



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Crear comunidades libres de humo

PLAN DE LECCIÓN

Llamada a la acción

Esta lección educa a los participantes sobre cómo ayudar a mejorar la salud de la comunidad mediante la reducción del consumo de tabaco. Con el aumento del consumo de cigarrillos electrónicos entre los adultos jóvenes, el consumo de tabaco sigue generando un impacto clave en la salud y el bienestar de nuestras comunidades. Sepa cómo unirse a You're the Cure y ayudar a su comunidad a estar libre de humo.



Necesidades de la comunidad

El humo de segunda mano causa problemas reales:

- Causa cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer de pulmón y otras enfermedades en adultos no fumadores.
- Contribuye a alrededor de 41 000 muertes entre adultos no fumadores y 400 muertes en bebés cada año.
- Aumenta el riesgo de una serie de enfermedades en los niños.

El costo anual del consumo de tabaco se estima en \$320 000 millones debido a los gastos de atención médica (\$170 000 millones) y la pérdida de productividad (\$150 000 millones) asociados al consumo de tabaco.

El aumento de los cigarrillos electrónicos y el vapeo está consiguiendo que una nueva generación se vuelva adicta al tabaco:

- 1 de cada 4 niños en edad de escuela secundaria ahora informan que usan cigarrillos electrónicos (vapeo). Son el producto de tabaco más popular entre los adolescentes.
- Muchos adolescentes piensan que el vapeo es seguro. No lo es, y puede proporcionar mayores concentraciones de nicotina adictiva que los cigarrillos tradicionales.
- Los adolescentes claramente prefieren los cigarrillos electrónicos aromatizados. La AHA aboga por leyes que retiren del mercado todos los productos de tabaco saborizados.
- Alrededor del 95% de los fumadores adultos comenzaron a fumar antes de los 21 años. Si no comienzan a los 26 años, es poco probable que lo hagan.



Tres puntos importantes

- Recopile datos sobre los efectos del consumo de tabaco.
- Sea un defensor de las comunidades libres de humo.
- Únase a You're the Cure y hágase escuchar.

Preparación para la lección

- Destine al menos 30 minutos para presentar la lección.
- Revise las notas del orador antes de la lección para familiarizarse con la información y saber qué recursos adicionales se utilizan.
- Vea el video de YouTube que aparece en la diapositiva 16 en youtu.be/dknSq9STx68.
- Recomendamos distribuir los materiales impresos antes de comenzar la lección.
- Los recursos adicionales están disponibles en el PDF de la Lista de Recursos. Se podrían agregar para alargar la presentación o proporcionar ideas para los análisis en grupos pequeños. También puede proporcionar el PDF de la Lista de Recursos a los asistentes, de modo que tengan vínculos a la información tratada en la lección.
- Comuníquese con su oficina local de la AHA para obtener más información sobre los esfuerzos de promoción actuales en su área local. Visite heart.org para obtener más información.

Materiales del programa

¿No tiene acceso a un proyector para computadora? Imprima las diapositivas y utilícelas como un guion para impartir la lección de salud.

- Rotafolio y marcadores.
- Material impreso (una copia por participante):
 - Youth and Tobacco: A New Crisis <http://bit.ly/2F9rLkS>
 - Folleto de You're the Cure <http://bit.ly/2Ewcf1X>
- Bolígrafos
- Bolsas de regalos (opcional): Comuníquese con empresas locales, como hospitales, centros de bienestar, clínicas locales y otras organizaciones de salud. Pregúnteles si desean donar regalos para los participantes. Además, visite la tienda online de la American Heart Association (ShopHeart.org) o la tienda online de la American Diabetes Association (ShopDiabetes.org) para obtener folletos o recetas.



Necesidades audiovisuales

- Proyector para diapositivas de PowerPoint.
- Conexión a Internet (opcional).

Conclusión

¡Recordatorio! Una vez que los participantes se hayan marchado, asegúrese de llenar el cuestionario para embajadores.

Programa de diapositivas con puntos de conversación y preguntas de análisis

La sección de notas de los presentadores de la presentación de PowerPoint incluye comentarios escritos para la lección. Utilícelas para impartir la lección. Las notas también incluyen preguntas de análisis para involucrar a los participantes. A modo de referencia, a continuación, se muestra una lista de las preguntas de análisis:

- ¿Cuáles son algunos de los otros beneficios para las empresas si se aprueba una política de aire libre de humo?
- ¿Cómo afecta la falta de leyes sobre aire libre de humo a los miembros de nuestra comunidad?
- ¿Cuáles cree que son algunas de las dificultades que nuestros funcionarios gubernamentales locales y estatales enfrentan a la hora de obtener el apoyo de la comunidad para las políticas de aire libre de humo?
- ¿Qué medidas podemos tomar como comunidad para superar esas barreras?
- ¿Qué lo haría más fácil?
- ¿Qué hace que sea más difícil?
- ¿Qué tipo de medidas podríamos tomar como comunidad para aumentar el acceso a lugares de trabajo y espacios públicos libres de humo?
- ¿Qué medidas podemos comprometernos a tomar HOY para avanzar?

© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21