

LIBRES PARA SIEMPRE...*por mi bebé y por mí*

Guía para no volver a fumar



Segundo folleto: Apoyo del compañero

Segundo folleto: Apoyo del compañero

Índice

¿Por qué he recibido este folleto?	2
¿Por qué un folleto para el compañero?	3
¿En qué puedo ayudar yo como compañero?	5
¿Qué ocurre si yo, como compañero, fumo?	9
Ejercicio para los dos	12
Resumen	14

El segundo folleto está destinado al compañero o persona que da apoyo a la embarazada o madre reciente. El folleto muestra porqué el apoyo del compañero es importante para la mujer que intenta dejar de fumar y no recaer. Además, habla de formas de ayuda y de apoyo mutuo durante la transición para no volver a fumar. Le pedimos que en su calidad de compañero también lea los demás folletos de la serie “Libres para siempre por mi bebé y por mí”. Sin embargo, este folleto se ha diseñado solo para usted, y su objetivo es enseñarle a ayudar a su pareja.

¿Por qué he recibido este folleto?

Tener un bebé sano no es sólo responsabilidad de la madre. Como compañero de la embarazada o madre reciente, usted forma una parte muy importante del embarazo y de la salud del bebé. Ser el compañero o persona de apoyo puede significar ser el cónyuge o novio. Ser el compañero también puede significar que es un amigo o familiar íntimo de la embarazada o madre reciente. Al darle este folleto, la embarazada le está diciendo que sabe que usted se preocupa por ella y le está pidiendo ayuda y apoyo.

*Un **compañero** puede ser el marido, novio, familiar, amigo o cualquier otra persona cercana que apoya a la embarazada o madre reciente, es decir, es alguien que se preocupa por ella.*

Todo el mundo sabe que una mujer tiene bastante estrés durante el embarazo y tras el parto, especialmente ¡si está dejando de fumar! Como compañero de la embarazada o madre reciente, usted también se enfrenta a muchos factores de estrés y desafíos. He aquí una lista de varios ejemplos:

- ◆ Menos tiempo para sí.
- ◆ Preocupaciones económicas (citas con el médico, ropa de maternidad del bebé, etc.)
- ◆ Menos tiempo para tener intimidad con su pareja.
- ◆ Lidar con los cambiantes estados de ánimo de su esposa embarazada o madre reciente.
- ◆ Mayor sentido de la responsabilidad.
- ◆ Menos horas de sueño.

Como puede ver, el embarazo y el dejar de fumar pueden resultar estresantes tanto para la madre como para su compañero. Durante este período, su compañera embarazada necesitará su ayuda y apoyo, aunque es cierto que usted quizá también necesite apoyo.



¿Por qué un folleto para el compañero?

Estudios demuestran que una persona tiene más probabilidades de dejar de fumar cuando cuenta con el apoyo de muchas personas. Como compañero, usted puede comunicar uno de los mensajes que la embarazada o madre reciente necesita oír para tomar la decisión de dejar de fumar y de no recaer.

Su apoyo y palabras positivas pueden influir de forma considerable en los intentos de la mujer de no volver a fumar. El conversar sobre las maneras en las que usted puede ayudarla y apoyarla mejorará de forma importante las posibilidades de que la mujer siga sin fumar.

¿Por qué es importante que la mujer deje de fumar y no vuelva a hacerlo durante el embarazo? Ahora es buen momento para hablar con ella de los motivos. Le hemos proporcionado algunos ejemplos aquí: para mejorar su salud, para proteger la salud del feto (el bebé que todavía no ha nacido), para proporcionar un ambiente saludable para el niño, para ahorrar dinero y para oler mejor. Para saber más información sobre los efectos del tabaco alrededor de niños y seres queridos, le sugerimos que lea el cuarto folleto: *Fumar y salud*.

Gran parte de este folleto trata de cómo puede ayudar usted a su compañera embarazada. Pero entendemos que usted tenga su propio estrés y sus propias inquietudes durante el embarazo y tras el nacimiento del bebé.

¿Cuáles son sus propias inquietudes sobre el embarazo, el bebé y fumar?

