The GREAT AMERICAN SMOKEOUT

El Great American Smokeout es un reto de 24 horas que le anima a usted y / o sus seres queridos para iniciar el primer paso hacia dejar de fumar cigarrillos para toda la vida. Si está interesado, por favor visite nuestro stand educativo el 21 de noviembre de 2024 en el Visalia Health Care Center, de 1:00 p.m. a 3:00 p.m., para obtener más información y consejos sobre cómo dejar de fumar.

Cada año, el tercer jueves de noviembre, se celebra un acto para animar a los fumadores a dejar de fumar e iniciar su camino hacia una vida sin tabaco. Aunque los índices de tabaquismo han descendido, unos 38 millones de estadounidenses siguen fumando tabaco, y la mitad de ellos fallecerán por causas relacionadas con el tabaco.
According to the CDC, smoking cigarettes causes about 1 in 5 people to die every year, and it remains the largest preventable cause of death and illness in the world.

Historia del Gran Smokeout Americano:

Durante un acto celebrado en 1970 en Randolph, Massachusetts, un orientador de instituto llamado Arthur P. Mullaney pidió a la gente que dejara de fumar durante ese día y donara el dinero que normalmente se gasta en cigarrillos a un fondo de becas de instituto. En 1974, el editor del Monticello Times de Minnesota, Lynn R. Smith, creó el primer día D del estado, o día de no fumar. El 18 de noviembre de 1976, la División de California de la Sociedad Americana contra el Cáncer consiguió que casi un millón de personas dejaran de fumar durante un día. Este acontecimiento en California constituyó el primer Smokeout oficial, y la ACS llevó esta idea a todo el país en 1977. Esto provocó cambios drásticos en la forma en que el público veía la publicidad y el consumo de tabaco (ahora muchos lugares públicos están libres de humo). El hecho de que muchos lugares públicos estén libres de humo ayuda a los que quieren dejar de fumar y protege a las personas que no fuman del humo de segunda mano. Desde finales de la década de 1980 hasta la década de 1990, muchos gobiernos estatales y locales actuaron para contrarrestar el tabaquismo aumentando los impuestos sobre los cigarrillos, limitando las promociones y desalentando el consumo de cigarrillos entre los adolescentes. Los estados que contaban con leyes estrictas de control del tabaco experimentaron un descenso de hasta el 42% en el consumo de tabaco entre los adultos.

The National Today resalta por qué es importante el Great American Smokeout

- Acentúa los riesgos que conlleva fumar tabaco y proporciona una forma significativa de dejar de fumar. También permite a amigos y familiares hablar cómodamente sobre el tabaco y las formas de dejarlo.
- El apoyo de la comunidad está disponible a través de eventos locales en varias ciudades, a través de plataformas de medios sociales y hashtags como #GreatAmericanSmokeout.
- La Sociedad Americana del Cáncer ofrece muchos recursos, historias y artículos sobre el camino para dejar de fumar.

Beneficios de dejar de fumar según los CDC

- IMejora del estado de salud y la calidad de vida
- Reducción del riesgo de muerte premature
- Reducción de los efectos adversos para la salud, especialmente los relacionados con una mala salud reproductiva, EPOC, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Según los CDC, quienes fuman también tienen entre un 30 y un 40 por ciento más de probabilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 en comparación con los no fumadores, y expuestos a altos niveles de nicotina, la insulina también se vuelve menos eficaz, por lo que son necesarias dosis mayores para controlar el azúcar en sangre.

Quitting and Support

- La adicción a la nicotina es una de las adicciones más letales y persistentes que se pueden tener. Dejar de fumar puede ser difícil; requiere compromiso, mucho apoyo y, a menudo, varios intentos.
- Se recomienda encarecidamente a los fumadores que utilicen métodos para dejar de fumar que hayan demostrado su eficacia, como los medicamentos con receta y el asesoramiento psicológico. Es importante que hables con tu médico o farmacéutico para que te aconsejen.
- Reuniones de Nicotina Anónimos y apoyo de amigos y familiares
- Libros/materiales de autoayuda
- Líneas telefónicas para dejar de fumar y consejeros
- Programa Freshstart de la Sociedad Americana del Cáncer

The National Today recomienda 3 pasos para dejar de fumar durante el Great American Smokeout

- El primer paso es elaborar un plan (conocer las opciones para frenar los antojos y tener preparado un sistema de apoyo).
- El segundo es deshacerse de todos los objetos relacionados con el tabaco y abastecerse de sustitutos, como alimentos crujientes y chicles.
- El tercero es reflexionar y aprender de los intentos anteriores de dejar de fumar.

Enlaces para más información sobre el Great American Smokeout:

Great American Smokeout | American Cancer Society

The Great American Smokeout | Homeland Security (dhs.gov)

GREAT AMERICAN SMOKEOUT - November 21, 2024 - National Today

Great American Smokeout® | WIC Works Resource System (usda.gov)

Great American Smokeout - VA New England Healthcare System

Great American Smokeout - Legacy.com

A continuación se enumeran recursos con información y datos sobre

el tabaquismo:

Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

Health Effects of Cigarette Smoking | CDC