

TABAQUISMO Y CORONAVIRUS

Consejos para padres

#DéjaloPorCovid

P ¿Cómo afecta a mi bebé fumar durante el embarazo?

Fumar o estar expuesto al humo ajeno durante el embarazo aumenta significativamente el riesgo de **aborto, muerte fetal**, o tener un **bebé prematuro o enfermo**.

Dejar de fumar es la forma más efectiva de **proteger a su hijo** de los daños del humo del tabaco.

P ¿Fumar aumenta mi riesgo de coronavirus?

Como medida preventiva, el gobierno ha clasificado las mujeres embarazadas como un grupo de riesgo de contraer **enfermedades graves** por coronavirus.

Los datos sugieren que es más probable que las personas fumadoras que contraen coronavirus tienen mayor probabilidad de necesitar **cuidados intensivos** que las no fumadoras.

Fumar daña los pulmones y debilita el sistema inmunitario. Esto aumenta la probabilidad de tener **complicaciones** si enferma, además de quizás necesitar **mayor tiempo de recuperación**.

P ¿Puede ayudarme mi matrona a dejar de fumar?

Sí. Su matrona debería:

1. **Ofrecerle información** sobre los riesgos de fumar y los beneficios de dejarlo tanto para usted como para **su bebé**.
2. **Derivarla** a un servicio especializado para dejar de fumar. Este servicio puede ofrecerle **apoyo y ayuda** por vía telefónica, Skype o Facetime, y podría enviarle **medicamentos para dejar de fumar** y vales por correo postal. También deberían poder ofrecerle consejo sobre el uso de un cigarrillo electrónico para dejar de fumar.
[Esta última parte debe adaptarse para reflejar los servicios disponibles en su zona]

Encuentre apoyo y servicios locales aquí: [Insertar URL local aquí]

P ¿Cómo puedo mantener mi casa libre de humo

Puede usar productos de **sustitución de la nicotina** (ej. parches o chicle) o **cigarrillos electrónicos** para protegerse a sí misma y a su familia del dañino humo del cigarro.

Si debe fumar, debería dar **al menos 7 pasos fuera de la casa** para evitar que el humo entre en el hogar.