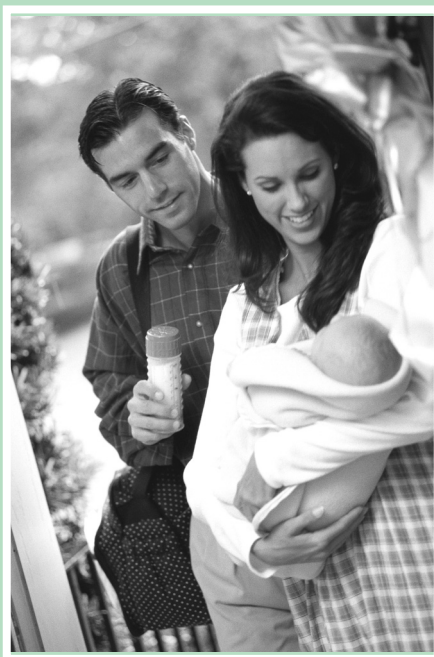
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Después de leer el resto del folleto, es posible que desee hablar de estas inquietudes con su compañera.

Probablemente sepa que dejar de fumar es bueno para su compañera embarazada y para el bebé, *pero el que ella haya dejado de fumar ¡también es bueno para usted!* Usted, como compañero, se beneficia de muchas maneras por apoyar los esfuerzos de su compañera por no volver a fumar, entre ellas:

- ◆ Un espacio más saludable donde vivir todos: usted, su compañera embarazada, el bebé y la familia.
- ◆ Menos enfermedades, citas médicas, facturas médicas y ausencias del trabajo.
- ◆ Facturas del seguro más bajas.
- ◆ Más dinero.
- ◆ Menos estrés en casa. (Dejar de fumar de hecho reduce el estrés después de que el ex fumador se acostumbra.) Cuando ella siente menos estrés, usted, también.
- ◆ ¡Una compañera agradecida!



¿En qué puedo ayudar yo como compañero?

1. **Pregunte en qué puede ayudar.** Todos tenemos necesidades distintas. Su compañera puede decirle qué da mejor resultado para ella. Puede que simplemente necesite que usted la escuche. Intente estar a su disposición tanto como pueda, especialmente al principio.
2. **Sea paciente, compasivo y escuche.** No la sermonee ni aconseje. Prepárese para la irritabilidad y los cambios de estado de ánimo debidos a las molestias físicas que pueden ser una parte normal del síndrome de abstinencia y del embarazo. Haga lo posible por ser paciente si ella está de mal humor. Muchas mujeres tienen la tentación de fumar porque piensan que no es justo que su pareja tenga que lidiar con la irritabilidad que sienten. Anímela a hablar de sus sentimientos y dígame que usted está dispuesto a apoyarla durante sus cambios de humor. Los cambios de humor son temporales, pero la buena salud que resulta de no fumar, ¡es permanente! Además, puede apoyarla hablándole de los cambios positivos que ve en ella.

Lupita, la mujer de Diego, dejó de fumar hace dos meses. Diego y la familia de Lupita ha intentado apoyarla mucho y le ha hecho comentarios relativos a lo bien que huele su ropa o a lo sana que le luce la piel. Esas cosas han dado ánimos a Lupita para seguir sin fumar. A ella le gustan los comentarios positivos de Diego y su familia porque le demuestran que ellos se ha dado cuenta del esfuerzo que ella hace por no fumar. Además, los comentarios le animan a seguir sin fumar.

3. **Ella es lo primero.** Ayúdela a evitar el humo y a otros fumadores. Defiéndala si otros fuman a su alrededor. Si usted fuma, no lo haga a su alrededor. Además, intente no oler a cigarrillo, por ejemplo, enjuáguese la boca con enjuague bucal, lávese las manos o cámbiese de ropa. Muchas mujeres señalan que es difícil no fumar si su compañero fuma. Cree reglas del tipo "prohibido fumar" en su casa y automóvil. Intente participar en actividades sanas que no supongan fumar, como por ejemplo, caminar. Intente ir a lugares donde esté prohibido fumar, por ejemplo, al cine o a centros comerciales.



