



cancer.org | 1.800.227.2345

La historia del evento Gran Día de No Fumar

¿Qué es el Gran Día de No Fumar?

A lo largo de más de 40 años, la Sociedad Americana Contra El Cáncer ha conmemorado el Gran Día de No Fumar el cual es celebrado el tercer jueves del mes de noviembre. El Gran Día de No Fumar es una oportunidad para que las personas fumadoras se comprometan a tener una vida sana libre de humo, no solo por ese día, sino todo el año. El Gran Día de No Fumar brinda una oportunidad para que individuos, grupos comunitarios, empresas y centros de atención médica, entre otros, animen a la gente a usar esta fecha como el día en que abandonen su hábito por completo, o para que planifiquen con antelación y en este día pongan en acción su plan para dejar de fumar gradualmente. El evento Gran Día de No Fumar presenta a las personas el reto de abandonar el hábito de fumar, ayudándoles con los muchos recursos que pueden utilizar para apoyarles a dejar el hábito y mantenerse alejadas del mismo.

Dejar de consumir tabaco es difícil

La adicción a la nicotina en los cigarrillos es una de las más fuertes y mortales adicciones que uno puede tener. Para muchos de los fumadores, dejar de fumar resulta muy difícil. Iniciar un plan para dejar de fumar requiere de un gran compromiso, y lograrlo a menudo toma más de un intento y de mucho apoyo alrededor. Por lo general, entre más joven era la persona cuando comenzó a fumar, mayor es su adicción.

Se sugiere de forma contundente que los fumadores usen los métodos para dejar de fumar cuya eficacia ha sido comprobada, tal como el uso de medicamentos de receta y psicoterapia. Es una buena idea consultar con su médico o farmacéutico al respecto.

La investigación muestra que los fumadores tienen más éxito sus intentos por

abandonar el hábito cuando cuentan con fuentes de apoyo, como:

- Servicios de ayuda telefónica para dejar de fumar
- Programas para dejar de fumar de la Sociedad Americana Contra El Cáncer
- Sesiones de grupos de apoyo, como *Nicotine Anonymous*
- Libros y materias de autoayuda
- Consejeros personales para dejar de fumar
- Ánimo y apoyo de amigos y familiares

El uso de dos o más de estas medidas para dejar de fumar funciona mejor que emplear solo una. Por ejemplo, algunas personas usan una [medicina recetada](#)¹ junto con un [producto de reemplazo de nicotina](#)². Otras personas puede que usen tanto como tres o cuatro de los métodos que se incluyen en la lista anterior. La orientación profesional puede ayudar en escoger el método que resulte más adecuado.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer puede ayudarle

Puede que no sea fácil abandonar el hábito, pero usted puede lograrlo y la Sociedad Americana Contra El Cáncer puede ayudarle. La Sociedad Americana Contra El Cáncer está disponible para ofrecer apoyo respecto a cuestiones con dejar de fumar y recursos disponibles para ello a nivel local y nacional, entre otras cosas. Para más información cancer.org/dejardefumar o llame al 1-800-227-2345.

Cómo comenzó el Gran Día de No Fumar

El evento Gran Día de No Fumar ha ayudado a cambiar dramáticamente las actitudes sobre el hábito de fumar. Estos cambios han conducido a la creación de programas comunitarios y ordenanzas para declarar áreas libres de humo que hoy día salvan vidas en todo el país. Los eventos anuales del Gran Día de No Fumar comenzaron en los años '70 cuando el fumar y el humo de segunda mano era algo común y corriente.

La idea del Gran Día de No Fumar surgió de un evento en 1970 en Randolph, Massachusetts, en el cual Arthur P. Mullaney pidió a las personas que renunciaran al hábito de fumar por un día y que donaran el dinero que hubiesen gastado en cigarrillos a una escuela preparatoria (superior) para un fondo de becas.

Luego, en 1974, Lynn R. Smith, editora del *Monticello Times* in Minnesota, encabezó el primer día estatal "D-Day" o Día de No Fumar.

La idea tomó auge, y el 18 de noviembre de 1976, la división de California de la

Sociedad Americana Contra El Cáncer, logró con éxito que casi un millón de fumadores dejaran de fumar por un día. Este evento en California marcó el primer Gran Día de No Fumar oficial, y la Sociedad Americana Contra El Cáncer lo adoptó a escala nacional en 1977. Desde entonces, se han reportado cambios dramáticos en la manera en que el público ve el uso del tabaco y los anuncios de publicidad que se emplean para promocionar el tabaco. Hoy día, en muchos lugares públicos y áreas de trabajo no se fuma. Esto protege a las personas que no fuman y apoya a los fumadores que quieren dejar de fumar.

El evento Gran Día No Fumar ayuda a promover nuevas leyes y a salvar vidas

Cada año, el evento Gran Día de No Fumar también crea conciencia sobre la importancia de prevenir muertes y enfermedades crónicas causadas por el hábito de fumar. Entre los años 1980 y 1990, muchos gobiernos estatales y locales prohibieron fumar en los lugares de trabajo y restaurantes, aumentaron los impuestos a los cigarrillos, limitaron la publicidad de los cigarrillos, animaron a los adolescentes a no fumar cigarrillos, y tomaron más acciones para combatir el hábito de fumar. Estos esfuerzos continúan hoy día.

