

EN MAYO EN TODO EL MUNDO

# Un millón de fumadores en competencia para abandonar el tabaquismo

**En mayo de 2004 un millón de fumadores de todo el mundo participarán en una competencia para abandonar el tabaquismo. En Uruguay la institución coordinadora de la competencia, declarada de interés nacional, es la COMISIÓN HONORARIA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR-ley 16626, apoyada por múltiples instituciones a nivel nacional.**



## QUÉ: "Déjalo y Gana"

Es una competencia que consiste en un método positivo para ayudar a un gran número de personas a abandonar el hábito de fumar el tabaco y los productos derivados del mismo.

Los que tomen parte de esta competencia y se abstengan de fumar durante un mes serán candidatos a participar de premios nacionales. El ganador del sorteo nacional será candidato a participar en el sorteo internacional "Déjalo y Gana 2004" con un súper premio internacional de USD 10.000 o de un premio regional de USD 2.500.

Los no fumadores que consigan registrar a un fumador que se abstenga, podrán acceder a premios nacionales. Asimismo todos los trabajadores de la salud que sean fumadores y que se abstengan podrán participar en un sorteo especial a nivel nacional.

## QUIÉN

En el Uruguay "Déjalo y Gana" está siendo coordinado, como en otras ediciones, por la **Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (Ley 16626) conjuntamente con los organizadores internacionales que incluyen a la OMS y al Instituto Nacional de Salud Pública de Finlandia. Contamos con el apoyo de múltiples instituciones públicas y privadas (ver anexo).**

## DÓNDE

"Déjalo y Gana" es un incentivo para dejar el hábito tabáquico que involucrará a cerca de un millón de fumadores y que tendrá lugar en Urugu

guay y en alrededor de 100 países.

## CUÁNDO

Los participantes que tomen parte de la competencia "Déjalo y Gana" deberán inscribirse y abstenerse de fumar desde el día 3 al día 31 de Mayo del 2004.

## POR QUÉ

Un tercio de la población adulta mundial, 1.1 mil millones de personas, son fumadores. El fumar tabaco (en cualquiera de sus formas) causa 3.5 millones de muertes prematuras al año. En el Uruguay fallecen 13 personas por día debido a las enfermedades causadas por el tabaquismo. El 32% de la población uruguaya es fumadora; el 25% de los médicos fuma; en Montevideo en el ámbito de la enseñanza media fuman en la casa 18,5%, en el liceo 14,6%, en el trabajo 0,4%, en casa de amigos 11,8%, eventos sociales 16,3% y lugares públicos 29,6%, según informe de investigación de la Junta Nacional de Drogas, año 2002.

Los fumadores necesitan de motivación y apoyo para abandonar este hábito. "Déjalo y Gana" ofrece a los fumadores un camino para lograrlo y poder ganar en salud.

Entendemos y difundimos la importancia de que el premio "mayor" que se recibe cuando se deja el hábito tabáquico es el de obtener salud. De todos modos la competencia "Déjalo y Gana" ofrece premios materiales como una forma de atracción y de estímulo a la participación en la misma. La aplicación de esta estrategia mundial ha dado como

resultado que al año de la competencia un 20% de los fumadores que se abstuvieron de fumar durante el mes estipulado, dejan definitivamente el hábito.

## NECESITAMOS DE SU AYUDA

Como periodista puede generar interés y brindar información que llegue a la población fumadora uruguaya. Necesitamos de su apoyo para informar sobre la competencia "Déjalo y Gana 2004" y alentar a los fumadores a participar de la misma. Los fumadores pueden inscribirse en los lugares establecidos en lista adjunta, en el mes de Abril a través del correspondiente formulario o mediante formulario electrónico inserto en nuestra página web. La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (Ley 16626) organiza esta competencia en el ámbito nacional y estará complacida en aportar material informativo y de apoyo así como en facilitar entrevistas con expertos en el tema tabaquismo.

Si desea más información dirigirse a: Bvar. Artigas 2358 - Telefax 4802715/4815929 - CP 11600 comiscv@multi.com.uy www.cardiosalud.org www.quitandwin.org Dr. Ricardo Bachmann, Director de la CHSCV y Coordinador de "Déjalo y Gana" en Uruguay

## Listado de instituciones que distribuyen y reciben formularios de inscripción

**lugares de inscripción:**  
www.cardiosalud.org (formulario electrónico en página web)

### MONTEVIDEO

COMISION HONORARIA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR (Retirar formularios en Bvar. Artigas 2358 esq. Garibaldi de 13 a 19 hs = INTENDENCIA MUNICIPAL DE MONTEVIDEO (Retirar formularios en el Servicio de Salud y Seguridad Ocupacional piso 3 y 1/2 de 10 a 12 hs . Centros Comunales Zonales. Policlínicas Municipales. IGLESIA ADVENTISTA (Retirar for-

mularios en Mateo Vidal 3211 y Avda. Italia y Bvar Artigas y filiales en el interior). HOSPITAL POLICIAL

Bvar. Batlle y Ordóñez 3574; Retirar formularios en Oficina de Educación Promocional y Medio Ambiente - 6° piso oficina 611

**CASMU:** Policlínico 8 de Octubre 3300, Departamento de Neumología (Subsuelo), Unidad de Medicina Preventiva (1er piso Sector B)

Sanatorio N° 4 Luis A de Herrera 2421 (Administración) - Lunes a Viernes 9 a 17 horas)