4. **Ayúdela a reducir el estrés en su vida.** El embarazo es un período de estrés para todas las mujeres, y el dejar de fumar puede empeorarlo. A su vez este estrés puede sumarse al que tiene usted. Busque formas positivas de afrontar el estrés y de ayudarla a afrontar el de ella. El ejercicio es una buena forma de aliviarlo. Las mujeres indican que hacen más ejercicio si sus compañeros también lo hacen. Recuerde hablar con un médico de los tipos de ejercicio que ambos pueden hacer. Otras formas de reducir el estrés son la respiración profunda, hablar de sus preocupaciones, comer bien y descansar lo suficiente.

Mónica, la mujer de Pedro José, llevaba sin fumar un par de meses durante el embarazo. Un día tuvo un día muy difícil en el trabajo, se sintió estresada y se le antojó un cigarrillo. Mónica le dijo a Pedro José cómo se sentía, y éste le respondió con comentarios hirientes. La menospreció por ser débil y la sermoneó por el daño que le haría al bebé. A Mónica estos comentarios le dieron todavía más ganas de fumar y hubiera preferido que su compañero le dijera alguna otra cosa por ejemplo, dar un paseo y hablar del día tan estresante que había tenido.

¿De qué otra forma podría haber actuado Pedro José? Y lo que es más importante, ¿de qué otras formas puede contribuir usted a que su compañera embarazada afronte el estrés? Cada persona es distinta. Pregúntele qué funcionaría mejor para ella. Escriba algunas formas que usted piensa podrían ayudarla a no volver a fumar:

5. **Bríndele apoyo práctico.** Ayude con las tareas de la casa y con otras obligaciones. La reducción de algo de estrés en su vida contribuirá a que no fume. Elabore un botiquín de supervivencia para ayudarla a sobrellevar los síntomas de abstinencia, por ejemplo, incluya palitos de zanahoria, chicle, caramelos, palillos higiénicos y juegos. Pregúntele qué necesita e intente ayudarla de esa forma. Planifique por adelantado.



6. **No se burle.** Muchas veces las personas se sienten tentadas a hacer burlas para aliviar la tensión. Usted podría bromear con que prefería a su compañera embarazada cuando fumaba porque estaba de mejor humor. O a lo mejor bromea después de nacer el bebé con que su compañera ya no come por dos. Este tipo de burlas, incluso cuando se hacen de modo divertido, posiblemente hieran sus sentimientos y podrían hacerle pensar en volver a fumar sólo para complacerle a usted.
7. **No espere resultados de la noche a la mañana.** Muchas personas que intentan dejar de fumar no lo consiguen al primer intento. Si su compañera recae y se fuma un cigarrillo, anímela a volver a dejar fumar de nuevo lo antes posible. Recuérdele las razones por las que dejó de fumar (la salud, de ella del bebé, la salud de usted, etc.). Hable con ella de lo que la hizo fumar de nuevo. Hable de formas de afrontar el problema en el futuro. No le dé molestias ni se enoje con ella. Más bien, ofrézcale apoyo con palabras amables.



8. **Celébrele los éxitos.** Celebre las pequeñas metas que su compañera logre, por ejemplo, no haber fumado durante cuatro días, una semana, un mes, seis meses, después del parto, etc. Prepárele la cena, llévela al cine, paseen juntos por el parque, envíele flores o globos, escríbale una tarjeta o regáله un certificado de regalo para un masaje o para hacerse las uñas. Dígale lo orgulloso que está de lo que ella intenta hacer, sin importar si es mucho o poco.

Escriba las recompensas que podría dar a su compañera por cada una de estas cosas:*

- ◆ No haber fumado *en una semana más.* _____
- ◆ ... *en otro mes.* _____
- ◆ ... *en otro mes después del parto.* _____
- _____
- ◆ ... *en otros tres meses después del parto.* _____
- _____
- ◆ ... *en un año después del parto.* _____
- _____

* Sugerencia: Podría ser buena idea preguntarle a *ella* qué recompensas le gustaría.

