



MES ANTITABACO

UN FUTURO LIBRE DE HUMO

READ MORE »

MYHEALTHFAIR.COM



MÁS INFO

► SERVICIOS SOCIALES

Mes Antitabaco 2023: un futuro libre de humo

► **El Mes Antitabaco de 2023 es un período dedicado a educar, involucrar y capacitar a las personas para vivir una vida libre de tabaco.**

► **Esta campaña de un mes de duración tiene como objetivo destacar los efectos perjudiciales del consumo de tabaco.**

► **También busca crear un entorno de apoyo para que los fumadores comprendan las implicaciones que trae el fumar.**

Mes Antitabaco 2023: la batalla contra el tabaco

En 1987, la Asamblea Mundial de la Salud estableció el 31 de mayo como el Día Mundial Sin Tabaco para llamar la atención mundial sobre la epidemia de tabaquismo, sus efectos mortales y los innumerables problemas de salud.

La lucha contra el tabaco ha cobrado impulso a lo largo de los años, y el Mes Antitabaco es un símbolo de los esfuerzos continuos para combatir esta epidemia.

La campaña global sensibilizará sobre la producción y oportunidades de mercado de las alternativas de cultivo para los productores de tabaco.

Con el apoyo de aliados, se busca alentarlos a optar por cultivos sostenibles y nutritivos.

Adicionalmente, organizaciones profesionales de la salud y grupos de defensa se unen para crear conciencia, educar al público y apoyar los programas para dejar de fumar.

Mes Antitabaco 2023: algunas estadísticas en Massachusetts

En Massachusetts, las enfermedades relacionadas con el tabaquismo contribuyen a un número significativo de muertes cada año.

- Se estima que 80.269 fumadores viven en Boston (15,6% de los adultos, mayores de 18 años).
- La tasa de fumadores adultos es un 14 % más alta en Boston que en todo el estado (15,6 % en Boston en comparación con 13,7 % en todo el estado).
- La tasa de tabaquismo durante el embarazo es de 6,8% en todo el estado.
- Según los últimos datos disponibles de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para el año 2021, se estima que hubo 8400 muertes atribuidas al tabaquismo o a enfermedades relacionadas con el tabaquismo en Massachusetts.
- Este factor de riesgo

abarca varias condiciones de salud directamente causadas o exacerbadas por el tabaquismo, incluido el cáncer de pulmón, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y otras enfermedades respiratorias.

Mes Antitabaco 2023: factores comunes que contribuyen a la conducta de fumar

Hay varias razones por las que las personas empiezan y continúan fumando, a pesar de los conocidos riesgos para la salud asociados con el tabaquismo:

Adicción a la nicotina:

Cuando las personas fuman, la nicotina estimula la liberación de dopamina en el cerebro, creando sensaciones de placer y relajación.

Con el tiempo, el cuerpo se vuelve dependiente de la nicotina, lo que provoca síntomas de abstinencia al intentar dejar de fumar.

Influencia social y de los compañeros:

Las personas pueden empezar a fumar para encajar en un determinado grupo social o porque sus amigos o familiares fuman.

La aceptación social del tabaquismo en ciertos entornos o comunidades puede dificultar que las personas se resistan o dejen de hacerlo.

Estrés:

Fumar se percibe como un alivio temporal o una forma de relajarse y descansar.

Sin embargo, no aborda de manera efectiva los factores estresantes y puede contribuir a aumentar los niveles de estrés a largo plazo.

Marketing persuasivo:

Históricamente, las compañías tabacaleras han empleado estrategias de mercadeo agresivas para promover el tabaquismo, particularmente dirigidas a los jóvenes.

Las campañas publicitarias, la colocación de productos y los empaques atractivos pueden influir en las percepciones y crear una imagen positiva sobre el tabaquismo, haciéndolo más atractivo para los fumadores potenciales.

Hábito y ritual:

Fumar a menudo se convierte en un comportamiento habitual profundamente arraigado en la rutina diaria, asociado con actividades como los descansos o mientras se socializa.

Falta de conciencia o información errónea:

Algunas personas pueden comenzar a fumar debido a la falta de conciencia sobre los riesgos para la salud o la creencia de que no se verán afectados personalmente por las enfermedades relacionadas con el tabaquismo.

Recursos para la concientización y educación:

Uno de los aspectos fundamentales del Mes Antitabaco es la educación y la concientización, destacando los efectos nocivos del tabaco tanto en la salud personal como en la sociedad en general.

El Estado de Massachusetts ofrece una variedad de recursos y servicios de apoyo para que las comunidades se unan y participen activamente en la lucha contra el tabaco.

De esta manera, se crea un sentido de responsabilidad colectiva para frenar el consumo de tabaco y fomentar un

ambiente de apoyo y libre de humo.

Hay varias organizaciones antitabaco en Massachusetts que trabajan para reducir el consumo de tabaco y promover la salud pública.

Departamento de Salud Pública de Massachusetts (MDPH):

Cuentan con un Programa de Cese y Prevención del Tabaquismo que implementa estrategias para reducir el consumo de tabaco, incluyendo campañas de educación pública y apoyo para dejar el tabaco.

Programa de Prevención y Cesación del Tabaco de Massachusetts (MTCP):

Se enfoca específicamente en los esfuerzos de prevención y cesación del tabaco. Brindan recursos, información y apoyo para las personas que buscan dejar de fumar o usar otros productos de tabaco.

Asociación de Juntas de Salud de Massachusetts (MAHB):

La MAHB es una organización que representa a las juntas locales de salud en todo Massachusetts.

