

LA LIGA COLOMBIANA CONTRA EL CÁNCER INVITA A LOS COLOMBIANOS A PARTICIPAR EN EL RETO '21 DÍAS LIBRES DE HUMO' PARA DEJAR DE FUMAR

- *Se seleccionarán a 100 colombianos, dispuestos a dejar de fumar, quienes durante 21 días recibirán un acompañamiento del personal médico de la Liga y los consejos de algunas personalidades como 'Pirry', 'Xiomy' y el doctor Santiago Rojas.*
- *Las inscripciones estarán abiertas hasta el próximo 10 de mayo y serán gratuitas a través de la página www.ligacancercolombia.org. Los participantes recibirán un kit de herramientas y se les reconocerá su esfuerzo y valentía en un evento de cierre.*
- *Este Reto hace parte del lanzamiento de la campaña 'Relación Tóxica, Únete a una generación libre de tabaco' de la Liga Colombiana Contra el Cáncer, en el marco del Día Mundial Sin Tabaco que se conmemora el próximo 31 de mayo.*
- *Al tabaquismo se le atribuyen más de 200 enfermedades y es la principal causa de cáncer y de muerte por cáncer en el mundo. En Colombia, Antioquia, Cesar, Risaralda, Quindío, Valle del Cauca y Caldas cuentan con el mayor número de personas diagnosticadas con cáncer de pulmón por año.*

Bogotá D.C., 3 de mayo de 2021. El tabaco mata a la mitad de sus consumidores. Cada cuatro segundos, acaba con una vida. Al año, mueren 8 millones de personas en el mundo y, en Colombia, 34.800 mueren (88 por día) por enfermedades asociadas al tabaquismo, siendo el cáncer la principal causa. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Instituto Nacional de Cancerología de Colombia reiteran la alta probabilidad de los fumadores en padecer síntomas graves por COVID-19.

NIT. 860.006.560-0



Cra. 12A No. 77 - 34 . PBX: 744 17 80 Exts. 501 - 505 . Bogotá, D.C.



presidencia@ligacancercolombia.org



www.ligacancercolombia.org

“El tabaquismo no es un hábito ni un estilo de vida, sino una enfermedad crónica, una adicción a la nicotina en la que se entabla una relación tóxica, tal como sucede en las relaciones personales. La nicotina es una sustancia orgánica de tipo alcaloide, proveniente de la hoja del tabaco, tiene efectos psicoactivos y su poder adictivo es tan fuerte como el de la heroína y la cocaína”, asegura el doctor Carlos Castro, Director médico de la Liga Colombiana Contra el Cáncer.

La Liga cree que los fumadores deben hacer conciencia sobre la relación tóxica que entablan con el tabaco, conocer los daños que tiene para su salud física y mental, y tomar la decisión de abandonarla. Algunas señales para identificar este vínculo dañino: el estado de ánimo depende del tabaco, drena tu energía, constante búsqueda de aprobación, dependencia, obsesión, sentirse atrapado y manipulado, tener expectativas irreales, el otro (el tabaco) es responsable de mi felicidad y el único que puede calmar y cubrir mis carencias, vas y vuelves como un círculo vicioso.

La pandemia del COVID-19 ha llevado a millones de consumidores de tabaco a afirmar que desean dejarlo. Dejar el tabaco es difícil, sobre todo con la carga añadida de tensiones sociales y económicas que la pandemia ha traído consigo. Hay en el mundo alrededor de 780 millones de personas que afirman querer dejarlo, pero solo el 30% de ellas tiene acceso a medios que puedan ayudarles a conseguirlo.

Por eso, la Liga Colombiana contra el Cáncer crea la campaña ‘**Relación Tóxica, Únete a una generación libre de tabaco**’. Durante todo el mes de mayo, a través de las 32 seccionales de la Liga, se desarrollará una agenda de capacitaciones, actividades en entornos escolares, activaciones digitales, la realización del ‘Reto 21 días libre de humo’ y la presentación del Programa de Cesación de Tabaco de la Liga, con el propósito de generar más conciencia sobre el tabaquismo en padres de familia, niños, jóvenes y adultos. Micrositio de la campaña: <https://www.ligacancercolombia.org/libresdehumo/>

El ‘**Reto 21 días libres de humo**’ consiste en que los fumadores que desean dejar de fumar, tengan un acompañamiento de los profesionales de la salud de la

NIT. 860.006.560-0



Cra. 12A No. 77 - 34 . PBX: 744 17 80 Exts. 501 - 505 . Bogotá, D.C.



presidencia@ligacancercolombia.org



www.ligacancercolombia.org

Liga durante 21 días para enfrentarse al síndrome de abstinencia que produce esta importante decisión. Cualquier persona mayor de 18 años que esté interesada en participar en el reto, podrá hacerlo registrándose gratuitamente en la página www.ligacancercolombia.org. Posterior a la inscripción, se realizará un test de comportamiento y análisis, y una entrevista. El participante recibirá un kit de herramientas y contará con instrucciones diarias y seguimiento telefónico.

