



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°7 JULIO 2012

Ambientes Libres de Humo de Tabaco

En nuestro País, el 14 de Agosto del 2006 entró en vigencia la Ley 19.419, denominada "Ley de Tabaco", la cual tiene por objetivo central proteger a fumadores, fumadores pasivos y no fumadores, como también la protección a la población menor de edad, procurando que retrase su acercamiento al consumo de tabaco. Este cuerpo normativo plantea un conjunto de medidas regulatorias y de fiscalización acerca del consumo, expendio, publicidad del producto y de la restricción de espacios para su consumo, especialmente en el ámbito público. Por este motivo y tomando conciencia de tal situación nuestra Armada en conjunto con la Dirección de Sanidad conformó equipos de trabajo encargados de generar en unidades y reparticiones navales con ambientes "Libres de Humo de Tabaco".

Cabe destacar que resulta relevante ofrecer alternativas a los miembros del equipo de salud, y servidores de la Armada en general, para que los estilos de vida saludables formen parte de la cultura organizacional en forma perdurable y sustentable en el tiempo, siendo nuestra meta contar con unidades ejecutoras promotoras de la salud, las que junto con realizar las actividades preventivas, curativas y asistenciales que le son propias, participen activamente en el fomento de estilos de vida saludables, promoviendo el mejoramiento en la calidad de vida de la población a su cargo. En este contexto, se consideró como una tarea fundamental para este 2012 declarar a unidades ejecutoras y reparticiones navales como "Libres de Humo de Tabaco", lo cual implica realizar un proceso interno que conduzca a dicha tarea.

Una vez que se cumpla con las tareas antes mencionadas el Departamento de Salud de la Dirección de Sanidad otorgará la certificación respectiva para que puedan obtener la acreditación de "Ambiente libre de Humo de Tabaco".



Equipo de Trabajo de POLIMONTT



Equipo de Trabajo DIRECSAN



Equipo de Trabajo de POLISAN

Entrevista Vida Saludable

Hace 5 años que el Comandante Alexis Zamora Ramírez, 52 años, decidió hacer un vuelco en su vida y comenzó a realizar actividad física, la que hasta el día de hoy lleva a cabo haciendo partícipe también a su familia. "Desde que llegué a la DEA me di cuenta que necesitaba un cambio de vida saludable, ya que me encontraba con un sobrepeso bastante preocupante que tarde o temprano afectaría mi organismo, es por eso que comencé a practicar trote, de lo cual no me arrepiento, han pasado cinco años de los cuales perdí 10 kilos y gané mayor bienestar físico", destacó.

El Comandante Zamora, tres veces a la semana, sale a trotar y realiza circuito desde Las Salinas hasta Refiaca ida y vuelta lo que se traduce en 6 kilómetros, alrededor de 40 minutos por día. Además, los fines de semana sale con sus cuatro hijos y señora a trotar. "Eso me ayuda bastante, practicar deporte con mi familia es muy entretenido y disfrutamos juntos".

El Mensaje Saludable del Comandante Zamora es "el deporte es beneficioso para cada persona, practicándolo se mejora nuestra calidad de vida y si lo hacemos en familia mucho mejor", destacó.



Director Responsable: CN SN Victor Soto Cabrera.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Néhida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Transparencia y Difusión
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl