



# PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Embárcate en una Vida Saludable**

Dirección de Sanidad de la Armada

[www.sanidadnaval.cl](http://www.sanidadnaval.cl)



Reducción de Gastos



Optimización Presupuestaria



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ARMADA DE CHILE

## DIRECCIÓN DE SANIDAD



# FACTOR DE RIESGO: TABAQUISMO

FOMENTO AMBIENTES LIBRES DE HUMO DE TABACO  
DEPARTAMENTO DE SALUD- DIVISIÓN SALUD PREVISIONAL



Reducción de Gastos



Optimización Presupuestaria



Fortalecimiento de Ingresos



Gobernanza y Eficiencia



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ¿ QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD?



La Organización Mundial de la Salud (1946), define salud, como el estado de perfecto bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de enfermedad. Incorpora la calidad de vida de las personas y comunidades.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

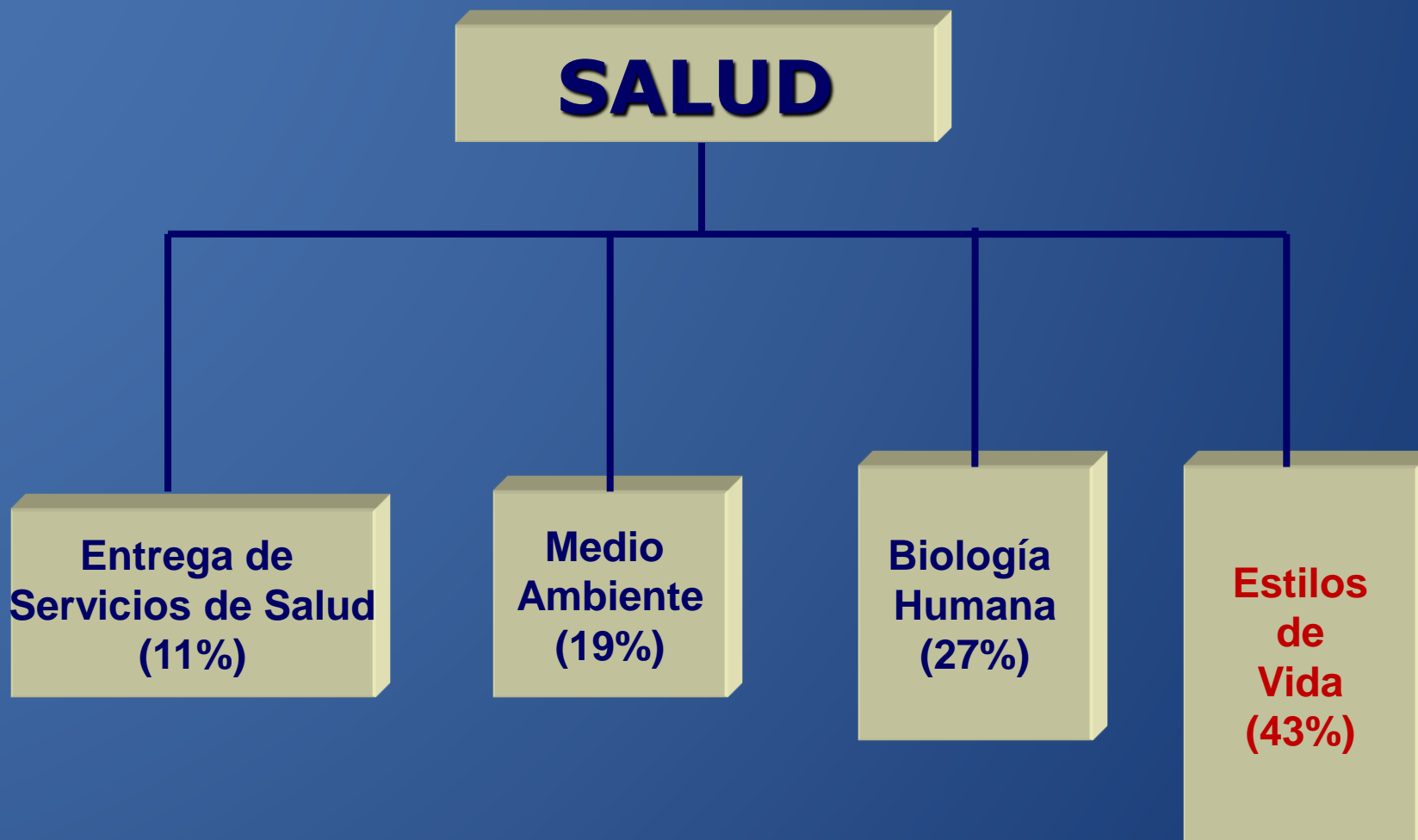
VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