Dentro de los invitados especiales que acompañarán este proceso se encuentran personalidades como 'Pirry', Xiomara Xibillé 'Xiomy', el doctor Santiago Rojas, entre otros, quienes tendrán el papel de motivar, contar sus experiencias y compartir tips para mejorar la salud física y mental. El reto iniciará el 11 de mayo y culminará el 31 de mayo, en el marco del Día Mundial Sin Tabaco, en el cual los participantes que lleguen al día 21 tendrán la oportunidad de recibir, en un evento virtual, varios incentivos por su valentía y constancia.

Instituciones de Educación Superior se sumaron también a la campaña 'Relación Tóxica, Únete a una generación libre de tabaco' teniendo en cuenta que los adolescentes y jóvenes son la población más propensa a ser consumidora de tabaco y más aún en tiempos de auge de los cigarrillos electrónicos. En esta oportunidad la Liga cuenta con el apoyo de la Universidad de los Andes, Pontificia Universidad Javeriana, Universidad del Quindío, Universidad de Caldas, la Fundación Universitaria del Área Andina y Unilatina.

Al tabaquismo se le atribuyen más de 200 enfermedades, más de 17 tipos de tumores malignos y es la principal causa de cáncer y de muerte por cáncer en el mundo. En Colombia, Antioquia, Cesar, Risaralda, Quindío, Valle del Cauca y Caldas cuentan con el mayor número de personas diagnosticadas con cáncer de pulmón anualmente.

El tabaquismo no es solo un problema del sector salud, afecta la educación, el trabajo y la economía del país. El tabaco le cuesta a Colombia 17 billones de pesos al año, el 1,8% del PIB (2017). Lo que se recauda hoy en impuestos al tabaco, apenas cubre el 15% de todo lo que el país pierde.

NIT. 860.006.560-0



Cra. 12A No. 77 - 34 . PBX: 744 17 80 Exts. 501 - 505 . Bogotá, D.C.



presidencia@ligacancercolombia.org



www.ligacancercolombia.org

Día Mundial Sin Tabaco

El 31 de mayo de cada año, la Organización Mundial de la Salud y sus asociados mundiales conmemoran el Día Mundial Sin Tabaco. La Liga Colombiana contra el Cáncer se sumará a este día con el lanzamiento de su nuevo Programa de Cesación de Tabaco que será atendido por los integrantes del personal de salud de la entidad. En el evento, que se transmitirá vía Facebook y por la web de la Liga, también se realizará el cierre del reto y se premiarán a los participantes.

Este evento contará con el apoyo del Ministerio de Salud y Protección Social, el Instituto Nacional de Cancerología, la Fundación Annás, la Universidad de Los Andes, la Pontificia Universidad Javeriana, con el apoyo mediático de Caracol Televisión, Caracol Radio y la Red de Radio Universitaria de Colombia.

“La Liga lleva muchos años advirtiendo y educando a los colombianos sobre la problemática del tabaquismo, pero ahora pensamos que también debemos brindar las herramientas para acompañar a quienes quieren dejar de fumar. Por eso crearemos el Programa de Cesación de Tabaco y esperamos que muchos colombianos, a través de sus EPS o directamente, busquen a la Liga para acompañarlos en este proceso que será definitivo para mejorar la vida de los fumadores, la de sus familias y la de su entorno”, asegura el Doctor Castro.

El tabaco: un peligro ante el Covid

La OMS estableció que “los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer COVID-19, en comparación con los no fumadores”. Además, “instó a investigadores, científicos y medios de comunicación a ser prudentes y evitar difundir la idea no probada de que el tabaco o la nicotina podrían reducir el riesgo de padecer COVID-19”.

Por esta razón, este 2021, en el marco del Día Mundial Sin Tabaco, la Organización Mundial de la Salud pone en marcha una campaña mundial de un año de duración bajo el lema “Comprométete a dejarlo durante la COVID-19” y

NIT. 860.006.560-0



Cra. 12A No. 77 - 34 . PBX: 744 17 80 Exts. 501 - 505 . Bogotá, D.C.



presidencia@ligacancercolombia.org



www.ligacancercolombia.org



llega acompañada del nuevo “Desafío para dejarlo” por WhatsApp y la publicación de “Más de 100 razones para dejar de fumar”.

Contacto:

Encargada de Comunicaciones

Diana María Vargas B.

comunicaciones@ligacancercolombia.org

Cel. 3108075477 - 3003425800

NIT. 860.006.560-0



Cra. 12A No. 77 - 34 . PBX: 744 17 80 Exts. 501 - 505 . Bogotá, D.C.



presidencia@ligacancercolombia.org



www.ligacancercolombia.org