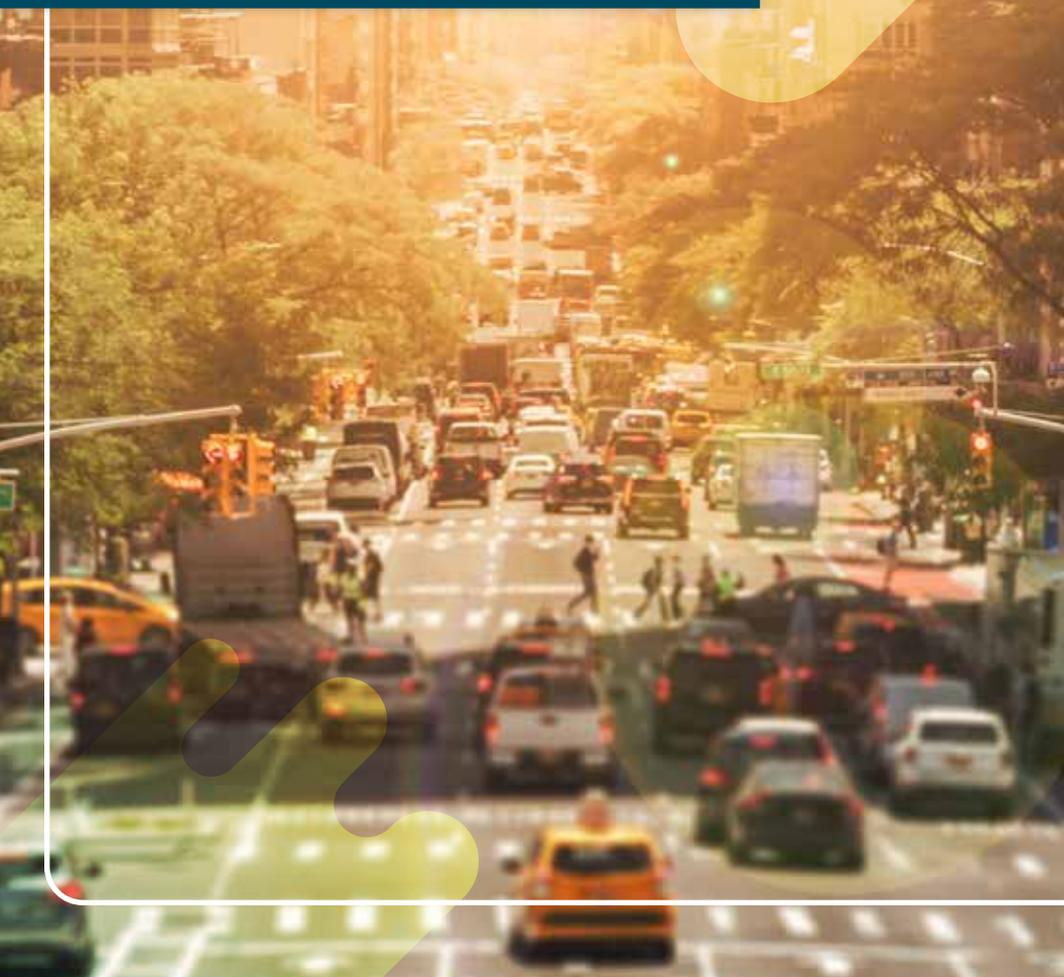


Contrarrestar las influencias de la industria del tabaco y el cigarrillo electrónico en su comunidad: una guía de acción



Objetivo

Esta guía puede ayudar a los miembros de la comunidad y a las organizaciones a resistir frente a las influencias de la industria del tabaco y del cigarrillo electrónico (vaporizador o vapeador), a vincular a las personas que fuman o vapean con un tratamiento y a reducir la exposición de las personas al humo de segunda mano.