Gracias a muchas de las personas y los grupos que han dirigido iniciativas contra el tabaquismo, ha habido avances significativos en las áreas de investigación, legislación y ambiente:

- **1977:** Berkeley, California fue la primera comunidad en limitar el hábito de fumar en restaurantes y otros lugares públicos.
- **1983:** San Francisco aprobó las primeras fuertes restricciones sobre el hábito de fumar en los lugares de trabajo, incluyendo prohibiciones para fumar en lugares de trabajo del sector privado.
- **1990:** Entró en vigor la regulación federal que prohíbe fumar en todos en los vuelos nacionales con una duración de seis horas o menos.
- **1994:** Mississippi emitió la primera de 24 demandas estatales que buscaban recuperar millones de dólares de las compañías tabacaleras por concepto de facturas pagadas por Medicaid que correspondían a enfermedades relacionadas con el hábito de fumar.
- **1994:** ABC News reportó por primera vez que las compañías de cigarrillos manipulaban la nicotina en sus productos para inducir y sostener la adicción en sus consumidores.
- **1994:** La Administración de Alimentos y Medicamentos(FDA) de los EE.UU. abrió

una investigación histórica en la industria del tabaco sobre la manipulación de la nicotina y la planeación publicitaria dirigida a los niños.

- **1999:** El Departamento de Justicia emitió una demanda contra los fabricantes de cigarrillos, y acusó a esa industria de defraudar al público al mentir sobre los riesgos de fumar.
- **1999:** se aprobó el *Master Settlement Agreement* (MSA) que requiere a las compañías de tabaco pagaran \$206,000 millones (USD) a 45 estados (EE.UU.) para el año 2025, con el fin de cubrir los costos del Medicaid para tratar a fumadores. El acuerdo MSA también clausuró el *Tobacco Institute* y finalizó con la publicidad de dibujos animados y carteleras publicitarias.
- **2009:** se promulgó la Ley Familiar para el Control y Prevención del Tabaquismo (*Family Smoking Prevention and Tobacco Control Act*). Esta ley autoriza a la FDA a regular la venta, manufacturación y mercadeo de productos de tabaco y protege a los niños de las prácticas de mercadeo de la industria del tabaco.
- **2017:** a más de 11 años tras la primera orden por parte de la corte federal, las principales compañías tabacaleras de los EE.UU. empezaron a incluir en sus anuncios una “declaración correctiva” en la que se informa a las personas sobre la verdad respecto a la adicción y mortandad de sus productos. Las compañías tabacaleras tenían que publicar estas declaraciones correctivas en los principales periódicos de la nación a partir de noviembre de 2017 a abril de 2018 de acuerdo con el dictamen del juicio. El dictamen también exigía que las declaraciones correctivas fueran transmitidas en las principales cadenas televisivas de noviembre de 2017 a noviembre de 2018. La Sociedad Americana Contra El Cáncer, junto con otras organizaciones del sector médico, tuvieron un papel importante como interventores en el litigio del Departamento de Justicia contra la industria tabacalera.

Los estados con leyes estrictas para el control del tabaco están hoy día recogiendo los frutos de sus esfuerzos. De 1965 a 2016, se reporta una reducción de personas adultas que fuman cigarrillos de un 42 a un 15.5 por ciento en los EE.UU. Las regulaciones estrictas que prohíben fumar, las campañas publicitarias y los aumentos en los precios de los productos de tabaco son al menos en parte responsables por estas reducciones.

No obstante la disminución en las tasas del tabaquismo, alrededor del 37.8 millones de personas en los EE.UU. fuman cigarrillos. Aproximadamente la mitad de todas las personas en este país que continúan fumando morirán debido al hábito. Más de 480,000 personas mueren cada año en este país a causa de enfermedades relacionadas con el hábito de fumar. Esto significa que cada año el hábito de fumar causa aproximadamente 1 de cada 5 muertes en los Estados Unidos.

El consumo de cigarrillos es la principal causa de muerte por cáncer en los Estados Unidos, representando el 29% de todas las muertes debidas al cáncer. El cáncer de pulmón es la causa principal de muerte por cáncer entre hombres y mujeres. Fumar también causa tumores cancerosos en la laringe, la boca, los senos nasales, la faringe (garganta), el esófago y la vejiga. También se ha asociado con el desarrollo de cáncer en el páncreas, cuello uterino, ovario (mucinoso), colon/recto, riñón, estómago, así como algunos tipos de leucemia. Fumar puros y pipas también causa cáncer.

Afortunadamente, en las últimas décadas se han visto grandes avances en el cambio de las actitudes en relación con el hábito de fumar, y en los conocimientos sobre la adicción a la nicotina y sobre cómo ayudar a las personas a dejar el hábito. Hoy día, el evento Gran Día de No Fumar de la Sociedad Americana Contra El Cáncer se celebra con concentraciones, paradas, información para dejar de fumar e incluso recursos para dejar de fumar repentinamente en las escuelas, lugares de trabajo, calles principales y pasillos legislativos a través de todo los Estados Unidos.

Visite nuestro sitio Web www.cancer.org/es para aprender más sobre cómo dejar de fumar, mejorar su salud o participar en el Gran Día de No Fumar en su comunidad. O simplemente llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345.

American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2018. Atlanta, Ga: American Cancer Society; 2018.

Pike KJ, Rabius V, McAlister A, Geiger A. American Cancer Society's QuitLink: randomized trial of Internet assistance. *Nicotine Tob Res.* 2007;9(3):415-420.

Rouse, K. Personal Communication, October 20, 2004.

cancer.org | 1.800.227.2345