



¡YO GANÉ! Si dejás de fumar todo es ganancia.

La Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer en el marco del Día Mundial Sin Tabaco 2021, desarrolla una propuesta que **busca que en Uruguay más personas dejen de fumar**. La idea es mostrar que es un objetivo posible e identificar los beneficios que esto reporta a quienes lo logran.

La gran mayoría de los fumadores quieren dejar de fumar, algunos lo logran sin ayuda, otros necesitan apoyo del personal de salud que los acompañe en el proceso. Lo importante es la motivación, tener razones válidas para cada persona, de modo de poder eliminar los obstáculos que se interponen para lograr el objetivo: dejar de fumar.

Sobradas evidencias acumuladas durante años nos dicen de los múltiples perjuicios que ocasiona a la salud la adicción a los productos del tabaco y nicotina. El tabaco es la droga que más se consume a nivel mundial y ocasiona enfermedad, discapacidad y muerte a sus consumidores. Por este motivo nos importa tanto que los más jóvenes no comiencen a fumar o vapear, como así también que quienes fuman puedan dejar la adicción.

En Uruguay un total de 22% de adultos mayores de 15 años son fumadores (encuesta GATS 2017) entre los hombres se registra un 26% y de las mujeres un 18% son fumadoras. Asimismo, se ha registrado que un 10% de jóvenes uruguayos de 13 a 15 años fuman (encuesta GYTS 2019). En la población adolescente un 10% de los varones y un 14% de las mujeres usan productos de tabaco.

Se ha comprobado que para muchas personas fumar o vapear se toma como una herramienta para lidiar con las emociones y el estrés, sin embargo, cuando se deja de fumar, se logra identificar otros recursos internos que se tenían para hacer frente a las situaciones adversas. Se alcanza un aprendizaje, un fortalecimiento y un crecimiento de la autoestima.

Cuando se logra dejar atrás la adicción la persona es capaz de tomar otras decisiones que se valoran como la conquista de una mayor libertad. De este modo se posibilitan nuevas iniciativas que favorecen el desarrollo del bienestar. Por eso decimos que **dejar de fumar es todo ganancia**.

Propuesta: ¡YO GANÉ! Si dejás de fumar todo es ganancia.

Las placas informativas que realizamos destacan los múltiples beneficios que las personas viven cuando dejan de fumar. Además elaboramos mensajes con información sobre los beneficios para la salud que se logra dejar la adicción.

Para sumarte: Si querés integrarte a esta campaña, compartí las placas informativas que publicamos a continuación, en las redes sociales que utilizas.

YO GANÉ!
En capacidad física

“Dejé de fumar y rindo más en cada partido”.

Si dejás de fumar todo es ganancia.



Si dejás de fumar todo es ganancia.



Mejorás tu capacidad respiratoria.



Disminuís el riesgo de desarrollar síntomas graves y fallecer de COVID-19.



YO GANÉ!
Una mayor libertad

“Dejé de fumar. ¡Barrera superada!”

Si dejás de fumar todo es ganancia.



Si dejás de fumar todo es ganancia.



Disminuís el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Reducís el riesgo de cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, vejiga y cuello de útero, entre otros.



YO GANÉ!
El gusto y los aromas

“Dejé de fumar y redescubrí todo lo que me estaba perdiendo”.

Si dejás de fumar todo es ganancia.



Si dejás de fumar todo es ganancia.



Redescubris tu gusto y olfato.



Mejorás tu apariencia física: piel, uñas, dentadura y cabello.



Otra forma de ser parte de esta campaña:

Si dejaste de fumar te invitamos a comentar en una frase lo que ganaste.

Escribí en una hoja que esté a tu alcance, bajá la imagen del cartel en tu celular y editalo o imprimí el cartel que aquí adjuntamos. Luego publicá en las redes que utilizas. También podés sacarte una foto con el cartel, ¡todos los aportes son bienvenidos!

Al compartir tu experiencia como ex fumador contando los beneficios que lograste, animás a quienes están por conseguirlo a que den el salto hacia una mejor calidad de vida.



Campaña **¡YO GANÉ! Si dejás de fumar todo es ganancia.** Es organizada por la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, invitamos a todas las organizaciones e instituciones del país a formar parte de la misma. Agradecemos por sus aportes técnicos a las profesionales del equipo de la Unidad de Tabaquismo de la Clínica Médica "A", Depto. de Psicología Médica, Hospital de Clínicas Manuel Quintela, Facultad de Medicina de la Universidad de la República.

Las Instituciones y grupos que quieran adherir colocando su logo en la propuesta solicitamos se contacten con el Área de Educación Poblacional al nivel central en Montevideo, o a través de sus Movilizadoras Comunitarias en los diversos departamentos del país.

Publicamos a continuación un cartel con espacio para colocar las adhesiones institucionales.



Más información en: www.comisioncancer.org.uy facebook, Instagram y canal YouTube
Área de Educación Poblacional: 2402 08 07 interno 117 - Mail:
areaeducacion@comisioncontraelcancer.com.uy