Contexto

Fumar provoca cáncer, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes tipo 2 y otras enfermedades. El humo de segunda mano aumenta el riesgo de ataques de asma y de enfermedades respiratorias en niños, así como los derrames cerebrales, enfermedades del corazón y cáncer de pulmón en adultos que no fuman. Los cigarrillos electrónicos pueden contener nicotina y productos químicos perjudiciales adictivos y provocar lesiones graves en los pulmones.

El consumo de tabaco de adultos en la ciudad de Nueva York (NYC, por sus siglas en inglés) disminuyó desde principios de la década del 2000, pero algunos neoyorquinos siguen fumando y reciben menos tratamiento que otros. La discriminación por motivos de identidades sociales (que incluyen raza y etnia, estado socioeconómico, sexo y género y orientación sexual) expone a ciertas comunidades a más factores que incentivan a las personas a fumar (como el mercadeo del tabaco, el acceso a vendedores minoristas de tabaco y el estrés) y pocos factores que evitan que las personas fumen o les brindan tratamiento (como medicamentos o recursos más sanos para afrontarlo).

Las compañías de tabaco y cigarrillos electrónicos continúan promocionando y creando productos nuevos, lo que disminuye la efectividad de las leyes y programas de tabaco. Los nuevos productos (como los cigarrillos electrónicos, los productos de tabaco calentado y las bolsas, las gomas de mascar y los mondadientes de nicotina recreativos) suelen atraer a las personas jóvenes y pueden provocar efectos en la salud a largo plazo. La basura que generan fumar y vapear, que incluye cigarrillos, plástico, tabaco tóxico y baterías, también es dañina para el medioambiente.

El Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (Departamento de Salud de NYC) reconoce el papel del racismo estructural y de otros tipos de discriminación en las desigualdades actuales relacionadas con fumar y vapear. Para obtener recursos para implementar participación y actividades equitativas y significativas en su comunidad, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque **"race to justice" (carrera hacia la justicia)**.

Qué puede hacer su organización



Ayudar a las personas que fuman

✓ **Compartir las opciones de tratamiento disponibles.**

El asesoramiento y los medicamentos para el tratamiento del tabaco, que incluyen la terapia de reemplazo de la nicotina (como la goma de mascar, las pastillas o los parches), pueden duplicar las posibilidades de que una persona deje de fumar. Las personas que fuman pueden:



- Hablar con su proveedor de atención de salud sobre el asesoramiento y los medicamentos para el tratamiento del tabaco.
La mayoría de los planes de seguro médico, incluido Medicaid, cubren opciones de medicamentos que ayudan a los neoyorquinos a dejar de fumar.
- Visitar **nysmokefree.com** o llamar al 866-697-8487 para solicitar un kit inicial de medicamentos de nicotina y hablar con un asesor para dejar de fumar.
- Visitar **asiansmokersquitline.org** o llamar a Asian Smokers' Quitline si su idioma preferido es el chino (800-838-8917), el coreano (800-556-5564) o el vietnamita (800-778-8440).
- Visitar **nyc.gov/health/map** para encontrar programas para dejar de fumar o vapear.
- Enviar un mensaje de texto con la palabra "DROPTHEVAPE" al 88709 (si tiene entre 13 y 24 años) para unirse a un programa por mensaje de texto gratuito y confidencial para recibir ayuda para dejar de vapear y a mantenerse sin vapear.

Si una persona no está lista para dejar de fumar, existen tratamientos disponibles para ayudarles a reducir el consumo o a mantenerse libres de humo. Para obtener más información, visite **nyc.gov/health** y busque "**nicotine withdrawal**" (**abstinencia de nicotina**).

- ✓ **Compartir información impresa y digital sobre los daños de fumar y vapear, así como del mercadeo de las compañías de tabaco y cigarrillos electrónicos.** Consulte "Solicitar materiales educativos" en la página 10, "Recursos del Departamento de Salud de NYC" en la página 11 y "Recursos adicionales" en la página 12.
- ✓ **Celebrar los días y meses de concientización sobre el tabaco.** Consulte el "Calendario de concientización sobre el tabaco" en las páginas 8 y 9.