# ¿QUÉ FACTORES TIENEN MAYOR IMPACTO EN LA SALUD DE LAS PERSONAS?



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER

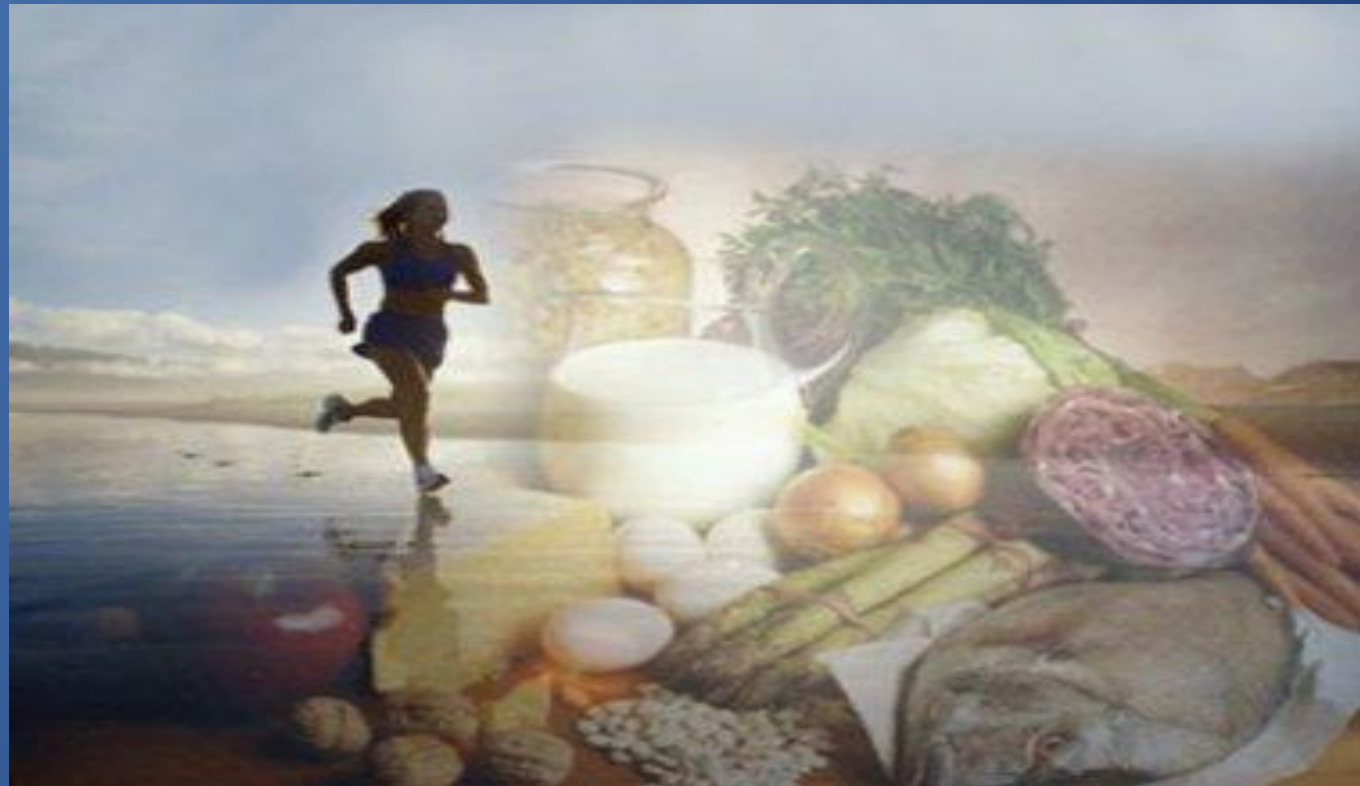




# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER HÁBITOS SALUDABLES?