Trabajan para promover políticas de salud pública, incluidas iniciativas relacionadas con el control y la prevención del tabaco a nivel local.

El Movimiento 84:

El 84 es un movimiento dirigido por jóvenes en todo el estado contra el tabaco en Massachusetts.

Su objetivo es movilizar a los jóvenes para que actúen contra las tácticas de marketing de la industria tabacalera y para crear entornos libres de tabaco en sus comunidades.

Mass libre de tabaco:

Coalición de organizaciones e individuos que trabajan juntos para reducir el consumo de tabaco y la exposición al humo de segunda mano en Massachusetts.

Abogan por cambios de política, brindan educación y recursos, y apoyan iniciativas

comunitarias.

Asociación Estadounidense del Pulmón (ALA, por sus siglas en inglés) – Capítulo de Massachusetts:

Se dedica a prevenir enfermedades pulmonares y mejorar la salud respiratoria.

Trabajan en varias iniciativas, incluido el control del tabaco, la promoción y el apoyo a las personas en sus esfuerzos por dejar de fumar.

Estas organizaciones colaboran activamente entre sí y con otras entidades locales, estatales y nacionales para abordar el consumo de tabaco, prevenir la iniciación al consumo y apoyar los esfuerzos para dejar de fumar en Massachusetts.

Mes Antitabaco 2023: medidas legislativas

Massachusetts ha implementado varias leyes y reglamentos antitabaco destinados a reducir el consumo de esta sustancia, proteger la salud pública y prevenir los daños relacionados con el consumo:

Tabaco 21:

Massachusetts fue uno de los primeros estados de EE. UU. en aumentar la edad mínima legal para la venta de productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos, a 21 años.

Prohibición del tabaco con sabor:

Massachusetts promulgó una prohibición integral de la venta de productos de tabaco con sabor, incluidos los cigarrillos electrónicos con sabor, los cigarrillos mentolados y los cigarros con sabor, con el fin de reducir la iniciación juvenil.

Lugares de trabajo libres de humo:

Massachusetts tiene una ley integral que prohíbe fumar en lugares públicos cerrados, incluidos lugares de trabajo, restaurantes, bares y otras áreas interiores, protegiendo a los empleados y al público de la exposición al humo de segunda mano.

Impuestos sobre el tabaco:

Massachusetts ha implementado importantes impuestos sobre el tabaco para desalentar el consumo de tabaco y generar ingresos para los programas de salud pública.

Licencias y restricciones para minoristas:

El estado ha establecido un sistema de licencias para minoristas de tabaco, que incluye restricciones en la exhibición y publicidad de productos, tamaños mínimos y requisitos para la verificación de la edad.

Cobertura de MassHealth para dejar de fumar:

Massachusetts brinda cobertura para servicios para dejar de fumar para personas inscritas en MassHealth, el programa estatal de Medicaid.

Esta cobertura incluye asesoramiento, medicamentos y otros recursos para ayudar a dejar de fumar.

Mes Antitabaco 2023: qué recomiendan los expertos para dejar el consumo

Los expertos recomiendan una combinación de estrategias y recursos para aumentar las posibilidades de dejar de fumar con éxito.

Terapia de reemplazo de nicotina (NRT):

Con el uso de productos como chicles, parches, pastillas, inhaladores o aerosoles nasales de nicotina para proporcionar dosis controladas de nicotina sin las sustancias químicas nocivas del humo del tabaco, ayudando a controlar los antojos y los síntomas de abstinencia durante el proceso de dejar de fumar.

Medicamentos recetados:

Hay medicamentos recetados disponibles que pueden ayudar a dejar de fumar, reduciendo los antojos de nicotina y los síntomas de abstinencia.

Apoyo conductual:

Asesoramiento o la terapia, puede aumentar en gran medida las posibilidades de dejar de fumar con éxito, desarrollando estrategias de afrontamiento, brindando apoyo y motivación, y abordar cualquier factor

psicológico que contribuya al consumo de tabaco.

Recursos para dejar de fumar:

Estos incluyen líneas de ayuda, grupos de apoyo en línea, materiales de autoayuda, aplicaciones móviles y sitios web que brindan información, consejos, herramientas y apoyo durante todo el proceso para dejar de fumar.

Cambios en el estilo de vida:

Hacer cambios positivos en el estilo de vida puede ayudar en el proceso de dejar de fumar.

Participar en actividad física regular, comer una dieta balanceada, dormir lo suficiente y controlar el estrés puede contribuir al bienestar general y reducir la probabilidad de recaída.

Nuestras fuentes: Make Smoking History, American Lung Association, Mass.

Descargo de responsabilidad:

La información contenida en el sitio web My Health Fair no debe interpretarse como asesoramiento profesional o recomendaciones médicas. Los lectores deben dirigir cualquier pregunta relacionada con el cuidado de su salud personal a médicos colegiados u otros profesionales de la salud adecuados.

Mas info: myhealthfair.com

EL MUNDO BOSTON **LA HORA DEL CAFE** **My Health Fair™**
The Right Content, The Right Place, The Right Time

PRESENTAN

UN MINUTO DE SALUD AHORA EN NUESTRA FERIA DE SALUD VIRTUAL

ALERGIAS: ¿QUÉ SON Y CÓMO TRATARLAS?

DR. WANDA LOPEZ-RODRIGUEZ MD
GENERAL PEDIATRICS
MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL

IR DIRECTAMENTE A LA ENTREVISTA

LEA EL ARTÍCULO EN: MYHEALTHFAIR.COM/VBLOG

UN MINUTO DE SALUD **LA HORA DEL CAFE**