Implementar políticas organizacionales

- ✓ **Promover opciones de tratamiento a los empleados a través de programas de bienestar en el lugar de trabajo y beneficios para empleados.** Consulte "Ayudar a las personas que fuman" en la página anterior y "Solicitar materiales educativos" en la página 10 para obtener recursos que puede compartir.
- ✓ **Cumplir con la Ley de Aire Libre de Humo.**
 - Prohíba fumar y vapear en sus instalaciones.
 - Coloque carteles de "Prohibido fumar".
 - Distribuya políticas de "prohibido fumar" al personal.Para obtener más información, visite nyc.gov/health/tobaccocontrol.

- ✓ **Adoptar una regla de aire libre de humo al aire libre en sus instalaciones,** lo que ayudará a limitar la exposición al humo de segunda mano y reducir el costo de limpiar la basura que genera fumar. Llame al **311** para solicitar carteles de "Voluntary No Smoking" (No fumar voluntariamente) o cree sus propios carteles.

Para obtener más información, visite nycsmokefree.org.



✓ **Rechazar donaciones, materiales y servicios de compañías de tabaco y cigarrillos electrónicos.**

Lea el compromiso de Truth Initiative en truthinitiative.org/stop-the-influence.



Desarrollar intervenciones comunitarias

✓ **Recopilar información sobre los efectos en su comunidad de los productos de tabaco y cigarrillos electrónicos.**

- Recopile historias de miembros de la comunidad y cree proyectos de Foto voz (photovoice) sobre ellos para aprender de sus experiencias. Para obtener más información, visite ctb.ku.edu y busque **Foto voz**.
- Busque vendedores minoristas de tabaco y cigarrillos electrónicos y mercadeo específico en su comunidad.

✓ **Compartir sus hallazgos e inquietudes con su comunidad y sus líderes comunitarios para promover el cambio.**

- Use las redes sociales, los boletines informativos o el sitio web de su organización.
- Comuníquese con miembros de los medios.
- Escriba cartas a editores de periódicos o revistas.
- Realice reuniones o eventos.





Ayudar a mantener segura a su comunidad

✓ **Aprender sobre leyes del comercio minorista de tabaco.**

Las leyes del comercio minorista de tabaco ayudan a asegurar que solo se vendan productos legales y regulados y que los productos de tabaco y cigarrillos electrónicos no se vendan a los jóvenes. Los vendedores minoristas:

- Deben tener licencias y registros pertinentes para vender productos de tabaco y cigarrillos electrónicos
- Únicamente deben vender productos de tabaco que no tengan sabor o que tengan sabor a tabaco, a mentol, a menta o a gaulteria
- Únicamente deben vender cigarrillos electrónicos, líquidos para cigarrillos electrónicos o nicotina líquida que tengan sabor a tabaco o que no tengan sabor
- Únicamente deben vender productos de tabaco o cigarrillos electrónicos por el precio requerido
- Únicamente deben vender productos de tabaco en los tamaños de paquetes requeridos. No pueden vender cigarrillos individuales
- **No** deben vender cigarrillos ni otros productos de tabaco ni cigarrillos electrónicos a personas menores de 21 años



Para obtener más información, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque "**tobacco laws**" (**leyes de tabaco**).

✓ **Aprender sobre las leyes de aire libre de humo.** Las leyes de aire libre de humo ayudan a proteger a las personas que no fuman ni vapean de la exposición al humo de segunda mano y a los aerosoles. No está permitido fumar ni vapear en:

- la mayoría de los lugares de trabajo y espacios públicos;
- áreas comunes internas de edificios residenciales con tres o más unidades.

Los propietarios de edificios residenciales que tengan tres unidades o más están obligados a crear una política sobre el consumo de tabaco y a compartirla con los inquilinos actuales y futuros. La política debe describir dónde está permitido fumar y dónde no en la propiedad, incluidos los espacios externos e internos (como apartamentos). Para obtener más información, visite nyc.gov/health/tobaccocontrol.