La provisión de servicios de salud no es **lo que más influye** para mantener un buen nivel de salud, sino los **hábitos de las personas.**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER HÁBITOS SALUDABLES?



Mejorando hábitos de alimentación y de estilos de vida, **se podría prevenir enfermedades Cardiovasculares, Diabetes y varios tipos de Cánceres.**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER

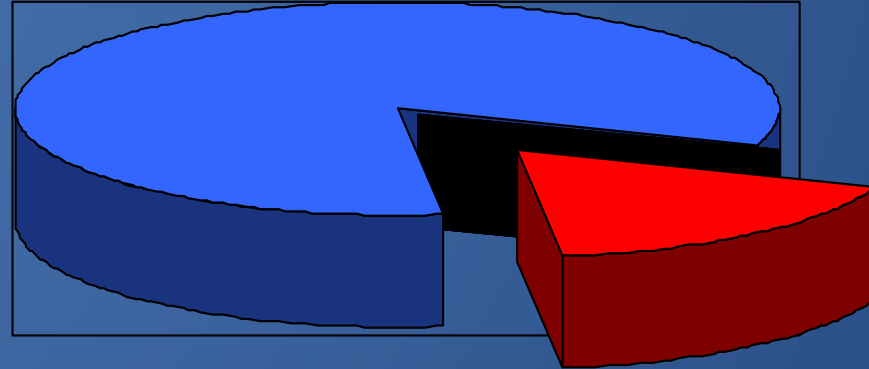




# MUERTES ATRIBUIBLES AL TABAQUISMO EN CHILE



126.492 Total fallecidos



19.128 Muertes por tabaquismo

■ Por tabaco ■ Resto

FUENTE: MINSAL 2025



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

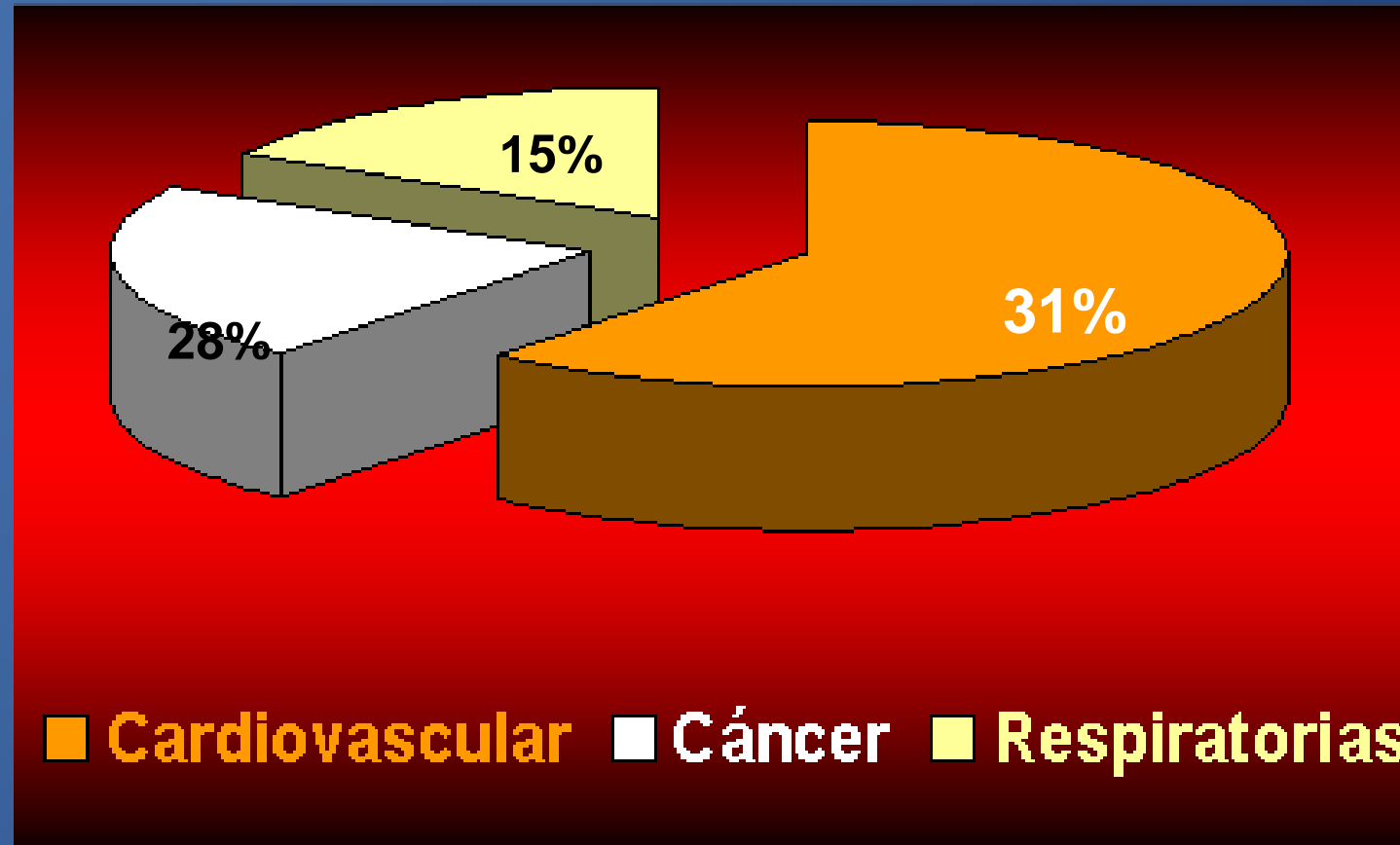
INTEGRIDAD

DEBER





# MUERTES ATRIBUIBLES AL TABAQUISMO EN CHILE



FUENTE: MINSAL 2025



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



# CONSUMO DE TABACO EN CHILE



**Si Fuma;  
27,9%**



**No Fuma;  
72,1%**

**Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud  
(ENCAVI)  
MINSAL 2023-2024**



**PATRIOTISMO**

**HONOR**

**LEALTAD**

**VALENTÍA**

**INTEGRIDAD**

**DEBER**



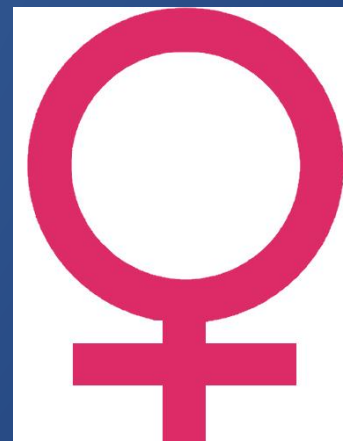
# CONSUMO DE TABACO EN CHILE



La Encuesta Nacional de Salud 2023-2024, del Ministerio de Salud de Chile, arrojó que el 27.9% **de los encuestados se declaró como fumador**, liderando el consumo de tabaco en Latinoamérica.



**Varones**  
29,8%



**Mujeres**  
26,1%



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ¿ QUÉ ES EL TABAQUISMO ?



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



# ¿ QUÉ ES EL TABAQUISMO ?



El consumo de tabaco no es sólo un mal hábito, es una enfermedad crónica, una drogodependencia.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ¿POR QUÉ EL TABAQUISMO ES UN



## RIESGO PARA LA SALUD?

**Incrementa el riesgo de morir por enfermedades del corazón, accidentes vasculares encefálicos, enfisemas y una variedad de cánceres.**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# El Tabaco ¡¡mata!!



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





**El humo del tabaco es extremadamente tóxico, contiene más de 7.000 sustancias químicas, de las cuales 70 son carcinógenos conocidos.**

# ¿QUÉ CONTIENE UN CIGARRO?



## COMPOSICIÓN DEL TABACO



  
**Dra. Zaida Roa M**  
MÉDICO NEUMONÓLOGO



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ¿ QUÉ ES LA NICOTINA ?



