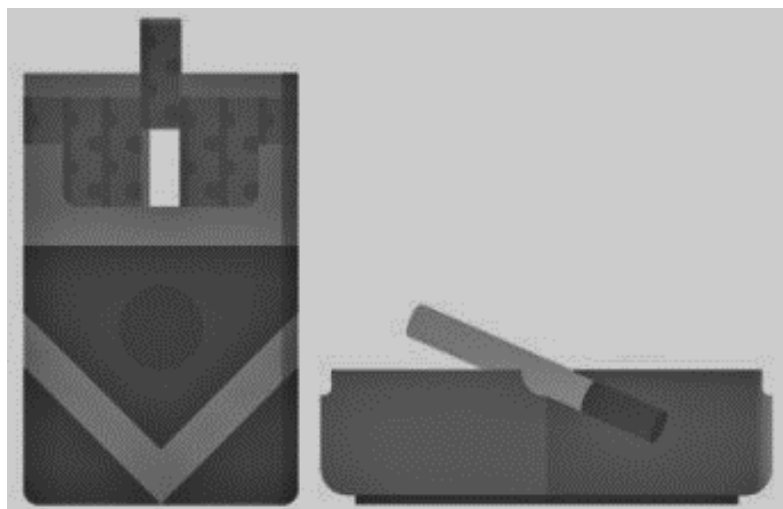


Uso Perinatal de Substancias

Tabaco y Nicotina



1a Edicion

Octubre 2018

Una Carta para Usted acerca Reducción de Daños

En un mundo perfecto, abstenerse de todo uso recreativo de sustancias durante el embarazo y la lactancia es la opción más segura para casi todos. Como no vivimos en un mundo perfecto, entendemos que algunas personas tienen problemas para lograr la abstinencia, o simplemente no quieren. ¡Si usted es una de esas personas, su salud y su embarazo siguen siendo importantes!

El uso de sustancias es solo una de las muchas cosas que influyen en su salud y en el resultado de su embarazo. Este folleto le dará las herramientas que necesita para estar lo más saludable posible, ya sea que decida dejar de usar o no.

Este folleto es la primera versión de un trabajo mucho más grande que está en constante evolución y crecimiento. Periódicamente iremos agregando secciones y lanzando nuevas versiones.

El objetivo final es una guía de todo lo que necesita saber para lograr sus objetivos en torno a la salud reproductiva como persona que usa o usaba sustancias. Tenemos un largo camino por recorrer y queremos sus comentarios. Háganos saber si cree que hay algún cambio que debemos hacer, ideas para futuras secciones o cómo puede ayudar a nuestro trabajo.

Erika Goyer erikagoyer@gmail.com

Joelle Puccio joellepuccio@outlook.com

Glyceria Tsinas gtsinas@gmail.com



Dado que hay muy poca información científica sobre la seguridad en el embarazo para ciertas drogas como la MDMA, ácido (LSD), hongos, y las más nuevas “drogas de diseño” sintéticas, en esta serie de folletos, estaremos hablando de sólo 6 tipos de sustancias: los opioides , estimulantes, tabaco / nicotina, alcohol, cannabis, y benzodiacepinas.

REDUCCIÓN DE DAÑOS

La reducción de daños es un cambio radical en la forma en que nuestra sociedad ha respondido tradicionalmente al uso de sustancias. La mayoría de los problemas relacionados con el uso de sustancias como la enfermedad, el crimen y la violencia no están relacionados con las sustancias en sí, sino con la forma en que respondemos a su uso.



Un error común acerca de la reducción de daños es que se anima a la gente a usar drogas. Eso no es lo que es. **Es la idea de que, dado que no podemos eliminar completamente el riesgo y el daño, debemos hacer todo lo posible para minimizarlo tanto como sea posible.**

La reducción de daños es usar cinturones de seguridad, usar condones, dormir lo suficiente y muchas otras cosas que todos hacemos en nuestra vida diaria.

La parte más importante y radical de la Reducción de Daños es demostrar con nuestras palabras y acciones que respetamos y amamos a las personas que consumen drogas. Añadiendo el estigma y castigo a una situación en la que alguien ya está sufriendo de uso problemático de sustancias es cruel e ineficaz.



el

Abogamos para que los proveedores de salud continúen trabajando con personas que no pueden o no quieren dejar de usar, en lugar de dejarlos como pacientes.

Las recaídas múltiples son una parte esperada del viaje de todos hacia la recuperación del trastorno por uso de sustancias. Es deber de sus proveedores de atención médica trabajar en los objetivos que usted elija y celebrar **Cualquier Cambio Positivo**. Eso significa que si desea encontrar un empleo u obtener anteojos antes de sentirse listo para

trabajar en su uso de sustancias, un buen proveedor apoyará ese objetivo y no lo presionará para que se mantenga sobrio hasta que sea su prioridad.

Las siguientes secciones le dará las herramientas que necesita para mantenerse **vivo y a salvo** durante el tiempo que usted use drogas, independientemente de si usted está tratando de reducir o detener. **Creemos que su vida, su salud y su embarazo son preciosos y por los que vale la pena luchar.**

Trabajemos juntos para eliminar...



¿Qué es el Trastorno por Uso de Sustancias?

11 signos de Trastorno por Uso de Sustancias:

- Tomar la sustancia en cantidades **mayores** o por **más tiempo** de lo que pretendía.
- **Querer reducir o dejar de usar** la sustancia **pero no poder**.
- Pasar **mucho tiempo** obteniendo, usando o recuperándose del uso de la sustancia.
- **Antojos y ganas** de usar la sustancia.
- **No lograr hacer** lo que debe en el trabajo, el hogar o la escuela **debido al uso de sustancias**.
- **Continuar utilizando**, incluso cuando causa **problemas** en las relaciones.

