

6 de febrero de 2019

NO RENUNCIE A DEJAR DE FUMAR

Tobacco Free Florida anima a aquellos que recayeron a que lo intenten nuevamente



Contacto:

Oficina de Comunicaciones

media@tobaccofreeflorida.com

850-245-4111

TALLAHASSEE, FLA. Las resoluciones de Año Nuevo no siempre van según lo planeado. Para la segunda semana de febrero, aproximadamente cuatro de cada cinco resoluciones, fracasan.¹ Dejar de fumar no es diferente. Para muchos fumadores, dejar de fumar para siempre puede tomar varios intentos.²

El programa de Tobacco Free Florida del Departamento de Salud de la Florida quiere que usted sepa que los deslices y las recaídas son comunes entre las personas que intentan dejar de fumar.³ Un desliz es uno o dos cigarrillos después de dejar de fumar. Una recaída significa volver a fumar regularmente.⁴ Si bien la mayoría de los deslices ocurren dentro de los primeros tres meses después de dejar de fumar, pueden ocurrir en cualquier momento.⁵ Las personas que dejan de fumar, frecuentemente, empiezan de nuevo por síntomas de abstinencia y estrés.^{6,7,8}

"Si tuvo un desliz o una recaída, lo animamos a que corrija el rumbo con los recursos de probada eficacia de Tobacco Free Florida", expresó Lacoadia Burkes, jefa de oficina interina de Tobacco Free Florida. "Nuestros recursos y servicios gratuitos pueden aumentar significativamente sus posibilidades de dejar el tabaco para siempre".⁹

El programa Déjalo a Tu Manera de Tobacco Free Florida ofrece servicios gratuitos [Por Teléfono](#), [En Grupo](#) o [En Línea](#), además de recursos individuales, como apoyo con mensajes de texto, una guía para dejar de fumar conocido como el Quit Guide y correos electrónicos útiles. La terapia gratuita para el reemplazo de la nicotina (parches, chicles o pastillas de nicotina) está disponible para los consumidores de tabaco mayores de 18 años, si son médicamente adecuados.

Para obtener más información, visite tobaccofreeflorida.com/quityourway/es.

Acerca de Tobacco Free Florida

El programa Tobacco Free Florida del departamento es una campaña estatal de cese y de prevención financiada por el fondo de compensación del tabaco de Florida. Desde que comenzó el programa en 2007, más de 212,000 habitantes de la Florida han dejado de fumar exitosamente con las herramientas y los servicios gratuitos de Tobacco Free Florida. En la actualidad hay aproximadamente 451,000 fumadores adultos menos de los que había hace 10 años en la Florida, y el estado ha ahorrado \$17.7 mil millones en costos de atención médica. Para obtener más información sobre los servicios de Déjalo a Tu Manera de Tobacco Free Florida, visite www.tobaccofreeflorida.com/es o siga la campaña en Facebook en www.facebook.com/TobaccoFreeFlorida o en Twitter en www.twitter.com/tobaccofreefla.

###

-
- ¹ Joseph Luciani. "Why 80 Percent of New Year's Resolutions Fail." U.S. News & World Report. 29 Dec. 2015. <https://health.usnews.com/health-news/blogs/eat-run/articles/2015-12-29/why-80-percent-of-new-years-resolutions-fail> [accessed 14 Dec 2018]
- ² "Slips Happen." Stay Smokefree for Good. Smokefree.gov, smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it/slips-happen. [accessed 2017 Oct 2].
- ³ "Tips for Slips." Smokefree.gov, 2018, smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it/tips-for-slips [accessed 2017 Oct 3].
- ⁴ "Slips & Relapses." Smokefree.gov, 2018, smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it/slips-relapses [accessed 2017 Oct 3].
- ⁵ "Slips Happen." Stay Smokefree for Good. Smokefree.gov, smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it/slips-happen [accessed 2017 Oct 2].
- ⁶ U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010 [accessed 2017 Jan 24].
- ⁷ U.S. Department of Health and Human Services. Reducing Tobacco Use: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2000 [accessed 2017 Jan 24].
- ⁸ Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update—Clinical Practice Guidelines. Rockville (MD): U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Healthcare Research and Quality, 2008 [accessed 2017 Jan 24].
- ⁹ Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update—Clinical Practice Guidelines. Rockville (MD): U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Healthcare Research and Quality, 2008 [accessed 14 Dec 2018].