



Nacer y vivir libre de humos



PORTADA

Aprovecha este esfuerzo,
tú puedes seguir sin fumar.



Infórmate en tu Centro de Salud,
hay profesionales que pueden ayudarte.


GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS


Plan **sobre drogas**
para Asturias

CONTRAPORTADA

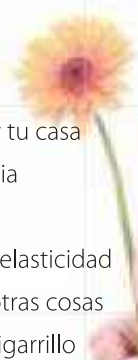
ganas tú

La mejor decisión que puedes tomar para tu salud y para tu embarazo, es dejar de fumar.

¿Por qué es importante que yo deje de fumar?

Beneficios para ti

- Respiras mejor y tienes más energía
- Huele mejor: tu aliento, tu pelo, tu ropa y tu casa
- Creas un ambiente sano para ti y tu familia
- Mejora tu olfato y el sabor de la comida
- Notas que tu piel recupera hidratación y elasticidad
- Ahorras dinero que puedes gastarte en otras cosas
- Te sientes más libre al no depender del cigarrillo



¿Qué puedo hacer?

Prepárate:

- Busca tus motivos para dejar de fumar
- Cambia las rutinas en las que siempre acabas fumando
- Busca alternativas, cuando te apetezca fumar pasea, lee, escucha música...

cuídate

- Fija una fecha para dejarlo
- Busca apoyos en tu entorno: tu pareja, tu familia
- Es buen momento para implicar a tu pareja y crear un ambiente libre de humos

gana tu bebé

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar: ganas tú y gana tu bebé.

Un logro tan importante, te hace sentir muy satisfecha

Beneficios para tu bebé

- Aumenta la posibilidad de que tu bebé nazca con un peso normal
- Disminuye el riesgo de que tu bebé nazca antes de tiempo
- Disminuye el riesgo de que tu bebé padezca "síndrome de muerte súbita"
- Reduces la posibilidad de que padezca: asma, bronquitis, otitis...
- Aumenta la cantidad de oxígeno y favorece el desarrollo normal de tu bebé

cuídate