Es el principio activo del tabaco, es una droga altamente **adictiva** que provoca **dependencia física y psicológica**.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER



La NICOTINA tiene un efecto adictivo.....



Las personas que dejan de fumar experimentan **síntomas desagradables**:



# EL EFECTO ADICTIVO DEL CIGARRO



Estos síntomas desagradables explican porque muchas personas **recaen a las horas o días de intentar dejar el cigarro.**



Las consecuencias para la salud del cigarrillo **también se extienden a los No fumadores**, a través del humo del cigarro.



# LEY DE TABACO N° 19.419



En nuestro País, la ley más reciente que modifica la normativa sobre tabaco en Chile (Ley N° 21.642) fue promulgada el 22 de diciembre de 2023 y publicada el 4 de enero de 2024. Esta ley prohíbe la venta de productos de tabaco y vapeadores a menores de 18 años y regula su publicidad.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





Debemos todos exigir cumplimiento de Ley 21.642 y sus recientes modificaciones para tener ambientes libres de humo de tabaco, en nuestros hogares, lugares de trabajo, estudios y recreación.



# ¿DÓNDE ESTÁ PROHIBIDO FUMAR?

- ✓ EN ESPACIOS CERRADOS DE USO Y ACCESO PÚBLICO O COMERCIAL, SALVO SI CUENTAN CON ESPACIOS AL AIRE LIBRE ESPECIALMENTE DESTINADOS PARA FUMADORES.



- Bares, pubs, casinos de juegos y restaurantes.
- Hoteles.
- Centros Médicos y hospitales(\*).

\*El director del establecimiento será responsable de establecer un área claramente delimitada para fumadores al aire libre, así como siempre podrá determinar que se prohíba fumar en todos los lugares abiertos del establecimiento.



# ¿DÓNDE ESTA PERMITIDO FUMAR?



- ✓ Parques, plazas y playas al aire libre.
- ✓ Calles.
- ✓ Casas y departamentos particulares. Tratar de hacerlo siempre al aire libre.
- ✓ Autos particulares (excepto al conducir).

**SIEMPRE QUE SU ESTRUCTURA LO PERMITA (NO SEA UN ESPACIO CERRADO)**

- ✓ Paraderos de buses en la vía pública.
- ✓ Andenes de los terminales de buses.
- ✓ Terrazas de bares, restaurantes y similares. Siempre que su estructura No este adosada a muros o paredes.



Real Decreto 192/1988 (España)



**! AYÚDANOS ;**  
ATRÉVETE A DECIR

**NO ACEPTO SER  
FUMADOR PASIVO**



**! AYÚDATE ;**





# BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR A CORTO PLAZO



- ✓ A los 20 minutos la presión arterial retorna al nivel de antes de fumar.



- ✓ Decrece nivel de monóxido de carbono.



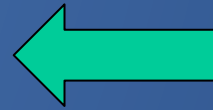
- ✓ El sentido del gusto y el olfato mejoran.



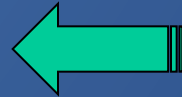
# BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR A CORTO PLAZO



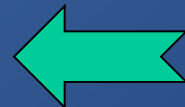
✓ Se ahorra dinero.



✓ Respeto a sí mismo.



✓ Se respira mejor, y se cansa mucho menos.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

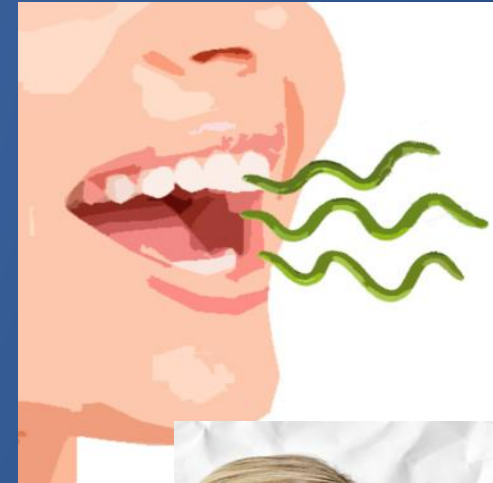
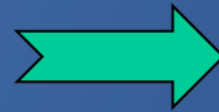
DEBER



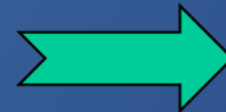
# BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR A CORTO PLAZO



- ✓ Desaparece el mal aliento.