### Unidades Periféricas:

UPECA Portones (Bolivia 2271); UPECA Colón (Garzón 1764); UPECA Paso de la Arena (L.B. Berro 6646); UPECA Cerro (Grecia 4268)

UPECA Malvín Norte (Cam. Carrasco 4639); UPECA Piedras Blancas (Belloni 4935); UPECA Agraciada (Agraciada 3691 esq Valentín Gómez)

CIRCULO CATOLICO: Minas 1250 (Cardiología) y filiales en Colón, 8 de Octubre, Belvedere e Interior

FACULTAD DE MEDICINA - CLINICA MEDICA "A": Hosp.de Clínicas 1er piso

SOCIEDAD MÉDICA UNIVERSAL: Dirección Técnica (10 a 18 hs. Millán 3588)

HOSPITAL DE CLINICAS. Planta baja (al fondo)

### INTERIOR

**Artigas:** FEMI- GREMEDA, CASMU; **Canelones** - FEMI-COMECA, CAAMEPA (Pando) y CRAMI (Las Piedras), CASMU (El Pinar, Paso Carrasco, Salinas, La Paz, Las Piedras, Barros Blancos, Solymer, Montes, Miguez, Suárez, Pando, Atlántida, Shangrilá, San Luis, San Jacinto, La Floresta), CIRCULO CATOLICO (Canelones, Las Piedras, La Paz, San Ramón, San Bautista, Santa Rosa, San Jacinto, Santa Lucía, Paso Carrasco, Laguna, Tala), **Cerro Largo:** FEMI-CAMEL; **Colonia:** FEMI - ORAMECO (Colonia), CAMEC y CAMOC, CIRCULO CATOLICO (Rosario), Intendencia Municipal de Colonia-División Salud; **Durazno:** FEMI-CAMEDUR , Intendencia Munici-

pal de Durazno-Sub Dirección General de Salud; **Flores** : FEMI-COMEFLO, Junta Departamental - Comisión de Cultura; **Florida:** FEMI-COMEF, CASMU, CIRCULO CATOLICO (Sarandi Grande); Hospital de Sarandí Grande; **FARMACIA TEJERA HNAS.** (M.Fco. Artigas s/n-Casupá); **Lavalleja:** FEMICAMDEL (Minas)

**Maldonado:** FEMI-Asociación Médica de Maldonado, MSP-ASSE Hospital de Maldonado, CASMU (Maldonado y Piriápolis); **Paysandú:** FEMI-COMEPA; **Río Negro:** FEMI-AMEDRIN, CAMY (Young); **Rivera:** FEMI-CASMER, CASMU; **Rocha:** FEMI-COMERO (Chuy); Hospital de Chuy; **Salto:** FEMISociedad Médico Quirúrgica de Salto, CASMU; **San José:** MSP-ASSE Hospital de San José, FEMI-Asociación Médica de San José, CASMU (San José y Rincón de la Bolsa), CIRCULO CATOLICO (Libertad y San José)

**Soriano:** FEMI-CAAMS; **Tacuarembó:** MSP-ASSE-Hospital de Tacuarembó-Dirección Regional de Salud-APS, FEMI-COMTA (Tacuarembó y Paso de Los Toros), Intendencia Municipal de Tacuarembó. **Treinta y Tres:** FEMI-Instituto Asistencia Colectivo de Treinta y Tres

### ORIENTACIÓN

Iglesia Adventista; Curso de Cesación de Tabaquismo: Mes de Mayo del 3 al 7, hora 20. Días de apoyo - Segundo lunes de cada mes. Avda Italia y Bvar Artigas

**Grupo Universitario Antitabáquico (GUAT):** Policlínica de Tabaquismo - Hospital de Clínicas: días de apoyo: 7 y 21 de Mayo hora 10.30 piso 11 en Salón de Clases frente a Sala 1.

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular: 4802715 - 4815929 **IMM - Sala Dorada** - Centro de Conferencias: jueves 6 y martes 18 de Mayo de 12 a 14 horas

"Hable con su médico sobre su deseo de abandonar el tabaquismo quien podrá prescribirle el tratamiento que podrá ayudarlo"

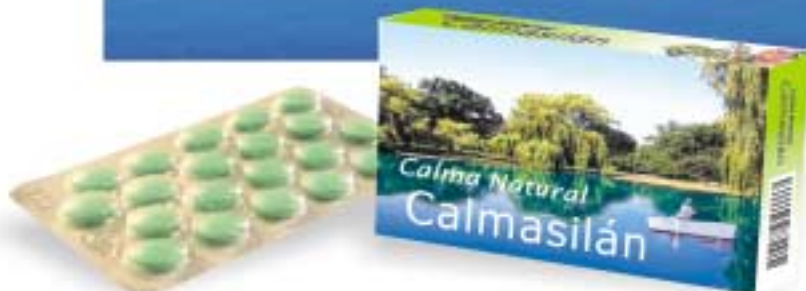
## Calma Natural Calmasilán

Tranquilizante y Normalizador del sueño 100% natural

- Carece de efectos adversos
- No produce sedación inhabilitante
- No afecta la atención ni la memoria
- No genera adicción
- No produce aumento de peso

### COMPONENTES ESTANDARIZADOS

Valeriana officinalis Passiflora incarnata Crataegus oxyacantha



LABORATORIOS HAYMANN S.A.