✓ **Denunciar infracciones.** La mayoría de los vendedores minoristas y las personas que fuman o vapean cumplen la ley. Sin embargo, si considera que se está incumpliendo una ley sobre tabaco, usted puede:

- Documentar la posible infracción. Escribir la fecha, la hora, el lugar, la infracción potencial y cualquier daño que haya causado esa infracción. Tomar fotos de los productos o carteles (no de las personas) si es seguro o posible.
- Llamar al **311** para denunciar la infracción. El 311 seguirá su reclamo y le enviará la información a la agencia correcta. Para denunciar en línea, visite nyc.gov/311/report-problems y busque "**smoking complaint**" (reclamo relacionado con fumar), "**sale to minor complaint**" (reclamo sobre venta a menor de edad) (por ventas de productos prohibidas a menores de 21 años) o "**tobacco product sale complaint**" (reclamo por venta de productos de tabaco) (por ventas de productos de tabaco saborizados).
- Denunciar la venta o el transporte de cigarrillos libre de impuestos al Departamento de Finanzas de la ciudad de Nueva York. Llame a la Tax Evasion and Property Tax Fraud Hotline (Línea directa de evasión fiscal y fraude al impuesto a la propiedad) al 718-707-2100 o visite nyc.gov/finance y busque "**tax evasion**" (evasión fiscal).



- Hablar con los dueños o administradores de edificios y con miembros de la comunidad sobre el humo de segunda mano. Pida a los dueños o administradores de edificios que rellenen las grietas en las paredes, el piso y los espacios alrededor de las tuberías entre apartamentos y que verifiquen los sistemas de ventilación. Anime a los miembros de la comunidad a que hablen con sus vecinos o les escriban de manera amistosa y no crítica si reciben humo de segunda mano en su apartamento. Explíqueles a los miembros de la comunidad cómo el humo de segunda mano puede afectar su salud y la de su familia, y pregúnteles si puede ayudarles a contactarse con los vecinos.

Los reclamos pueden dar lugar a diferentes acciones, incluidas cartas de advertencia, inspecciones, multas y otras sanciones.



Calendario de concientización sobre el tabaco

Puede adaptar el siguiente contenido para su sitio web, redes sociales o boletín informativo:

Hay muchas razones para dejar de fumar:

- ✓ reducir el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y derrames cerebrales;
- ✓ proteger a sus seres queridos del humo de segunda mano;
- ✓ ahorrar dinero.

Solicite un kit inicial de medicamentos de nicotina y hable con un asesor para dejar de fumar hoy mismo. Llame al 866-697-8487 o visite nysmokefree.com.

¿Sabía que dejar de fumar puede reducir el riesgo de contraer cáncer de pulmón, la principal causa de muerte por cáncer en NYC? Pregunte a su proveedor de atención de salud si reúne los requisitos para una prueba anual de detección de cáncer de pulmón. Puede salvar su vida. Visite on.nyc.gov/2BmCwSp para obtener más información.

La terapia de reemplazo de nicotina puede ayudarle a mantenerse libre de humo cuando quiera evitar fumar, como en el trabajo o alrededor de otras personas en su casa. Para obtener más información sobre medicamentos de tratamiento para ayudarle a controlar los antojos de nicotina, visite on.nyc.gov/tobacco-treatment-guide.

Vapear puede causar lesiones en los pulmones y afectarlos de varias otras formas. Cada vez que vapea, inhala productos químicos perjudiciales y nicotina adictiva. Los adolescentes y adultos jóvenes (de 13 a 24 años) pueden enviar un mensaje de texto con la palabra "DROPTHEVAPE" al 88709 para obtener ayuda gratuita y confidencial para dejar de vapear.

