

# Risaraldenses se unen a campaña, por una generación libre de tabaco

La Liga Contra el Cáncer de Risaralda, durante este mes de mayo lidera la campaña 'Decídete a dejar tu relación Tóxica, con el tabaco y la nicotina', una iniciativa que invita a la ciudadanía a conocer los efectos nocivos para la salud que genera el consumo de tabaco y la nicotina.



■ Con esta campaña se formará una generación libre de tabaco y nicotina, ya que el tabaquismo es el factor de riesgo de más de 200 enfermedades cardiovasculares, respiratorias, de cáncer y de diabetes.

■ Mariana Suárez Guarín

"El objetivo de esta campaña liderada por la Liga Colombiana Contra el Cáncer, es fomentar la disminución del consumo de tabaco y también de dispositivos para vapeo como el cigarrillo electrónico, en esta oportunidad la campaña está abierta a todo el público, sin embargo va muy orientada a personas que quieran ser líderes en sus comunidades, en las mismas instituciones prescriptoras de servicios de salud pero también instituciones educativas, agrupaciones comunitarias, etc. La idea es formar líderes que impacten positivamente sus comunidades y que puedan ayudar a transformar socialmente, ayudar a otras personas que estén interesadas y que se conviertan en replicadores de la información educativa que se les brinda", expli-

có Juan Sebastián Restrepo Salgado, director médico de la Liga Contra el Cáncer Risaralda.

## LANZAMIENTO CURSO

Una de las principales acciones de la campaña que es a nivel nacional es el lanzamiento del Curso virtual de liderazgo denominado 'Acción colectiva para el control de tabaco', un programa académico gratuito y certificado, que ofrecerá recursos pedagógicos con contenidos como videos animados, entrevistas con expertos, infografías, lecturas de profundización, evaluaciones de aprendizaje, ejercicios prácticos y streaming. "El curso es netamente didáctico, donde las personas que lo tomen podrán desarrollar las diferentes habilidades para ser agentes de cambio, frente a la lucha y control del taba-

co y los vapeadores, y está hecho para que las personas puedan interactuar dentro de una misma comunidad, habrán temas de salud y otros temas informativos; así mismo este programa está dirigido a organizaciones comunitarias, líderes, profesores, estudiantes y comunidad en general que quieran convertirse en agentes activos y multiplicadores del este mensaje en torno al cuidado de la salud, por un país libre de nicotina. Al final del proceso académico se otorgará un certificado a los participantes. Se espera que la primera cohorte o las primeras personas que se gradúen de este curso sea el Día Mundial de la Lucha Contra el Tabaco que es el 31 de mayo", indicó Juan Sebastián Restrepo Salgado, director médico de la Liga Contra el Cáncer Risaralda.

## ¿Cómo identifican las personas que están en una relación tóxica con el tabaco?

"Lo identifican con tres tips, uno es que el tabaco

## Cifras en Risaralda

■ Según la cuenta de Alto Costo, entidad que a nivel nacional lleva a cabo las estadísticas relacionadas con las enfermedades de este tipo dentro del sistema de salud colombiano, en Risaralda para el año 2020 por cada 100 mil habitantes, hay una prevalencia de 115 casos en la población adulta mayor de 18 años, y cada año en el departamento se mueren 35 personas a causa de este tipo de cáncer por cada 100 mil habitantes.

lo hace sentir bien, pero en el fondo sabe que está causando un daño a la salud, el segundo es que la persona se enferma con solo pensar en dejarlo y genera ansiedad y el tercero es que siempre están ahí las ganas de abandonarlo y las personas están buscando ayuda para lograr



abandonar el tabaco, con todo lo anterior podemos decir que la persona está en una relación tóxica con el tabaco", manifestó el director médico.

## LAS RECOMENDACIONES

"El primer paso es reconocer que este hábito no es saludable y no hacerlo por más que la persona se pueda sentir bien o la sensación que pueda producir sea placentera, no está bien y por el contrario está generando un daño a la salud, que se pueda evidenciar con el paso de los años y con la exposición crónica al tabaco, al cigarrillo normal o electrónico o al vapeador, se puede ver reflejada en problemas de múltiples tipos, en cáncer, en enfermedades del corazón o de los pulmones enfermedades de la piel, de la circulación entre otras cosas porque realmente produce muchas alteraciones, en todos los niveles del cuerpo, no solo está encaminado al cáncer, sino a otro tipo de patología que tienen consecuencias serias. Con lo anterior la recomendación para la persona que acepta que tiene una relación tóxica con el tabaco es que solicite ayuda ingresando a la página de la Liga Colombiana Contra el Cáncer, o pueden acercarse a sus diferentes aseguradores, EPS, verificar los programas de cesamiento de tabaco que manejan estos, para así estimular que sean cada vez más



■ Juan Sebastián Restrepo Salgado, dir. médico Liga Contra el Cáncer Risaralda

las personas que se unen y quieran dejar el tabaco, las personas que tengan interés de dejarlo tienen muchas más posibilidades de lograrlo es una cuestión de explorar y perseverancia", confirmó Juan Sebastián Restrepo.

## EL MENSAJE

De acuerdo con Juan Sebastián Restrepo Salgado, director médico de la Liga Contra el Cáncer Risaralda la exposición al humo de tabaco, o al vapor que sale de los dispositivos electrónicos no solo afecta a la persona que está consumiéndolos, sino que también tiene un impacto en las personas que están alrededor, que se convierten en fumadores pasivos, los niños, las parejas, los adultos mayores y se pueden ver afectadas", concluyó el director médico.

## En Colombia

■ Colombia presenta las cifras más bajas registradas en consumo de tabaco, según la más reciente Encuesta de 'Calidad de vida' del Dane, entre el 2016 y el 2021, el porcentaje de fumadores o prevalencia bajó del 8.3% al 5.6% (Fuente Liga Colombiana Contra el Cáncer), es decir, que hay un millón menos de fumadores; sin embargo, los retos para poner fin a la epidemia del tabaquismo continúan, ya que en el

país el consumo de productos de tabaco sigue representando la quinta causa de muerte y discapacidad, afectando a más de 34 mil personas, cada año. Durante el mes de mayo, la Liga, desarrollará una agenda de capacitaciones, jornadas educativas, acciones de promoción y entrega de material educativo en colegios, empresas privadas, para sensibilizar y generar conciencia sobre el tabaquismo.



**ARRIENDO OFICINA**

EDIFICIO DIARIO DEL OTUN,  
57 M2, cocineta, baño

**INFORMES**

Tel 6063515123 Cel.: 310-300-5852