9. Aguante. No abandone. Siga. No se rinda. Bueno, ya entiende. Es fácil dar apoyo al principio, pero es posible que ella necesite su apoyo todavía más después de nacer el bebé. Si quiere ayudarla a no volver a fumar, usted necesitará estar ahí después de que nazca el bebé. Ese período es muy difícil para muchas mujeres, y se tienen muchos antojos de querer volver a fumar. Una madre reciente nos dijo...

Tomás, mi marido, fue fantástico al principio cuando dejé de fumar durante el embarazo. Siempre estaba intentando ayudarme. Ojalá hubiera dejado de fumar él también, aunque al menos nunca fumaba a mi alrededor, sino que se iba a dar un paseo. Se deshizo de encendedores y ceniceros, y no dejaba que otros fumaran en nuestra casa. Pero después de nacer Elena, Tomás empezó con sus antiguos hábitos. No de una vez, sino poco a poco. Primero, encendía el cigarrillo según salía por la puerta o dejaba la cajetilla por la casa. Pero ahora ya está fumando en casa otra vez. A Tomás no le interesa ni siquiera que la mamá de Elena se queje. Con Elena llorando toda la noche, más mi cansancio y estrés, los cigarrillos me están empezando a apetecer otra vez. De verdad que ahora necesito su ayuda.

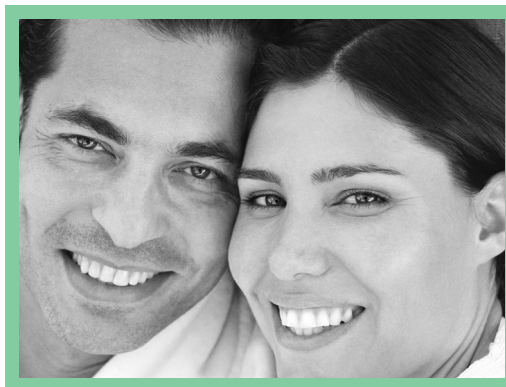


¿Qué ocurre si yo, como compañero, fumo?

Plan A: Deje de fumar con ella.

Tal y como indicamos antes, muchas mujeres señalan que estar alrededor de otros fumadores era lo que más les tentaba para fumar de nuevo. De hecho, estudios demuestran que lo más útil que puede hacer el compañero de la mujer es dejar de fumar también.

Usted podría verlo como el momento ideal para que usted deje de fumar. Al dejar de fumar con su compañera, ustedes podrán apoyarse el uno al otro y animarse cuando uno tenga problemas para seguir sin fumar. Al dejar de fumar juntos, aumentan las posibilidades de éxito para los dos.



Cuando Mauricio y Susana se enteraron de que Susana estaba embarazada, ambos decidieron dejar de fumar. Mauricio lo dejó para respaldar a Susana. No le parecía bien seguir fumando cuando ella tuvo que dejarlo por la salud del bebé. Al dejar de fumar juntos, se podían entender mejor el uno al otro, dado que ambos estaban haciendo ese cambio al mismo tiempo. Cuando uno tenía un momento de debilidad y le apetecía fumar, el otro podía darle fuerza y ánimos. Además, los dos se dieron cuenta de que dejar de fumar era una forma de ahorrar dinero para el bebé en camino.

Quedar embarazada quizá haya sido la motivación principal para que su compañera dejara de fumar. Pero hay muchos otros beneficios aparte de la salud del bebé, entre ellos, mejor salud para su compañera, ahorro de dinero y un aspecto personal más atractivo. Estas inquietudes probablemente le afecten a usted también. Así que, de nuevo, aunque usted no tuviera intención de dejar de fumar ahora, sería buena idea pensar en aprovechar esta oportunidad y dejar de fumar con su compañera. Es muy importante mantenerse saludable en el transcurso de los años para estar ahí para ella y para el bebé.

¡La mejor forma de apoyar a su ser querido es que usted deje de fumar!

