

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA  
3 de enero del 2025**

## **¡Año nuevo, nueva vida!**

### **SCPHD ofrece clases gratuitas para dejar de fumar**

El Distrito de Salud Pública del Sur Central (SCPHD) puede ayudarlo a dejar de fumar, vapear, masticar tabaco y usar otros productos de nicotina con clases comunitarias este invierno.

"Este es el mejor momento para comenzar a concentrarse en dejar su adicción a la nicotina", dijo Gabriella Geiselmeyr, especialista en educación para la salud del SCPHD. "El Distrito de Salud Pública del Sur Central puede ayudarlo a lograr este cambio de estilo de vida con parches, chicles y asesoramiento gratuitos. Estas herramientas pueden ayudarlo a mantenerse constante mientras trabaja para desarrollar hábitos más saludables".

Fumar cigarrillos sigue siendo la principal causa de enfermedades, discapacidades y muertes evitables en los Estados Unidos. Según los CDC, cada año más de 480.000 personas mueren por fumar o por exposición al humo de segunda mano. Mientras tanto, alrededor de 8.6 millones de personas padecen enfermedades graves como resultado de fumar o del uso de tabaco sin humo. Los dispositivos que solo contienen nicotina también son una preocupación seria para las organizaciones de atención médica de todo el país. La nicotina es una droga altamente adictiva y los dispositivos de cigarrillos electrónicos (o vapeo) que contienen la droga sin tabaco a menudo contienen otras sustancias químicas que pueden causar estragos en los pulmones.

Puede sentir sumamente temerosos a dar los primeros pasos hacia una vida sin nicotina. Sin embargo, existen recursos disponibles y las personas no tienen que pasar por ese proceso solas. Los participantes (mayores de 18 años) en el curso de 5 semanas recibirán parches, chicles y pastillas de nicotina gratis para apoyar su esfuerzo por dejar de fumar y consumir tabaco. Además de estos cursos de 5 semanas en Filer y Gooding, SCPHD también organizará una clínica gratuita sin cita en la oficina de Twin Falls durante enero y febrero que estará disponible para personas de todas las edades que busquen ayuda para dejar la nicotina.

***Consulte el calendario de clases para dejar de fumar en la página siguiente para conocer las ubicaciones y los horarios de las clases.***



South Central Public Health District  
1020 Washington Street North  
Twin Falls, ID 83301  
866-710-9775  
[www.phd5.idaho.gov](http://www.phd5.idaho.gov)



**Horario de clases para dejar de fumar del SCPHD (abierto para mayores de 18 años):**

**Gooding | Lunes, 6 de enero – 3 de febrero de 2025 | 4 p.m. - 5 p.m.**

Gooding Senior Center  
308 Senior Ave.  
Gooding, ID 83330

**Filer | Martes, 7 de enero – 4 de febrero de 2025 | 3 p.m. - 4 p.m.**

Filer Senior Haven  
222 Main St.  
Filer, ID 83328

**Horario de la clínica sin cita previa para dejar de fumar del SCPHD (abierta a todas las edades):**

**Twin Falls | Jueves, 9 de enero – 27 de febrero de 2025 | 4 p.m. - 7 p.m.**

Distrito de Salud Pública del Sur Central – Oficina de Twin Falls  
Entrada de recepción norte  
1020 Washington St. N  
Twin Falls, ID 83301

Para obtener más información o preguntas relacionadas con las clases, llame al 208-944-2405.

###