

21 de diciembre de 2023

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Contacto: Cody Orchard, especialista en educación para la salud, (208) 737-5968

¿Hiciste una resolución de Año Nuevo para dejar la nicotina? ¡Podemos ayudar!

Centro Sur de Idaho: ¡Es hora de acabar con el hábito! Comience bien este nuevo año lanzándose al camino hacia una vida libre de nicotina. El Distrito de Salud Pública de South Central (SCPHD) puede ayudarlo a dejar de fumar, vapear, mascar tabaco y otros productos de nicotina con clases comunitarias este invierno.

“Dejar una adicción lleva tiempo. No es una decisión única, es una serie de pasos consistentes”, dijo Cody Orchard, especialista senior en salud de SCPHD. “Contar con apoyo durante ese proceso puede marcar la diferencia”.

El fumar cigarrillos sigue siendo la principal causa de enfermedades, discapacidades y muertes prevenibles en los Estados Unidos. Según los CDC, cada año más de 480.000 personas mueren por fumar o por exposición al humo de segunda mano. Mientras tanto, alrededor de 8.6 millones de personas padecen enfermedades graves como consecuencia de fumar cigarrillos y/o el uso de tabaco de mascar. Los dispositivos que solo contienen nicotina también son una seria preocupación para las organizaciones de atención médica de todo el país. La nicotina es una droga altamente adictiva y los cigarrillos electrónicos (o vapeadores) que transportan la droga sin tabaco a menudo contienen otras sustancias químicas que pueden causar estragos en los pulmones.

“Puede resultar abrumador dar el primer paso hacia una vida sin nicotina. Queremos que la gente sepa que no tienen que hacerlo solas”, dijo Orchard. “Nuestras clases capacitan a las personas para superar su adicción y recuperar el control de su salud”.

Los participantes, mayores de 18 años, en la clase de cinco semanas también reciben parches, chicles y pastillas de nicotina gratis para apoyar su esfuerzo por dejar de fumar y el tabaco. Orchard también ofrece clases individuales para residentes que no pueden asistir a las clases comunitarias o prefieren una ayuda más individualizada.

Horario de clase:

Distrito de Salud Pública del Centro Sur - Oficina de Gooding

255 N Canyon Dr. (en Gooding)
Jueves del 4 de enero al 28 de marzo de 2024
4:00 – 7:00 p.m.

Distrito de Salud Pública Central Sur - Oficina de Twin Falls
1020 Washington St. N (en Twin Falls)
Jueves del 4 de enero al 28 de marzo de 2024
4:00 – 7:00 p.m.

Distrito de Salud Pública Centro Sur - Oficina Jerome
951 E Ave H (en Jerome)
Martes 2 de enero – 23 de enero de 2024
5:30 – 6:30 p.m.

Visita phd5.idaho.gov/tobacco para obtener más información o llame al (208) 737-5968 para programar una clase.