



**EMBRACE
FOR BOTH**

Embarazo y tabaco

Conozca los hechos, obtenga el apoyo

Ya sea que esté intentando quedar embarazada, esté esperando o tenga un recién nacido, este puede ser un momento en el que se concentrará en lo que puede hacer por su salud y la de su bebé.

CONOZCA LOS HECHOS

- ◆ Dejar de fumar en cualquier etapa del embarazo tiene beneficios para su salud y la de su bebé.
- ◆ Para las mujeres que desean quedar embarazadas, dejar de fumar puede ser importante para su fertilidad.
- ◆ Las mujeres que fuman tienen un mayor riesgo de no poder quedar embarazadas.
- ◆ Fumar duplica el riesgo de sufrir sangrado anormal durante el embarazo y el parto.
- ◆ Fumar durante el embarazo puede provocar un aborto espontáneo. Cuando una futura madre deja de fumar, el bebé crece mejor y será menos probable que nazca prematuramente.



- ◆ Los niños nacidos de mujeres que fuman durante el embarazo tienen mayor riesgo de sufrir infecciones respiratorias, asma, cólicos infantiles, fracturas óseas y obesidad infantil.
- ◆ Fumar durante y después del embarazo aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- ◆ Las mujeres tienen más energía y respiran con más facilidad cuando dejan de fumar.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Hable con un proveedor de atención médica acerca de abandonar el tabaco.



- ◆ Hablar con un profesional médico y considerar apoyo para abandonar el tabaco como Tobacco Free Florida puede hacer que sus intentos de abandonar el tabaco sean más exitosos que al hacerlo por su cuenta.
- ◆ Tobacco Free Florida tiene herramientas y servicios gratuitos diseñados para ayudar a todos los consumidores de tabaco a abandonarlo, independientemente de su estado de seguro.
- ◆ Los servicios Quit Your Way de Tobacco Free Florida incluyen abandonar el tabaco por teléfono o por Internet, grupo de abandono del tabaco; están disponibles para los residentes de Florida en todos los condados.
- ◆ Tobacco Free Florida también ofrece apoyo para ayudar a dejar los cigarrillos electrónicos, que no son una alternativa segura a fumar.
- ◆ El número gratuito de Tobacco Free Florida, 1-877-U-CAN-NOW (877-822-6669), está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y está diseñado para ayudar a las personas que buscan información sobre cómo abandonar el tabaco.

Para obtener más información, visite TobaccoFreeFlorida.com/Embarazo.



**Florida
HEALTH**