamos de cómo hacer frente al estrés y de qué forma su estado de ánimo puede cambiar después del parto.

## Los cambios de genio de la mujer que acaba de dar a luz

Después de nacer el bebé, posiblemente tenga más estrés y esté de peor genio. Esto puede ser difícil de aceptar porque le parece que debería ser un momento únicamente de felicidad. A veces el estrés es el resultado de cambios hormonales en el cuerpo que ocurrieron durante el embarazo y después del parto. Puede que lllore más o que se sienta muy cansada. En casi todos los casos, este tipo de estrés desaparece después de descansar. Asimismo, algunas mujeres tienen sentimientos de depresión más seria, conocida como “depresión posparto”. Aunque esto también puede ser temporal, se



afronta mejor con ayuda profesional. Hable con su médico si tiene mucho estrés o se siente muy deprimida o triste.

Puede que tenga estrés y peor genio como resultado del importante cambio que acaba de experimentar en su vida. Tener un bebé puede ser un acontecimiento maravilloso de la vida, pero también le quita mucho tiempo propio. Además, puede traerle sensaciones nuevas a las que no está acostumbrada.

Su vida con un recién nacido es diferente y va a aprender cosas nuevas. Muchas mujeres se sienten abrumadas y cansadas al principio. Además, quizá se sienta preocupada por buscar una guardería o por decidir si volver a trabajar o no. Puede que le preocupe el dinero. Todos estos factores de estrés podrían causar el impulso de fumar para hacerles frente. Pero esto no soluciona los factores de estrés. Volver a fumar simplemente le causa más problemas. ¡Este es un momento magnífico para aprender a afrontar el estrés y el mal genio de una forma sana! Usted puede hacer frente al problema directamente: haga otras cosas para distraer la mente de los problemas o para levantarle el ánimo (por ejemplo, dé un paseo o dese un baño largo). Hable con alguien (su pareja, un amigo o un profesional si su estrés y estados de ánimo negativos son serios).

Además del estrés, otro obstáculo para seguir sin fumar es no tener confianza en sí misma. Eche un vistazo a la escala a continuación, y piense en la seguridad que tiene de que no volverá a fumar después del parto. Puede marcar en la escala lo segura que se siente.



¿Marcó algo con menos de 10? No está sola: muchas mujeres no se sienten muy seguras de que seguirán sin fumar después de que nazca el bebé. Piense en el tiempo de embarazo durante el cual no fumó. Durante ese tiempo tuvo que hacer frente a factores de estrés, y lo hizo sin fumar.

Enumere a continuación los factores de estrés o los problemas que tuvo durante el tiempo en que no fumó. Al lado de cada factor de estrés, escriba cómo le hizo frente.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Como ve, en el pasado hizo frente a las situaciones sin fumar, por lo que, ¡puede tener éxito en el futuro! Siga diciéndose que puede conseguirlo. No se olvide de todos los éxitos que ha alcanzado, tanto grandes como pequeños. Recuerde que dejar de fumar y no volver a hacerlo es el mayor triunfo. En el Séptimo folleto: *Fumar, el estrés y los estados de ánimo*, recibirá más información sobre como afrontar el estrés y los estados de ánimo.

**¡TENGA CONFIANZA EN SÍ MISMA!**

## **Preocupación por el peso**

La preocupación por el peso puede ser otro factor de estrés que muchas mujeres tienen después del parto. Durante el embarazo, el aumento de peso fue positivo y predecible, porque había un bebé creciendo en su interior. Ahora que ha dado a luz, podría parecerle que no luce igual que antes de estar embarazada. Puede que eche la culpa de engordar a haber dejado de fumar. Si creía que fumar le controlaba el peso, es posible que tenga la tentación de fumar de nuevo. Puede que le parezca que volver a encender un cigarrillo es la única forma de adelgazar.

Pero fumar NUNCA es buena opción. Después del parto, casi todas las mujeres pesan más que antes de estar embarazadas. Esto es normal tanto en el caso de las mujeres que dejan de fumar como en el caso de las que nunca fumaron. Por lo general, se tarda de 8 a 12 meses en perder el peso del embarazo. Aunque le pueda parecer mucho tiempo, es lo que debe tardar para perderlo de forma sana y segura. Con una alimentación sana y haciendo una cantidad adecuada de ejercicio, puede perder el peso no deseado. Pero no se olvide de hablar con su médico sobre cuándo puede empezar un plan de ejercicio y qué tipo de ejercicios puede hacer. Además, el ejercicio es una forma fabulosa de reducir el estrés en general.

Fumar probablemente no le ayude a adelgazar, y si empieza a fumar otra vez, empeorará sus problemas de la salud, en vez de resolverlos. Dejar de fumar puede ser difícil, pero eso ya lo sabe y logró dejarlo con éxito una vez. Fumar es mucho más dañino para su salud que tener unos kilos de más. Piense en mantenerse sana por usted, por su bebé y por su familia. ¡Céntrese en estar saludable!

Recuerde comer suficiente comida, especialmente si amamanta (da pecho). Este no es el momento de reducir las calorías diarias que ingiere; de hecho, puede que su médico le aconseje que aumente las calorías que toma. Sin embargo, aún puede tomar decisiones sanas a la hora de seleccionar los alimentos que come. Algunos estudios demuestran que la lactancia puede ayudar a adelgazar tras el parto, pero no cuente con ello como único método. Una alimentación equilibrada junto con algo de ejercicio le ayudará a llevar una vida sana y a lograr sus objetivos de alcanzar un peso saludable.

En el Noveno folleto: *Fumar y el peso*, encontrará ideas para hacer cambios saludables de estilo de vida. Esas ideas pueden ayudarle a perder peso y a no recuperarlo.

