



5 estrategias efectivas para abandonar el hábito del **tabaco** – La Siesta Magazine

- El Día Mundial sin **Tabaco** se celebra el 31 de mayo para concienciar sobre los riesgos del tabaquismo y promover políticas públicas saludables



<https://lasiestamagazine.mallorcadiario.com/5-estrategias-efectivas-para-abandonar-el-habito-del-tabaco>

Redacción

Martes, 30 mayo 2023

El Día Mundial sin **Tabaco** se celebra cada año el 31 de mayo con el objetivo de concienciar a la población sobre los riesgos del consumo de **tabaco** para la salud y promover políticas públicas que fomenten un estilo de vida saludable.

El tabaquismo es una de las principales causas de enfermedades crónicas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Además, también afecta la calidad de vida de los fumadores y su entorno familiar y social.

Este año, el lema del Día Mundial sin **Tabaco** es « **Cultivemos alimentos, no **tabaco**** » con el objetivo de motivar a los fumadores a tomar medidas para abandonar este hábito nocivo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda utilizar recursos como terapias conductuales, medicamentos y productos de reemplazo de nicotina para ayudar en el proceso de dejar de fumar.

Es importante destacar que dejar de fumar no solo beneficia la salud individual, sino que también tiene un impacto positivo en la salud pública y en el medio ambiente. La producción y consumo de **tabaco** generan una gran cantidad de residuos tóxicos y contaminantes, además de contribuir al cambio climático.

Por lo tanto, es fundamental promover políticas públicas que desincentiven el consumo de **tabaco** y fomenten estilos de vida saludables. Esto incluye medidas como aumentar los impuestos sobre el

tabaco, prohibir la publicidad y promoción del **tabaco**, y establecer áreas libres de humo en espacios públicos.

En resumen, el Día Mundial sin **Tabaco** es una oportunidad para reflexionar sobre los riesgos del consumo de **tabaco** y tomar medidas para abandonar este hábito nocivo. Además, es importante apoyar y motivar a las personas que están tratando de dejar de fumar, brindándoles información y recursos útiles. Algunas estrategias efectivas para dejar de fumar incluyen:

- Establecer una fecha para dejar de fumar y prepararse mentalmente para ese día.
- Buscar apoyo de amigos, familiares o grupos de ayuda para dejar de fumar.
- Utilizar terapias de reemplazo de nicotina como parches, chicles o pastillas.
- Practicar técnicas de relajación y manejo del estrés como meditación, yoga o ejercicios de respiración.
- Evitar situaciones o lugares donde se suele fumar y buscar alternativas saludables para distraerse.

Recuerda que dejar de fumar no es fácil, pero es posible con determinación y apoyo. ¡Celebremos el Día Mundial sin Tabaco y animemos a quienes están en el proceso de dejar de fumar!