Al no fumar, usted reduce la cantidad de humo en el aire. El humo pasivo afecta a la salud de la madre y a la del bebé, tanto antes como después de haber nacido. No hay diferencia entre que el bebé respire el humo de la madre o de otra persona. Un bebé que inhala el humo de forma pasiva corre el riesgo de tener muchos problemas, entre ellos, asma, neumonía, bronquitis, infecciones del oído medio, atrofia del crecimiento y menor coeficiente intelectual. Los no fumadores sanos, como sus hijos, quizá corran un mayor riesgo de sufrir cáncer de pulmón como resultado del humo pasivo. Por último, los niños que ven fumar a uno de los padres tienen más probabilidades de fumar ellos mismos cuando son más mayores.



Carlos decidió dejar de fumar poco tiempo después de que su esposa quedara embarazada. Lo dejó por la salud de la niña y porque sabía que era perjudicial. No quería que su hija tuviera un padre fumador. Carlos sabía que le sería difícil prohibir a su hijo fumar si fumaba él mismo. Sabía que los niños que ven fumar a sus padres tienen más probabilidades de fumar ellos mismos porque ven a los padres como un ejemplo al que imitar. Ahora que Isabella tiene 3 años, Carlos está contento porque ahora ellos son sanos como resultado de su decisión de de fumar.

Dejar de fumar es difícil, pero será más fácil para los dos si lo dejan juntos. Lea el primer folleto: *Información general* que su compañera recibió.

Plan B: Si usted no deja de fumar, protéjala del humo.

Como se indicó antes, dejar de fumar con su compañera embarazada es la mejor forma de ayudarla a que no vuelva a hacerlo. Pero, si usted tiene problemas para dejarlo, puede ayudar a la futura mamá protegiéndola del humo: intente fumar en otro lado; no fume a su alrededor; no fume en la casa ni en el automóvil, ni siquiera cuando ella no esté. Oler el humo o ver a otra persona fumar puede hacerla sentir mal o tentarla a fumar también. Deshágase de objetos relacionados con fumar tales como cigarrillos, encendedores, fósforos, ceniceros, etc. Pida a otras personas que tampoco fumen alrededor de la embarazada. Y lo más importante, recuerde preguntarle a ella cuáles son las formas más útiles con las que usted puede respaldar sus esfuerzos de no volver a fumar.

Juan apoyó la decisión de su esposa de dejar de fumar cuando se enteró de que estaba embarazada. Sin embargo, él no estaba preparado para dejarlo. Alabó a su esposa por no fumar, y entendió lo difícil que era para ella dejarlo, por lo que quiso facilitarle las cosas tanto como fuera posible. Juan no fumaba enfrente de su esposa ni en la casa ni en el automóvil. No quería tentarla con el olor del humo, y por eso, usaba enjuague bucal y se lavaba las manos para reducir el olor del tabaco. Su mujer apreciaba estos detalles muchísimo, porque le ayudaban a no fumar.

El embarazo y el dejar de fumar pueden ser estresantes tanto para la madre como para su compañero. Los amigos, familiares y colegas pueden ser útiles durante este período. No piense que los dos tienen que lograrlo solos, sino que la ayuda de estas personas puede facilitar un poco más el no volver a fumar.



Dígale a sus amigos o seres queridos la manera cómo ellos pueden ayudarle. No puede esperar que le lean la mente ni que sepan lo que necesita. Dígales lo que necesita y cómo pueden ayudarle. Todos queremos y necesitamos algo diferente, por eso es importante hablar de lo que usted necesita.

¡NO TEMA PEDIR AYUDA!

Recuerde que el dejar de fumar y el estar embarazada puede ser difícil. Tener el apoyo y ánimo de otra persona puede ser muy provechoso. Tanto usted como la futura madre necesitan ser francos el uno con el otro sobre sus necesidades y deseos. Cuanto más puedan hablar de ello, más sólido será el compromiso que tienen el uno con el otro.

Ejercicio para los dos

Ahora es buen momento para pensar en las maneras de ayudar a que su compañera embarazada deje de fumar y no vuelva a hacerlo. En la primera sección, anote todas las formas en las que usted puede darle apoyo. En la segunda, pida a su pareja que escriba sus propias ideas sobre cómo usted puede mostrarle su apoyo. Cuando terminen los dos, comparen las listas y hablen de ellas. Vean si se ponen de acuerdo en cuáles son las mejores maneras de apoyarla. Este es un momento magnífico para compartir sus ideas el uno con el otro.

