



# Por qué es importante mantenerse libre de tabaco antes, durante y después del embarazo

Dejar de fumar, incluidos los cigarrillos electrónicos y los vapeadores, es uno de los pasos más importantes que puedes tomar para proteger tu salud y la de tu bebé.

## ANTES DEL EMBARAZO

Dejar de fumar antes de la concepción le da a tu bebé el mejor comienzo.

## DURANTE EL EMBARAZO

Cuanto antes dejes de fumar, mayores serán los beneficios.

## DESPUÉS DEL EMBARAZO

Mantenerse libre de tabaco ayuda a tu bebé a desarrollarse correctamente después del nacimiento.



### **Beneficios para tu bebé:**

- Desarrollo cerebral más saludable
- Menos riesgo de aborto espontáneo y muerte fetal
- Menos probabilidad de ser prematuro (nacer antes de las 37 semanas)
- Menor riesgo de nacer con bajo peso (5 libras y media o menos)
- Menor riesgo de síndrome de muerte súbita infantil



### **Menos riesgo para tu bebé de:**

- Obesidad
- Diabetes de tipo 2
- Adicción a la nicotina

***Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar o vapear. Los medicamentos aprobados por la FDA pueden ayudar a dejar el hábito.***

Habla con tu profesional de atención de salud antes de comenzar cualquier medicamento nuevo, incluso los de venta libre, especialmente si estás embarazada o amamantando.

***Busca apoyo de familiares, amigos, médicos y consejeros para dejar de fumar o vapear.***

### **RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR O VAPEAR**

- Habla con tu profesional de la salud.
- Llama al **800-QUIT-NOW** para comunicarte con la línea de ayuda de tu estado para dejar de fumar.
- Envía el mensaje "**EXPROGRAM**" al 88709.
- Visita **Women.SmokeFree.Gov**.



CANCER PREVENTION & RESEARCH  
INSTITUTE OF TEXAS

*Esta información se elaboró con el apoyo del Cancer Prevention & Research Institute of Texas (Instituto de Investigación y Prevención del Cáncer de Texas).*