

# EMBARAZO SALUDABLE: LIBRE DE MALOS HUMOS

Autoras: Raquel Fernández Heredia, Elena Ontiveros Rojas

## Palabras Clave:

- Tabaco
- Embarazo
- Hábito
- Consumo
- Intervención

## Introducción

Fumar durante el embarazo sigue siendo un grave problema de salud pública, a pesar de ser conocidos los riesgos asociados a esta conducta, muchas mujeres continúan fumando aún después de saber que están embarazadas. Los proveedores de cuidados obstétricos estamos en una posición privilegiada para ayudarlas a eliminar este hábito, integrando las diversas estrategias disponibles en nuestra rutina asistencial. La estrategia utilizada en este caso fue el método de las 5 as.

## METODOLOGÍA

El estudio implementado se lo puede catalogar como, experimental, descriptivo, analítico y transversal donde al mismo tiempo se efectúa una intervención en las pacientes con hábito de tabaquismo y que fueron atendidas en la unidad de salud entre los meses de Junio 2015 y Diciembre de 2015. Además corresponde a una selección aleatorizada de 180 mujeres comprendidas entre 18 y 40 años, donde la intervención y la toma de datos se realizaron mediante cuestionarios.

## INTERVENCIÓN

Para realizar la intervención se utilizó el método de las 5 As.

### 1. Averiguar:

Cuestionarios de respuestas múltiples para indicar el estatus de consumo.

### 2. aconsejar:

Material educativo sobre “Beneficios de dejar de fumar para la salud de la madre y del bebé”

### 3. Ampliar:

Calendario para ayudar a la paciente a elegir una fecha para el abandono del tabaco.

### 4. Ayudar:

Materiales de autoayuda técnicas resolución problemas apoyo social.

### 5. Acordar un seguimiento:

Lista de recursos para que las pacientes tengan ayuda e información.

## OBJETIVOS

### Objetivo General

- Abandono del consumo de tabaco en la gestantes.

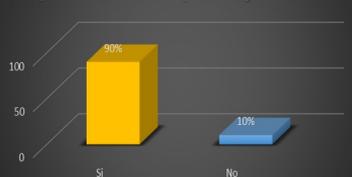
### Objetivos Específicos

- Aumentar la motivación de las gestantes para dejar de fumar.
- Proveer herramientas eficaces para dejar de fumar.

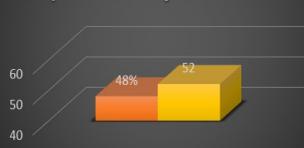
Gestantes que dejaron de Fumar luego de la intervención



Aceptaría asistencia para dejar de fumar



Conoce alguna herramienta que le permita dejar de fumar



Gráficas de resultados obtenidos  
Fuente: Autoras del Trabajo

## RESULTADOS

Los resultados del trabajo demuestran que, el 83% de las mujeres dejaron de fumar luego de la intervención. Un 30% de las mujeres que renuncian al consumo de tabaco son las que se encuentran en gestación por primera vez. Además que un 90% de mujeres en gestación estarían dispuestas a recibir asistencia para dejar el consumo de tabaco. Es importante mencionar que un 48% de las mujeres evaluadas conocía o había recibido información de algún método para dejar el hábito del tabaquismo.

## CONCLUSIONES

Como conclusión tenemos que El método de la intervención breve basado en las 5 as es una técnica practica sencilla que no ocupa demasiado tiempo y que es eficaz para ayudar a las gestantes a abandonar el tabaco. El número de mujeres que fuma durante la gestación aún es alto y supone un problema de salud pública, es importante concientizar de manera adecuada a la población, ejecutando un adecuado plan de intervención basado en estándares Internacionales. Como personal de salud siempre estableciendo guías y seguimientos a la evolución de las pacientes.

## Bibliografía

- Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación (MSAN). Encuesta de Tabaquismo en Grandes Ciudades de Argentina. MSAN, Argentina, 2004. En: [www.msan.gov.ar/html/site\\_tabaco/vigilancia.asp](http://www.msan.gov.ar/html/site_tabaco/vigilancia.asp)
- Míguez, H. Informe de resultados del *Global Youth Tobacco Survey* en Buenos Aires, Argentina. Centre for Disease Control, Argentina, 2000.
- Ramos, A. Economía del control del tabaco en los países del MERCOSUR y estados asociados: Uruguay. Organización Panamericana de la Salud, Washington D.C., 2006. En: [www.paho.org/Spanish/AD/SDE/RA/Tab\\_Mercosur\\_URU.pdf](http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/RA/Tab_Mercosur_URU.pdf)