Cosas que yo, el compañero, puedo hacer para mostrar apoyo:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____



Cosas que a mí, la embarazada o que recién dió a luz, me gustaría que mi pareja hiciera para respaldar mis intentos de no volver a fumar:



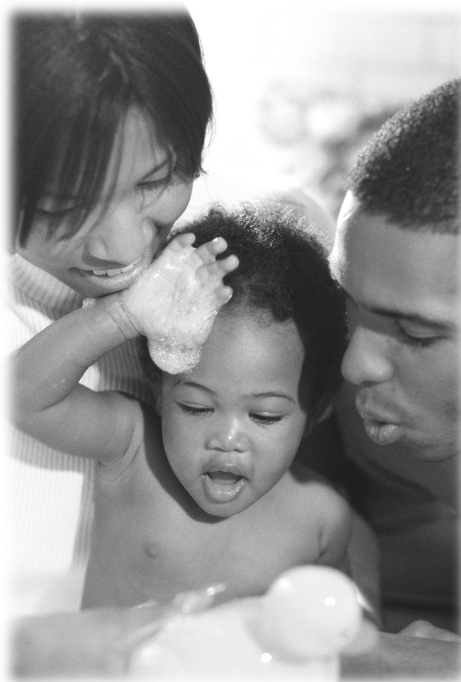
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

Y por último, si usted (el compañero) también va a dejar de fumar...

Maneras en las que me gustaría que mi compañera (la futura madre) respalde mis propios intentos de dejar de fumar:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

RECUERDE...Dejar de fumar no sólo es bueno para su compañera embarazada o madre reciente, sino que ¡también lo es para usted!



Resumen

Un compañero es cualquier persona que tenga una relación estrecha con la mujer embarazada o madre reciente y que respalda sus intentos de no volver a fumar. Sabemos que las mujeres tienen más probabilidades de dejar de fumar de forma permanente si oyen a otras personas decirles que deberían dejarlo. Como persona importante que es en la vida de la embarazada o madre reciente, su apoyo sirve de mucho a la hora de que la mujer se esfuerce por dejar de fumar para siempre. Hable de las razones por las que dejar de fumar es importante para ella. Entre las demás cosas que usted puede hacer se incluyen:

Preguntar en qué puede ayudar.
Ser paciente, compasivo y escuchar.
No esperar resultados de la noche a la mañana.
Ayudarle a reducir el estrés.
Proporcionar apoyo práctico.
Poner a la embarazada en primer lugar.
Celebrarle los éxitos.
No rendirse.

Sabemos que lo más útil que el compañero de una mujer puede hacer es dejar de fumar también. Sus esfuerzos le demuestran que la apoya y entiende. Además, es importante recordar que dejar de fumar supone muchos beneficios para usted. Al dejar de fumar con su pareja, los dos pueden trabajar juntos y darse apoyo el uno al otro.

Sin embargo, si usted decide no dejar de fumar ahora, es importante proteger del humo a la embarazada o madre reciente. ¡Pida que otros hagan lo mismo!

Notas:

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

◆ _____

Notas:

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

**Disfrute de una mejor salud para
usted y para su bebé.**

¡No vuelva a fumar!

La elaboración de este folleto contó con el apoyo financiero de:

- La Sociedad Americana del Cáncer (PBR-94)
- El Instituto Nacional del Cáncer (CA-80706) (CA-94256)
- Patrocinado, en parte, por una subvención comunitaria de la Sección de Florida correspondiente a la organización March of Dimes.

Producido por el Programa de Investigaciones e Intervenciones para el Tabaco (TRIP) de H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute, ubicado en el campus de la University of South Florida. Para solicitar los folletos, visite (To order booklets, visit) www.moffitt.org/foreverfree

Director: Doctor Thomas H. Brandon
1 (877) 954-2548

© 2004 H. Lee Moffitt Cancer Center and Research Institute,
ubicado en el campus de la University of South Florida

3/07

Estos folletos son para su información solamente y no constituyen consejo médico. Las opiniones expresadas en ellos son las de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de March of Dimes.

