

El cigarrillo electrónico no es seguro

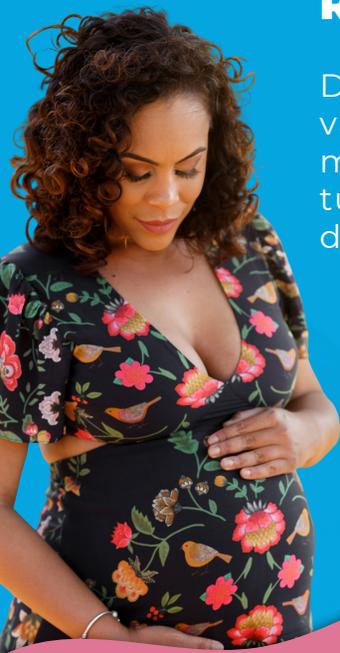
El cigarrillo electrónico es un artefacto electrónico que convierte un líquido en aerosol. El líquido contiene nicotina, saborizantes y otros ingredientes.

Cuando usas estos artefactos, pasa nicotina al bebé a través de la sangre afectando su desarrollo saludable. Puede causar daño en el cerebro, pulmones y otros órganos del bebé. Además, estos productos contienen otras sustancias químicas que podrían no ser seguras para tu bebé.

Si estás embarazada y vapeas, evita hacerlo para cuidar tu salud y la de tu bebé.

Recuerda...

Dejar de fumar y de vapear es la mejor manera de proteger tu salud y la salud de tu bebé.



Línea ¡Déjalo Ya!

Ayuda telefónica libre de costo para dejar de fumar.

Llama hoy al
1-877-335-2567



Escanea para recibir asistencia

lunes a viernes
9:00 a.m. a 9:00 p.m.

sábados y domingos
9:00 a.m. a 6:00 p.m.

SmokeFreeTXT

¡Textea para dejar de fumar!

Envía ESP a 47848 y recibe mensajes de texto para ayudarte a dejar de fumar.



<https://www.salud.pr.gov/CMS/54>

El financiamiento para esta publicación fue proporcionado por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). GrantNumber: NU58DP006665

Departamento de Salud de Puerto Rico
Programa de Control de Tabaco
Revisado: junio 2022

Dejar de fumar y tu embarazo



DEPARTAMENTO DE
SALUD



El humo del cigarrillo puede hacerte daño a ti y a tu bebé. Cuando inhalas el humo, las toxinas entran a tu torrente sanguíneo y pasan al bebé a través de la placenta. Así mismo, el humo de tabaco puede afectar la salud y crecimiento de tu bebé al nacer. Dejar de fumar en cualquier etapa del embarazo aumentará tus posibilidades de tener un bebé saludable.

¡Déjalo por los dos!

Beneficios de dejar de fumar en el embarazo

- Reduce el riesgo de perder a tu bebé.
- Reduce el riesgo de que tu bebé nazca antes del término saludable.
- Aumenta las posibilidades de que tu bebé nazca con un peso saludable.
- Reduce el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del recién nacido.

Cuando dejas de fumar, tu bebé tendrá:

- Menos riesgo de tener tos, resfriados, infecciones de oído y problemas respiratorios.
- Mejor desarrollo de sus pulmones.
- Menos riesgo de tener episodios de asma por el humo de segunda mano.
- Más posibilidades de crecer y desarrollarse saludablemente.
- Además, usted será un buen ejemplo para sus hijos.
- Ayudará a evitar que ellos fumen en el futuro.

Los beneficios de mantenerse sin fumar después de nacer tu bebé, son muchos.



Protéjete a ti y a tu bebé

- Llama a la Línea ¡Déjalo Ya! al 1-877-335-2567. Las asesoras de salud te ayudarán a manejar las situaciones que te llevan a fumar.
- Habla con tu profesional de la salud sobre cómo puedes dejar de fumar.
- Crea un plan para dejar de fumar e identifica la fecha en la que quieres comenzar.
- Elimina cigarrillos, encendedores y otros productos de fumar.
- Habla con una persona de tu confianza, que no fume, para que te apoye a dejar de fumar.
- No permitas que se fume en tu hogar o auto.
- Aléjate de personas que se encuentran fumando.
- Si tus familiares o amigos fuman, pídeles que no fumen cerca, que se laven las manos y se cambien la ropa antes de compartir contigo y tu bebé.