Puede ser útil hacer coincidir sus comunicaciones con algunos de los siguientes feriados y días y meses de concientización:



Año nuevo
(1 de enero)



Día internacional del cáncer de pulmón
(1 de agosto)



Mes nacional del corazón en los EE. UU.
(febrero)



Mes del envejecimiento saludable (septiembre)



Día nacional de acción para derrotar el tabaco
(1 de abril)



Día de la salud del pulmón (cuarto miércoles de octubre)



Día mundial del asma
(3 de mayo)



Mes de pulmones saludables (octubre)



Domingo sin mentol
(tercer domingo de mayo)



Gran día de no fumar (tercer jueves de noviembre)



Día mundial sin tabaco
(31 de mayo)



Mes de concientización del cáncer de pulmón (noviembre)



Mes de la salud del hombre (junio)

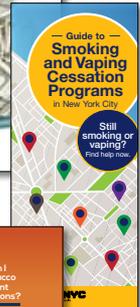
Solicitar materiales educativos

Llame al **311** para solicitar los siguientes materiales. La mayoría está disponible en varios idiomas. Para obtener estos materiales en PDF, visite nyc.gov/nycquits o páginas web relacionadas.



Materiales para adultos

- Folleto ¿Aún sigue fumando?
- Folleto Deje de fumar y ahorre
- Cuestionario ¿Cuál es su relación con el tabaco?
- Guía de bolsillo sobre cómo consumir medicamentos para el tratamiento del tabaco
- Guía de seguro médico ¿Cómo puedo obtener medicamentos para el tratamiento del tabaco?
- Folleto de la Guía sobre programas para dejar de fumar y vapear en la ciudad de Nueva York
- Boletín de salud de Hogares libres de humo
- Boletín de Salud: Cigarrillos electrónicos
- Resumen ¿Sigue fumando o vapeando?



Materiales para jóvenes y padres

- Cómic #DontGetHookedNYC (No te vuelvas adicto NYC)
- Ficha descriptiva Adolescentes y el vapeo: ¿cuáles son los riesgos?
- Cómo hablar con sus hijos sobre tabaco y cigarrillos electrónicos: una guía de orientación



Recursos del Departamento de Salud de NYC

Visite nyc.gov/nycquits para obtener información general sobre fumar y enlaces a páginas web sobre temas como controlar la abstinencia de nicotina, los cigarrillos electrónicos, las pipas de agua, las viviendas libres de humo, las leyes de aire libre de humo y los vendedores minoristas de tabaco y cigarrillos electrónicos.

Para obtener datos sobre el consumo de productos de tabaco y cigarrillos electrónicos, visite nyc.gov/health/epiquery, haga clic en "**Healthy Living**" (**Vida saludable**) y seleccione "**Smoking**" (**Fumar**) del menú desplegable. Si tiene preguntas sobre los datos, envíe un correo electrónico a tobacco@health.nyc.gov.

Encuéntrenos en nuestras redes sociales:

 Facebook: **NYC Quits Smoking**

 Twitter: **@nychealthy**

 YouTube: **nychealth**

 Instagram: **@nychealthy**

 Tumblr: **nychealth**



Recursos adicionales

African American Tobacco Control Leadership Council: Visite savingblacklives.org.

American Cancer Society: Visite cancer.org y busque "tabaco y cáncer".

American Heart Association: Visite heart.org y busque "tobacco (tabaco)".

American Lung Association: Visite lung.org.

Asian Americans for Equality: Visite aafe.org.

Campaign for Tobacco-Free Kids: Visite tobaccofreekids.org.

Center for Black Health and Equity: Visite centerforblackhealth.org.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Visite cdc.gov/tobacco o cdc.gov/ecigarettes.

National Hispanic Medical Association: Visite nhmamd.org.

National LGBT Cancer Network: Visite cancer-network.org/outlast-tobacco.

NYC Smoke-Free: Visite nycsmokefree.org.

Parents Against Vaping E-cigarettes: Visite parentsagainstvaping.org.

Public Health Law Center: Visite publichealthlawcenter.org y busque "tobacco control" (control del tabaco).

Smokefree: Visite smokefree.gov.

Truth Campaign: Visite thetruth.com. Para obtener información sobre impactos ambientales, visite thetruth.com y busque "tobacco and the environment" (el tabaco y el medioambiente).



