

COMUNICADO

Gobierno de Gibraltar

Campaña antitabaco de la GHA para animar a los fumadores a abandonar el hábito

Gibraltar, 28 de octubre de 2025

La Autoridad Sanitaria de Gibraltar (Gibraltar Health Authority, GHA), en colaboración con Salud Pública de Gibraltar (Public Health Gibraltar), anima a los fumadores a abandonar este insano hábito.

Se trata de un esfuerzo coordinado más amplio de la GHA, con un mensaje muy simple, pero poderoso: ‘si deja de fumar hoy mismo, notará rápidamente los beneficios para su salud’.

De hecho, tan solo 48 horas después de dejar de fumar, los niveles de monóxido de carbono en el organismo descienden, la tensión arterial se regula y la función pulmonar empieza a mejorar. Con el tiempo, dejar de fumar reduce el riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer, y mejora la calidad de vida en general.

Las pruebas médicas disponibles y los consejos de salud pública sugieren que, si consigue dejar de fumar durante 28 días, tiene cinco veces más probabilidades de dejarlo definitivamente.

La GHA está decidida a apoyar a las personas que desean dejar de fumar y dispone de una serie de recursos de ayuda, incluidos podcasts grabados con este fin. Los participantes en la campaña antitabaco de Gibraltar también tendrán acceso a:

- **Apoyo individual gratuito** a través del Servicio de Abandono del Tabaquismo de la GHA
- **Terapia de sustitución de nicotina** y ayudas para dejar de fumar
- **Material educativo** sobre hábitos saludables y prevención de recaídas
- **Grupos de apoyo comunitarios** e historias de éxito compartidas a través de las redes sociales

Los fumadores que deseen participar pueden inscribirse en el Servicio de Abandono del Tabaquismo de la GHA o visitando la web de la GHA <https://www.gha.gi/public-health/smoking/>. También se compartirán novedades, historias de éxito y consejos motivadores en las cuentas oficiales de la GHA en las redes sociales.

La Directora de Salud Pública, Helen Carter, dijo:

“No se trata solo de dejar de fumar, sino de recuperar el control de su salud y dar un ejemplo positivo a sus seres queridos. Animamos a todos los fumadores de Gibraltar a que acepten este reto y descubran cómo dejar de fumar les cambia la vida: es más probable que lo deje definitivamente si cuenta con el apoyo adecuado”

El Director General de la GHA, Kevin McGee, indicó:

COMUNICADO

“La clínica de abandono del tabaquismo reúne con éxito una combinación de estrategias diferentes y un enfoque asistencial multidisciplinar que está dando buenos resultados.

El compromiso activo con la comunidad es vital y nuestra Unidad Móvil de Salud ha demostrado indispensable en este sentido. Los resultados son alentadores, ya que cada vez son más los fumadores que consiguen dejar el hábito y traen a amigos y familiares a la clínica.

Deje de fumar ahora para tener una vida y un futuro más sanos, y póngase en contacto con la Clínica de Abandono del Tabaquismo; estamos aquí para ayudarle. Ese es el mensaje que transmitimos”.

La Ministra de Salud y Atención, Gemma Arias-Vásquez, señaló:

“Esta campaña pretende dar a la gente el ánimo y el apoyo que necesitan para tomar una de las decisiones más importantes para su salud: dejar de fumar. Dejar de fumar no es fácil, pero es posible, y los beneficios comienzan casi de inmediato.

Queremos ayudar a todas las personas de Gibraltar que decidan dar ese paso. El Servicio de Abandono del Tabaquismo ofrece herramientas prácticas, apoyo personalizado y la seguridad de que no estás solo en este viaje”.

Si desea dejar de fumar, póngase en contacto con la clínica de abandono del tabaquismo en (+350) 20052241 o consulte con su médico de cabecera para que le remita a un especialista.

Nota a redactores:

Esta es una traducción realizada por el Servicio de Información de Gibraltar. Algunas palabras no se encuentran en el documento original y se han añadido para mejorar el sentido de la traducción. El texto válido es el original en inglés.

Para cualquier ampliación de esta información, rogamos contacte con Servicio de Información de Gibraltar

Miguel Vermehren, miguel@infogibraltar.com, Tel 609 004 166

Sandra Balvín, sandra@infogibraltar.com, Tel 637 617 757

Eva Reyes Borrego, eva@infogibraltar.com, Tel 619 778 498

Álvaro López, alvaro@infogibraltar.com, Tel 662 386 833

Nacho Arranz, nacho@infogibraltar.com, Tel 674 283 002

Web: www.infogibraltar.com, web en inglés: www.gibraltar.gov.gi/press

Twitter: [@InfoGibraltar](https://twitter.com/InfoGibraltar)

PRESS RELEASE

No: 801/2025

Date: 28th October 2025

GHA anti-tobacco campaign encourages smokers to drop their habit

The Gibraltar Health Authority, in partnership with Public Health Gibraltar, encourage smokers to give up their unhealthy habit.

This is part of a broader coordinated effort by the GHA under a very simple but powerful message: 'if you give up smoking today you will very quickly notice benefits to your personal health.'

In fact, within just 48 hours of stopping smoking, carbon monoxide levels in the body drop, your blood pressure regulates and lung function begins to improve. Over time, quitting reduces the risk of heart disease, stroke, and cancer, and improves overall quality of life.

The GHA is committed to supporting individuals who want to quit smoking and has various resources available to help, including podcasts that have been recorded for this purpose. Participants in Gibraltar's anti-smoking campaign will also receive access to:

- **Free one-to-one support** through the GHA Smoking Cessation Service
- **Nicotine replacement therapy** and quitting aids
- **Educational materials** on healthy habits and relapse prevention
- **Community support groups** and success stories shared through social media

Smokers who want to take part can register by contacting the GHA Smoking Cessation Service or by visiting the GHA website <https://www.gha.gi/public-health/smoking/>. Updates, success stories, and motivational tips will also be shared on the GHA's official social media pages.

Available medical evidence and public health advice suggests that if you can stop smoking for 28 days, you're five times more likely to quit for good.

Director of Public Health, Dr Helen Carter said: "This is not just about giving up smoking- it's about taking back control of your health and setting a positive example for your loved ones. We're encouraging every smoker in Gibraltar to take this challenge and discover the life-changing benefits of quitting: you are more likely to quit for good if you have the correct support. If you want to stop smoking contact the smoking cessation clinic on 20052241 or speak to your GP about getting referral."

GHA Director General, Kevin McGee, said: "The smoking cessation clinic successfully brings together a combination of different strategies and a multidisciplinary care approach which is



yielding good results. Active engagement with the community is vital and our Mobile Health Unit has proved invaluable in this respect. The results are encouraging as an increasing number of smokers who have been able to quit their habit, are now bringing friends and relatives to the clinic. Stop smoking now for a healthier life and future, and engage with the Smoking Cessation Clinic, we are here to help. That is the message we are putting across.”

The Minister for Health and Care, the Hon Gemma Arias-Vasquez, said: “This campaign is about giving people the encouragement and support they need to make one of the most important decisions for their health, to stop smoking. Quitting is not easy, but it is possible, and the benefits begin almost immediately. We want to help every person in Gibraltar who decides to take that step. The Smoking Cessation Service offers practical tools, personalised support and the reassurance that you are not alone on this journey.”

ENDS