

Programa Deja de Fumar

Si decide que quiere dejarlo, esto es lo que puede esperar:

Es un programa de doce semanas, dirigido por un médico especialista en dejar de fumar.

- Se le ofrecerá una primera consulta a la hora y en el centro que le sean más convenientes. En esta primera consulta repasaremos los riesgos que supone el tabaquismo para usted y para su bebé, así como los síntomas de abstinencia, y responderemos a dudas que pueda tener.
- Su primera consulta durará unos treinta minutos, y las consultas de seguimiento unos quince minutos.
- En cada consulta se le realizará una prueba de monóxido de carbono y se ofrecerá tratamiento cuando sea necesario.



SMOKEFREE



SMOKEFREE

Teléfonos útiles e información

Asesora:
Carol Shepherd

Llame al: **01922 270477** o al
07881 842140

Asesora:
Wendy Salisbury

Llame al: **07899 892147**

Servicio de Salud durante el Embarazo
Llame al: **01922 423252**

Directora:
Diane McIntosh

Deja de Fumar durante el Embarazo

Darlaston Health Centre
Pinfold Street,
Darlaston,
WS10 8SY
Llame al: **01922 270477**



Walsall Healthcare **NHS**
NHS Trust

Deja de Fumar durante el Embarazo

SERVICIO DE SALUD DURANTE EL EMBARAZO



El equipo del Servicio de Salud durante el Embarazo ofrece apoyo conductual además de tratamiento para ayudarle en su intento para dejar de fumar. Disponemos de clínicas por todo el municipio y podemos ofrecer visitas a domicilio en caso necesario. Llame ahora para hablar con uno de nuestros asesores.

01922 270477



SMOKEFREE

Caring for Walsall together



Si deja de fumar antes o durante el embarazo, reducirá el riesgo de:

- Aborto
- Crecimiento lento
- Muerte fetal
- Muerte súbita
- Cólicos en los primeros meses
- Sangrado
- Nacimiento prematuro
- Bajo peso al nacer
- Disnea y sibilancias en el primer año de vida del bebé

Se sentirá más sana y evitará otras enfermedades causadas por el tabaquismo.

Para más información visite la página:
<https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

En esta tabla se indican los niveles seguros de monóxido de carbono para usted y para el bebé.

| Nivel de CO | Adicción | CO fetal |
|-------------|--|-------------|
| 0-4 ppm | No fumador, es el nivel deseado | 1,46 |
| 5-6 ppm | Zona de peligro, es probable que se produzca adicción a la nicotina | 1,46 - 2,38 |
| 7-10 ppm | Fumador, existe adicción a la nicotina, el ejercicio básico puede verse afectado por fumar | 2,38 |
| 11-16 ppm | Fumador habitual, las pruebas indican una grave adicción a la nicotina, los niveles son 5 veces mayores que los de un no fumador | 3,40 |
| 17-25 ppm | Fumador adicto, los glóbulos rojos transportan menos oxígeno que el que necesita el cuerpo, la salud se está viendo afectada | 3,40 - 5,66 |
| 26-35 ppm | Fumador con una grave adicción, este nivel es poco frecuente, puede haber daño permanente e intoxicación por CO | 5,66 |
| 36-60 ppm | Fumador peligrosamente adicto | 5,66 |

| | |
|-----------------|---|
| Tras 20 minutos | El pulso y la presión sanguínea vuelven a la normalidad. La circulación mejora, sobre todo en manos y pies. |
| Tras 8 horas | Los niveles de nicotina y de monóxido de carbono en la sangre se reducen a la mitad. Los niveles de oxígeno vuelven a la normalidad |
| Tras 24 horas | Se ha eliminado el monóxido de carbono del organismo. Los pulmones empiezan a eliminar la mucosidad y los residuos. |
| Tras 48 horas | Su cuerpo está libre de nicotina. Se dará cuenta de cuánto han mejorado sus sentidos de gusto y olfato. |
| Tras 72 horas | Respira con más facilidad. Tiene más energía. |
| En 2-12 semanas | Ha mejorado la circulación de su cuerpo. Caminar y hacer ejercicio es más fácil. |
| En 3-9 meses | Su capacidad pulmonar ha mejorado de 5-10% y ya no hay tos, disnea ni sibilancias. |
| Tras 5 años | Se ha reducido a la mitad la posibilidad de sufrir un ataque al corazón en comparación con un fumador. |
| Tras 10 años | La posibilidad de sufrir cáncer de pulmón es la mitad que la de un fumador. La probabilidad de sufrir un ataque al corazón es la misma que la de alguien que nunca ha fumado. |

Enfrentarse a la abstinencia

Ganas de fumar: El cerebro necesita una dosis de nicotina. Esto solo durará unas pocas semanas. Es mejor mantenerse ocupada.

Tos: Los pulmones se están aclarando y ocurrirá con rapidez. Las bebidas calientes ayudan.

Hambre: El metabolismo está cambiando, las papilas gustativas están mejorando. Coma frutas y verduras, masque chicles sin azúcar y beba agua.

Estreñimiento o diarrea: El cuerpo está volviendo a la normalidad. Beba agua, coma fruta y verduras, y haga ejercicio. Vea a un profesional de la salud si persiste.

Problemas para dormir: Se debe a la eliminación de la nicotina del organismo. Puede durar de 2 a 3 semanas. Evite beber té y café. Haga ejercicio y llene sus pulmones con aire fresco.

Mareos: Más oxígeno llega al cerebro. Hay menos monóxido de carbono. No durará mucho.

Cambios de humor, poca concentración e irritabilidad: Pida apoyo a su familia. Tarde o temprano pasará, tome tiempo para relajarse.