



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E-MAIL: N°3 MAYO 2019



DÍA MUNDIAL SIN TABACO...31 DE MAYO



Este 31 de mayo, estamos celebrando el **Día Mundial sin Tabaco**, día que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha fijado para que tomemos real conciencia de lo peligroso que es fumar para la salud. El gran objetivo es lograr la abstinencia del consumo de tabaco en todas sus formas durante 24 horas.

- ⇒ Fumar es la segunda causa de muerte en el mundo luego de la hipertensión.
- ⇒ El tabaco en nuestro país es responsable de la muerte de 45 personas al día.
- ⇒ Nuestro país destina más de un billón de pesos cada año para tratar problemas de salud producidos por el tabaco.
- ⇒ El 18% de todas las muertes producidas en el país pueden ser atribuibles al tabaquismo, siendo responsable además de 20.191 infartos e internaciones por enfermedad cardíaca.
- ⇒ En Chile 7.881 personas son diagnosticadas de un cáncer provocado por el tabaquismo anualmente.

Este 31 de mayo es la oportunidad perfecta para recordar lo malo que es fumar y plantearnos abandonar este mal hábito. **¡Recuerda que nunca es tarde para dejar de fumar!**

Tips para dejar de fumar

- Fíjate una fecha para dejar y cumpíela.
- Pensar en el esfuerzo día a día.
- Recordar todos los beneficios de dejar de fumar.
- Recordar lo mal que nos hace fumar.
- Hacer ejercicio físico.
- Beber abundante líquido durante todo el día.
- Seguir una dieta rica en lácteos, verduras y vitamina C.
- Buscar un reemplazante; por ejemplo, la goma de mascar sin azúcar.
- Evitar las situaciones que te hagan fumar.
- Rodearse de personas que no fuman.
- Pedir consejos a personas que hayan podido dejar de fumar.
- Ahorrar o comprar lo que quieras con el dinero que gastabas en cigarrillos.
- Pedir ayuda profesional



Fuente: www.minsal.cl

Director Responsable : CN 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