- ✓ Mejora textura de la piel.



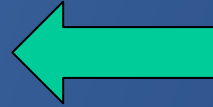
- ✓ Desaparece tos matutina.



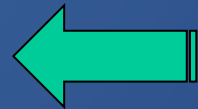
# BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR A CORTO PLAZO



✓ Mejoran las relaciones sexuales.



✓ Menos resfriados.



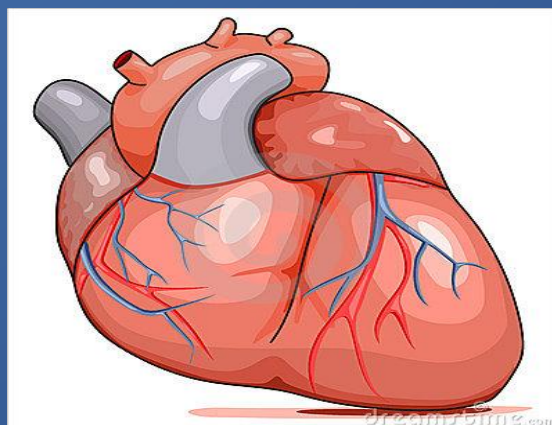
# BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR A LARGO PLAZO



- ✓ La función pulmonar mejora.



- ✓ Al año, el riesgo de enfermedad coronaria se reduce en un 50%.





# BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR A LARGO PLAZO



- ✓ El riesgo de un accidente vascular encefálico disminuye.



- ✓ Más confianza en sí mismo.



# BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR



Es importante destacar que incluso los fumadores que abandonan el tabaquismo a los 60 años, experimentan no sólo una mejor calidad de vida, sino que viven más, comparados con aquellos que continúan fumando.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ALGUNAS RECOMENDACIONES



Buscar apoyo en la familia, amigos/as, compañeros/as .  
Comunicar el deseo de no volver a fumar.





# ALGUNAS RECOMENDACIONES



Plantear día a día : “Hoy no voy a fumar”.



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# ALGUNAS RECOMENDACIONES



✓ Los primeros días sin tabaco, tómatelos con calma.

✓ Bebe mucha agua y jugos naturales.



✓ Evita consumo de café y alcohol.



✓ Ocupa el tiempo libre:  
pasea, practica ejercicios, lee.





# ALGUNOS CONSEJOS



- ✓ Si te cuidas, no tienes por qué engordar.
- ✓ Evita dulces, grasas y “picar” entre horas.
- ✓ Haz ejercicio.
- ✓ Lleva una dieta variada con alimentos saludables.





# ALGUNAS RECOMENDACIONES



Piensa que ahorrarás dinero y podrás permitirte algún capricho.  
**Siente orgullo de ti mismo por cada día que pasas sin fumar;**



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# REFLEXIONEMOS



Revisaremos 2 test, para evaluar nuestra situación personal.

El test de Fagerström evalúa el grado de adicción a la nicotina. Se trata de contestar honestamente las preguntas Y sumar el puntaje asignado para cada respuesta.



