

5 de Abril del 2024

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Contacto: Jimena Martinez, Especialista de Extensión Comunitaria, (208) 737-5985

¡Es Hora de Dejar de Fumar! SCPHD Ofrece Clases Gratuitas para Dejar de Fumar

El Distrito de Salud Pública del Sur Central (SCPHD) puede ayudarle a dejar de fumar, vapear, mascar tabaco y otros productos de nicotina con clases comunitarias esta primavera.

“Dejar una adicción lleva tiempo. No es una decisión única, es una serie de pasos consistentes”, dijo Cody Orchard, especialista mayor de salud de SCPHD. “Tener apoyo durante este proceso puede hacer toda la diferencia.”

Fumar cigarrillos sigue siendo la causa principal de enfermedades, discapacidades y muertes prevenibles en los Estados Unidos. Según los CDC, cada año mueren más de 480,000 personas a causa del tabaquismo o la exposición al humo de segunda mano. Mientras tanto, alrededor de 8.6 millones de personas viven con enfermedades graves como resultado de fumar y/o usar tabaco sin humo. Los dispositivos que solo contienen nicotina también son una preocupación seria para las organizaciones de atención médica en todo el país. La nicotina es una droga altamente adictiva, y los dispositivos de cigarrillos electrónicos (o vapeo) que llevan 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 solos,” 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 recibirán parches, chicles y pastillas de nicotina gratis para apoyar su esfuerzo por dejar de fumar y dejar el tabaco. Orchard también ofrece clases individuales para los residentes que no pueden asistir a las clases comunitarias o prefieren una ayuda más individualizada.

Consulte el cronograma de clases para dejar de fumar en la siguiente página para conocer los lugares y horarios de las clases.

Horario de Clases para Dejar de Fumar del SCPHD:

Heyburn | Lunes, 15 de Abril – 13 de Mayo del 2024 | 5:30 p.m. - 6:30 p.m.

Distrito de Salud Pública del Sur Central – Oficina de Heyburn
485 22nd Street
Heyburn, ID 83336

Bellevue | Martes, 14 de Mayo – 11 de Junio del 2024 | 5:30 p.m. - 6:30 p.m.

Distrito de Salud Pública del Sur Central – Oficina de Bellevue
117 East Ash Street
Bellevue, ID 83313

Gooding | Martes, 4 de Junio – 25 de Junio del 2024 | 5:30 p.m. - 6:30 p.m.

Distrito de Salud Pública del Sur Central – Oficina de Gooding
255 North Canyon Drive
Gooding, ID 83330

Jerome | Miércoles, 5 de Junio – 26 de Junio del 2024 | 5:30 p.m. - 6:30 p.m.

Distrito de Salud Pública del Sur Central – Oficina de Jerome
951 East Avenue H
Jerome, ID 83338

Visite phd5.idaho.gov/tobacco para obtener más información o llame al (208) 737-5985 para programar una clase.

###