## El centro de atención es USTED

Muchas mujeres nos han dicho que fumar era el único momento que tenían para sí mismas. Al enfrentarse a los problemas diarios y al estrés, el tiempo que se tarda en fumar un cigarrillo se convierte en algo que hacen por sí mismas. Sin embargo, estas mujeres también nos dijeron que dejaron de fumar porque cuesta mucho dinero y porque sabían que no era sano ni para ellas ni para sus familias.



Después del nacimiento de su bebé, es frecuente que la madre se centre en los deseos y las necesidades de sus hijos. No queremos que cambie sus inquietudes por su familia y seres queridos. Pero es muy importante que tome tiempo para sí misma durante esta transición. Es importante que también se ocupe de sus propias necesidades.

Carla, que acaba de ser madre, nos dijo: *Nunca me había dado cuenta del control que fumar tenía sobre mí. Me encantaba compartir almuerzos en la casa de mi abuela, pero ella no permitía que nadie fumara. Por esa razón dejé de ir con frecuencia. Ahora el cigarrillo no puede impedirme hacer las cosas que son importantes para mí. Desde que dejé de fumar siento que mi familia está más contenta y yo me siento más querida y respetada por ellos. Cada fin de semana nos vemos y disfrutamos de la deliciosa comida que mi abuela prepara.*

## Libres para siempre...por mi bebé y por mí

Este es un momento magnífico para pensar en las cosas que a usted le gusta hacer y de las que disfruta. Haga tiempo para ellas. Lea un libro, dese un baño de burbujas, vea una película o la televisión o pase tiempo con sus amigos. Todas ellas son una buena manera de dedicarse algo de tiempo a sí misma. Le sugerimos que se dé un lujo especial como un masaje o una manicura o que salga a ver una película. Al no fumar, ahorra dinero que puede gastar en opciones más saludables ¡para usted!

### Hay muchas formas de gastar el dinero que ha ahorrado al no fumar\*

Se podría permitir comprar

Para el bebé

Si solía fumar

Si solía fumar

1 cajetilla al día

2 cajetillas al día

Juguete (\$7)

en 2 días

en 1 día

1 semana de pañales (\$18)

en 6 días

en 3 días

Un traje nuevo (\$25)

en 8 días

en 4 días

Para usted

Si solía fumar

Si solía fumar

1 cajetilla al día

2 cajetillas al día

Traje nuevo (\$40)

en 13 días

en 7 días

Manicura y pedicura (\$50)

en 16 días

en 8 días

1 semana de guardería (\$150)

en 48 días

en 24 días

Crucero de 3 días para

1 persona - (\$500)

en 6 meses

en 3 meses

Automóvil usado (\$8,000)

en 7 años

en 4 años

\* Los días se calcularon basándose en una cajetilla de cigarrillos que cuesta \$3.10

Como puede ver, no se tarda mucho en ahorrar dinero para prem su bebé.



**Anote algunas de las cosas para las cuales le gustaría ahorrar:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Otra pregunta que muchas veces les surge a las mujeres después de tener un bebé es, “¿Quién soy yo?” Muchas madres recientes nos han dicho que luchan con la sensación de pérdida de personalidad después del embarazo. A veces esos sentimientos están asociados con fumar, especialmente si fumaron durante bastantes años antes del embarazo. El intento de una mujer de enfrentarse a esos sentimientos se muestra en la siguiente historia:

*Aunque Luisa sabía que no era bueno para ella, aplazó el momento de dejar de fumar durante mucho tiempo. Antes de quedarse embarazada, Luisa pensaba que ser fumadora era una parte importante de su personalidad y estilo de vida. Le daba miedo que si dejaba de fumar para siempre, perdería su personalidad totalmente ahora que se había convertido en madre. Luisa habló de sus miedos con su mejor amiga, que también acababa de ser madre. Su amiga recordó a Luisa que ella era una mujer especial e interesante con muchas cualidades maravillosas. Describió a Luisa como una amiga especial con un buen sentido del humor, a quien le gustaba la música de salsa y merenque y las telenovelas, cuya comida favorita era el chili de frijoles negros, etcétera. Luisa se dio cuenta de que ella era mucho más que simplemente esposa o madre, y que era mucho más que fumadora. Se dio cuenta de que no necesitaba fumar para ser su propia persona.*

En el folleto octavo, titulado *Estilo de vida equilibrado* se describe cómo hacer pequeños cambios en su vida para alcanzar el equilibrio entre hacer las cosas que debe y las cosas que desea hacer. Además, el folleto le ofrece una lista de actividades para buscar maneras más saludables de encontrar tiempo para sí misma.



Una vez más, ¡felicidades por su maternidad! Esperamos que el folleto le ayude a disfrutar de los muchos cambios que se le avecinan en su vida y ojalá le ofrezca maneras de afrontarlos. Nuestros mejores deseos para que no vuelva a fumar por su bien, el de su bebé y el de su familia.

## Resumen

1. Después del nacimiento de su hijo, puede que le sea más difícil seguir sin fumar. Recuérdese lo beneficioso que no fumar es para usted, su bebé y otras personas.
2. Los impulsos asociados con el hábito posiblemente empeoren después del parto: use las técnicas mentales y conductuales de afrontamiento para sobrellevarlos e impedirle que fume.
3. Crea en sí misma: USTED PUEDE dejar el cigarrillo de por vida.
4. Fumar NUNCA es una opción para adelgazar.
5. El ejercicio, bajo supervisión de un médico, puede ayudarle a disminuir el estrés y a adelgazar.
6. El dinero que ahorre al no comprar cigarrillos puede usarlo para premiar sus logros.



## **Notas:**

- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_

**Disfrute de una mejor salud para usted  
y para su bebé.**

**¡No vuelva a fumar!**

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](http://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.