FUENTE DE AMBOS TEST: Guía para la implementación del Enfoque de Riesgo Cardiovascular, Ministerio de Salud de Chile, Departamento de Enfermedades no trasmisibles, julio 2009



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# Test de tolerancia a la Nicotina de Fagerström



1. **¿Cuánto tiempo pasa habitualmente desde que se levanta hasta que fuma su primer cigarrillo?**
  - Menos de 15 minutos.....3
  - De 16 a 30 minutos.....2
  - De 31 a 60 minutos.....1
  - Más de 60 minutos.....0
2. **¿Le resulta difícil no fumar en lugares donde está prohibido (cines, centros sanitarios, autobuses, trenes, etc.)?**
  - Si.....1
  - No.....0
3. **Durante el día ¿a qué cigarrillo le costaría más renunciar?**
  - El primero de la mañana.....1
  - Otro.....0
4. **¿Cuántos cigarrillos fuma al día?**
  - Menos de 10.....0
  - Entre 1 y 20.....1
  - Entre 21 y 30.....2
  - 31 o más.....3
5. **¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas tras levantarse que durante el resto del día?**
  - Si.....1
  - No.....0
6. **¿Fuma cuando está enfermo y tiene que guardar cama la mayor parte del día?**
  - Si.....1
  - No.....0

Así, puntuaciones inferiores o iguales a 4 indican que tiene una adicción baja; si ha obtenido entre 5 y 6 puntos, su adicción es media; si el resultado es igual o superior a 7 puntos, usted tiene una alta dependencia.





# TEST DE LOS POR QUÉ



Utilidad: Sirve para identificar áreas de conflicto que refuerzan el Fumar.

Al lado de las siguientes frases escriba el número que se relacione más con su propia experiencia.

- 1= Nunca
- 2= Rara vez
- 3= De vez en Cuando
- 4= Muchas veces
- 5= Siempre





- A. Yo fumo para mantenerme activo
- B. Mantener un cigarrillo con las manos forma parte del placer de fumar.
- C. Fumar es placentero y relajante.
- D. Enciendo un cigarrillo cuando me siento enojado con algo / alguien
- E. Cuando se me acaban los cigarrillos, es casi una tortura hasta que consigo más
- F. Fumo de manera automática, sin siquiera estar consciente de ello.
- G. Fumo cuando otras personas están fumando a mi alrededor.
- H. Fumar me ayuda a pensar y concentrarme.
- I. Parte del placer del cigarrillo es toda la preparación para prenderlo.
- J. Fumar me produce placer.
- K. Cuando me siento incómodo o molesto, prendo un cigarrillo.
- L. Cuando no estoy fumando, lo tengo muy presente.
- M. He prendido un cigarrillo cuando el anterior aún está encendido en el cenicero.
- N. Fumo cuando me reúno con amigos y lo estoy pasando bien.
- O. Cuando fumo, parte del placer es mirar el humo mientras lo exhalo.
- P. Casi siempre deseo un cigarrillo cuando estoy a gusto y relajado.
- Q. Fumo cuando estoy triste y quiero pensar en otra cosa.
- R. Siento verdaderas ansias de fumar cuando no lo he hecho por un buen rato.
  
- S. Me ha pasado que tengo un cigarrillo en la boca sin darme cuenta.
- T. Siempre fumo cuando estoy con amigos en una fiesta, en un bar, etc.
- U. Fumo para darme ánimo.



# INTERPRETACIÓN DEL TEST ¿PORQUE FUMA UD...?



## A\_\_\_\_\_ H\_\_\_\_\_ U\_\_\_\_\_ ESTIMULACION

Si ha tenido un puntaje alto aquí, usted siente que el tabaco le da energía, que lo mantiene alerta. Piense en otras opciones para obtener energía, por ejemplo, lavarse la cara, caminar rápido, trotar.

## B\_\_\_\_\_ I\_\_\_\_\_ O\_\_\_\_\_ MANIPULACION

Hay muchas cosas que puede hacer con las manos sin tener que prender un cigarrillo. Intente hacer garabatos con un lápiz, tejer o jugar con un cigarrillo falso.

## C\_\_\_\_\_ J\_\_\_\_\_ P\_\_\_\_\_ PLACER-RELAJACION

Un puntaje alto significa que obtiene mucho placer físico del fumar. Diversas formas de ejercicio pueden ser buenas alternativas. A la gente que está en esta categoría puede resultarle útil usar, bajo supervisión médica, una goma de mascar de nicotina o parches transdérmicos de nicotina.