- **Renunciar a importantes actividades** sociales, laborales o recreativas debido al uso de sustancias.
- Usar sustancias una y otra vez, incluso cuando te pone en **peligro**.
- **Continuar usando**, incluso cuando usted sabe que tiene un **problema físico o psicológico** que podría haber sido causado o empeorado por la sustancia.
- **Necesitar más** de la sustancia para obtener el efecto que desea (tolerancia).
- Desarrollo de **síntomas de abstinencia**, que pueden aliviarse tomando más de la sustancia.



Pregunta por Ayuda.

Es posible que no tenga ninguno de estos, que tenga algunos, o que tenga todos. El viaje de cada persona se ve y se siente diferente.

La mayoría de las personas lo intentan varias veces antes de poder abandonar sus hábitos.

Si un tratamiento no funciona para usted, ¡intente algo diferente!

Recuerda, El tratamiento fracasó, no tú.

La única forma en que puedes fallar es si dejas de intentarlo, así que sigue adelante y no te castigues por no ser perfecto.

¿Listo para dejar de fumar o reducir su uso?
Recomendamos los recursos en
women.smokefree.gov



¿Qué son el tabaco y la nicotina? ¿Cómo trabajan?

El tabaco es una planta de hoja que contiene grandes cantidades de nicotina, una sustancia química que afecta al cerebro. Todos nuestros cerebros tienen receptores de nicotina, y la nicotina actúa como un estimulante al liberar adrenalina. El uso de nicotina aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial al tiempo que contrae los vasos sanguíneos; También estimula la producción de dopamina.



El uso de la nicotina crea tolerancia y dependencia. Sin embargo, se piensa que la mayoría de los problemas de salud asociados con fumar están relacionados con la inhalación de humo, no necesariamente con la nicotina. Por eso es probable que los

sistemas de suministro de nicotina sin humo, como chicles, parches y cigarrillos electrónicos, sean menos dañinos.

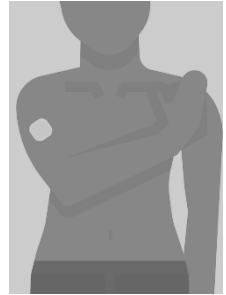
Los cigarrillos electrónicos solo han existido durante algunos años, por lo que no tenemos muy buena información sobre sus efectos en la salud, pero la información que tenemos sugiere que son menos perjudiciales para usted que fumar.

Cada persona es diferente, pero en general, esta es una lista de productos de tabaco y nicotina, desde los más dañinos hasta los menos dañinos:

- Cigarrillos
- Cigarros
- Pipas
- Tabaco de mascar



- Snus
- Cigarrillos electrónicos
- Parches
- Chicle
- Dejar de fumar por completo



¿Qué tratamientos puedo recibir mientras estoy embarazada?

La reducción de la cantidad que fuma reduce sus riesgos. **Existen muchas opciones diferentes para ayudarlo a reducir o dejar de fumar.** Puede obtener parches, chicles, pastillas o cigarrillos electrónicos sin receta. Su seguro puede cubrir chicle, parches o pastillas si obtiene una receta de un proveedor de atención médica. Su proveedor de atención médica también puede recetar un aerosol nasal de nicotina, inhalador o medicamentos como bupropión (Wellbutrin) o varenicline para ayudarlo a reducir o dejar de fumar. **Estos medicamentos no han sido aprobados para su uso durante el embarazo, así que asegúrese de hablar con su proveedor acerca de los riesgos y beneficios.**

¿Cómo es el embarazo y la lactancia materna con el tabaco y la nicotina?

No hay buena información que separe los efectos de fumar de los efectos de los sistemas de administración de nicotina. La mayor parte de la investigación es sobre personas embarazadas que fuman cigarrillos. Tiene sentido que la nicotina pueda afectar el embarazo y la leche materna, pero es menos perjudicial para usted y probablemente menos perjudicial para su bebé al usar sistemas alternativos de administración de nicotina en lugar de seguir fumando.



Fumar se ha relacionado con el nacimiento prematuro, menor peso al nacer, problemas de placenta, defectos de nacimiento, problemas respiratorios para el bebé y el niño, e incluso el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Su bebé podría experimentar síntomas de abstinencia de la nicotina o síntomas de abstinencia más grave de otras sustancias. Fumar puede hacer que tenga menos leche y que produzca leche por un tiempo más

corto. La nicotina y otras sustancias dañinas en los cigarrillos pueden pasar a su bebé de la leche.

Es importante recordar que a pesar de que existen riesgos de fumar mientras amamanta, todavía es mucho mejor dar el pecho si fuma que alimentar con fórmula si fuma!

¿Puedo sufrir una sobredosis de tabaco o nicotina?

Es posible que los adultos fumen o se traguen suficiente nicotina para sentirse mal, pero por lo general no es peligroso. Asegúrese de mantener su equipo y suministros fuera del alcance de sus hijos, ya que la sobredosis de nicotina puede ser más peligrosa para los niños.

RECUERDA:

Llame a su proveedor DE INMEDIATO si experimenta:

- Respiración dificultosa
- Sangrado de la vagina
- Pérdida de líquido amniótico (el agua que rompe)
- Contracciones (endurecimiento y compresión de su útero)
- Dolor de cabeza severo que no desaparece con medicamentos de venta libre
- Hinchazón inusual
- Dolor abdominal severo
- Problemas de visión y problemas para ver.
- Dolor de espalda que no mejora con el descanso o cuando cambia de posición.
- El bebé no se mueve, o se mueve mucho menos de lo normal
- Náuseas que es tan malo que no puede retener nada