

# Guía de recursos para el paciente

## Cesación del consumo de tabaco y vapeo durante el embarazo

### Por qué dejarlo?

Dejar la nicotina no es fácil, pero es lo mejor que podrías hacer por ti y tu bebé.

**Fumar y vapear durante el embarazo aumenta el riesgo de:**



### Recursos disponibles:

- **Formas de dejarlo ya:** <https://waytoquit.org/> (UTAH) and <https://www.quitwyo.org/> (WYOMING)
  - Línea para dejar el tabaco: 1-800-QUIT-NOW
  - Llamada gratuita y consejería en línea, motivación e información
  - Inscripción en el programa de Cesación de Fumar durante el embarazo y post parto en Wyoming @<https://wyo.quitlogix.org>
- **Programa para dejar el tabaco en Utah con Medicaid**  
<https://medicaid.utah.gov/tobacco-cessation-program/>
  - Información y programas
- **Mujeres libre de tabaco:** <https://women.smokefree.gov/pregnancy-motherhood/quitting-while-pregnant/quit-for-two>
  - Programas, consejos/herramientas, grupos y artículos
  - Apoyo a la madre por mensaje de texto y Facebook
- **Sociedad Americana del cancer:** <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/guide-quitting-smoking.html>
  - Videos, artículos y métodos para dejar el tabaco
- **E-cigarettes (vaping) Mother to Baby:**  
<https://mothertobaby.org/fact-sheets/e-cigarettes/>
  - Hotline: 866-626-6847
  - Información y recursos para dejar el vapeo
- **Llega a ser un EX:** <https://www.becomeanex.org/pregnant-smokers/> & <https://www.becomeanex.org/quitting-e-cigarettes/>
  - Texto e información para ayudar a dejar el vapeo y el tabaco