## D\_\_\_\_\_ K\_\_\_\_\_ Q\_\_\_\_\_ MANEJO DE TENSION

Si usted encuentra que el cigarrillo lo reconforta en momentos de estrés, puede resultarle difícil dejar de fumar, pero existen formas más adecuadas de enfrentar el estrés. En lugar de ello, aprenda una técnica de relajamiento por medio de la respiración o alguna otra técnica para lograr un relajamiento profundo. La gente que está en esta categoría puede resultarle útil usar, bajo supervisión médica, una goma de mascar de nicotina o parches transdérmicos de nicotina.





## E\_\_\_\_\_ L\_\_\_\_\_ R\_\_\_\_\_ **ADICCION**

Además de tener una dependencia psicológica a los cigarrillos es posible que sea físicamente adicto a la nicotina. Es una adicción difícil de vencer, pero se puede lograr. La gente que está en esta categoría es la más indicada para beneficiarse del uso de fármacos (Terapia de sustitución de nicotina o Varenicline (agonista parcial de los receptores nicotínicos)y/o bupropión bajo supervisión médica

## F\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_ S\_\_\_\_\_ **HABITO AUTOMATICO**

Si los cigarrillos son simplemente parte de su rutina, la clave para acabar con este hábito es estar consciente de cada cigarrillo que fuma. Llevar un diario o registrar cada cigarrillo que fuma marcándolo con un lápiz dentro del paquete es una buena forma de hacerlo.

## G\_\_\_\_\_ N\_\_\_\_\_ T\_\_\_\_\_ **FUMADOR SOCIAL**

Usted fuma en situaciones sociales, cuando la gente que a su alrededor está fumando o cuando le ofrecen un cigarrillo. Es importante que le recuerde a los demás que no fuma. Podría cambiar sus hábitos sociales para evitar los “factores de activación” que pudieran conducirlo a volver a fumar.





ES UNA TAREA DE TODOS PROMOVER UNA MAYOR  
CONCIENCIA QUE  
EL TABAQUISMO ES UN HÁBITO SOCIALMENTE  
INACEPTABLE Y  
PERJUDICIAL PARA LA SALUD



PATRIOTISMO

HONOR

LEALTAD

VALENTÍA

INTEGRIDAD

DEBER





# FUENTES BIBLIOGRAFICAS Y SITIOS ELECTRONICOS



1. Plan Nacional de Educación, El Tabaco y sus daños para la Salud, el medio social y ambiental 2021-2025. <https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/wp-content/uploads/2022/08/Plan-Nacional-de-Educacion-Tabaco-2021-2025.pdf>.
2. Ley del Tabaco, 23 jul 2024. Sitio electrónico: <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/18826-ley-del-Tabaco>.
3. Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud 2023-2024, Ministerio de Salud. Sitio electrónico: [https://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2025/08/PPT\\_ENCAVI\\_2023\\_24.pdf](https://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2025/08/PPT_ENCAVI_2023_24.pdf).
4. Asamblea Mundial de la Salud WHA78. Organización Mundial de la Salud, 27/05/2025. Sitio electrónico: <https://www.who.int/es/about/governance/world-health-assembly>
5. Implementación del Enfoque de Riesgo en Programa de Salud Cardiovascular. Sitio electrónico: <https://www.ssmso.cl/protocolos/Dise%C3%B1oDtoImpRiesgoCV9.pdf>
6. Protección de Salud. Prevención del consumo de Tabaco, Ministerio de Salud de Chile. Sitio electrónico: <https://www.minsal.cl/>
7. Test de Fagerström. Universidad Complutense de Madrid. Sitio electrónico : <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2015-05-20-TEST%20DE%20FAGERSTR%C3%96M.pdf>
8. Elige-no-fumar ¿Por que fuma usted?, Ministerio de Salud. Sitio electrónico [https://www.eligenofumar.cl/wp-content/uploads/2015/04/Tests\\_POR-QUE-FUMA-USTED.pdf](https://www.eligenofumar.cl/wp-content/uploads/2015/04/Tests_POR-QUE-FUMA-USTED.pdf)

