



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°3 MAYO 2018



31 de Mayo Día Mundial Sin Tabaco

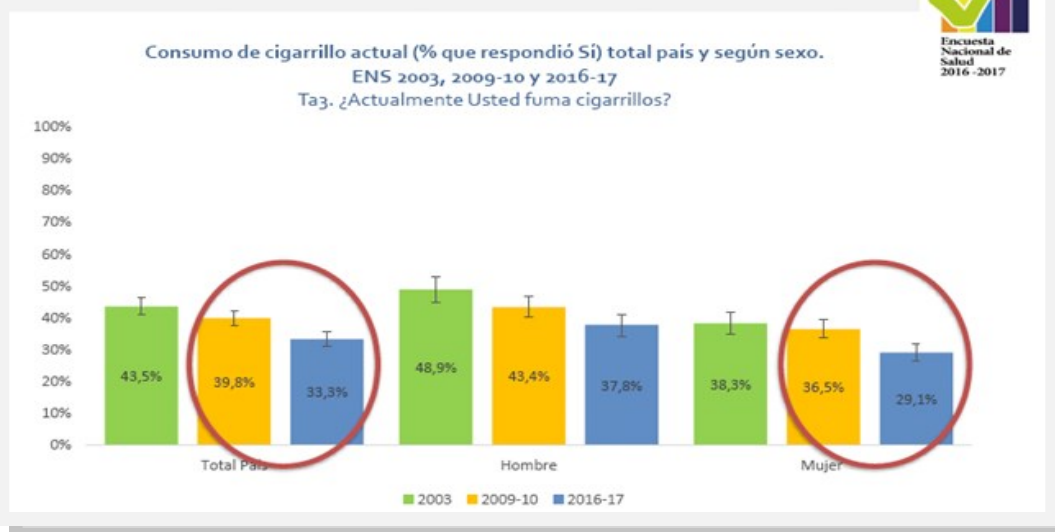
El 31 de mayo de cada año, la OMS y sus asociados celebran el Día Mundial Sin Tabaco con el fin de poner de relieve los riesgos para la salud asociados con el tabaquismo y abogar por políticas eficaces para reducir su consumo.

El lema del Día Mundial Sin Tabaco 2018 es: *El tabaco, rompe corazones, elige salud, no tabaco.*

El consumo de tabaco es un factor de riesgo importante para el desarrollo de la enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y la enfermedad vascular periférica.

De acuerdo a última encuesta de salud (2016-2017) el 33% de la población Chilena fuma tabaco (cigarro) y un 15% de la población está expuesta a humo de tabaco en su hogar.

CONSUMO DE TABACO



Se entiende por “consumo de cigarrillo actual” al individuo que declara consumir cigarrillos de forma diaria u ocasional. Total país, disminución de población fumadora, diferencias estadísticamente significativas entre la ENS 2016-17 y ENS 2009-10, así mismo se observa menor prevalencia de consumo de tabaco en mujeres que en hombres.

Beneficios de Dejar de Fumar

- Dejar de fumar ayuda a respirar mejor.
- Dejar de fumar nos aporta más energía.
- Dejar de fumar nos permite vivir más años y vivirlos mejor.
- Abandonar el tabaco mejora las relaciones sexuales.
- Dejar de fumar aumenta la fertilidad y el éxito del embarazo.
- Dejar de fumar disminuye el estrés.
- Dejar de fumar permite tener dientes blancos y mejor aliento.
- Dejar de fumar mejora el gusto y el olfato.
- Dejar de fumar evita el envejecimiento de la piel.
- Dejar de fumar protege la salud de tu familia y amigos.

Fuente: OMS, Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, www.dejadefumarconayuda.es.

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic
Sub Director: CF SN Mauricio López Valenzuela
Editora: Doctora Nélida 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 Comunicaciones y RR.PP
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