



Atención Primaria de Salud Viña del Mar

JUNIO 2016

Boletín del Área Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar

AÑO 2 - NÚMERO DIECIOCHO



Programa estimula a los Adultos Mayores Viñamarinos a vivir Sanos y Activos

• Talleres de yoga, arte terapia y cocina saludable fortalecen la estimulación funcional y cognitiva de las personas de la tercera edad.

**Alertan a la Tercera
Edad por Neumonía y
Tuberculosis**



03

**Cuidadores de pacientes
con Alzheimer forman
Grupo de Autoayuda**



07

**Todos se sumaron a
la Feria de la Salud de
Achupallas**



06

Editorial

Queridas amigas y amigos:

En esta nueva edición queremos compartir con ustedes dos importantes temas. El primero, se refiere a la prevención de las Enfermedades Respiratorias que en invierno afectan principalmente a los adultos mayores y a los enfermos crónicos.

Tal como ha señalado el Ministerio de Salud, la vacunación contra la influenza es la medida más efectiva para combatir este virus y evitar contraer enfermedades más graves, incluso mortales, como la Neumonía y la Tuberculosis. Sin embargo, la vacunación ha estado más lenta que otros años.

Por eso, desde el municipio hacemos un llamado a la población para que tome precauciones y ante cualquier síntoma o sospecha de Neumonía o Tuberculosis acuda a los centros de salud de la comuna, ya que ambas enfermedades tienen cobertura GES y así juntos podemos combatir estas enfermedades.

El segundo tema, mucho más alentador, se relaciona con la



puesta en marcha en la comuna del Programa, impulsado por el MINSAL, "Más Adultos Mayores Autovalentes", que mediante una oferta integral de talleres de Yoga, Arte terapia y Cocina Saludable, vela por mantener sana y activa a las personas de la tercera edad, proporcionándoles herramientas para que

integren en su diario vivir la estimulación cognitiva, la actividad física y el autocuidado.

Este año, nos hemos propuesto extender este programa a todos los CESFAM de nuestra comuna, como respuesta a la buena acogida que tuvo el año anterior, a fin de que adultos mayores de otros sectores también puedan participar en él y disfrutar de sus años dorados de manera saludable.

Un saludo cariñoso a todas y todos,

Virginia Reginato Bozzo
Alcaldesa de Viña del Mar
Presidenta
Directorio Corporación
Municipal Viña del Mar



¿En que consiste el programa del adulto mayor?

El Programa del Adulto Mayor tiene por objetivo que las personas mayores permanezcan autónomas y autovalentes por el mayor tiempo posible y que sus problemas de salud sean resueltos en forma oportuna con calidad en la atención, asegurando de este modo una buena calidad de vida.

Dentro de las atenciones, destaca el Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM), donde cada persona mayor es clasificada según el riesgo de perder la funcionalidad. Según esto, se deriva a acciones que

pueden enfocarse en el riesgo cardio vascular (y ser derivado al programa de salud cardiovascular), a la salud mental o al ámbito osteo articular con atenciones para patologías como Artrosis de rodilla y/o cadera.

Con el fin de promover el envejecimiento saludable, desde 2015 en Viña del mar se ejecuta el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, que considera actividades centradas en mantener y mejorar su funcionalidad, a través de talleres de yoga, arte terapia y cocina saludable.

Dato Saludable

Beneficios de la chia

- Las semillas de chia son un alimento funcional y lleno de sustancias nutritivas, es un alimento completo ya que está repleto de fibra y antioxidantes que nos ayudan a luchar contra radicales libres que causan el envejecimiento, además de omega 3 que es excelente para acelerar el metabolismo, proteínas y minerales.
- La chia tiene vitaminas, a, b, c, b6 y b12. Además tiene más antioxidantes que una mora, más fibra que cualquier cereal en el mundo, más calcio que la leche que si es absorbido por el cuerpo humano y más proteínas que la semilla de lino.
- Además regula el nivel de azúcar en la

sangre, por lo tanto es recomendada para pacientes diabéticos. Su consumo evita la diverticulitis de colon.

- La manera correcta de consumirla es colocar 2 cucharaditas de semillas de chia a remojar por 10 minutos en un vaso de agua con medio limón. Luego cuele esta agua y bébela en ayunas. Reduce la sensación de ansiedad y las ganas de comer, gracias a la fibra que contiene.
- También puedes comerla mezclada con yogurt o mezclarla con tus ensaladas o batidos, si sigues una dieta con batidos de proteínas puedes incluir esta semilla en ellos.



Llamam a prevenir la Neumonía y la Tuberculosis

ADULTOS MAYORES Y ENFERMOS CRÓNICOS SON LOS PRINCIPALES GRUPOS AFECTADOS POR ESTAS ENFERMEDADES CON RIESGO DE MUERTE.

Dra. Sandra Vivar, médico de sala ERA, CESFAM Lusitania

cientes están falleciendo en sus casas porque acuden al SAPU en vez de ir al Consultorio, y luego no van a buscar su radiografía ni a su control correspondiente poniendo en riesgo su salud, siendo que la muerte por Neumonía se puede evitar”.

Actualmente, se está inyectando la Nuemo 23, una vacuna especialmente dirigida a los adultos mayores, que se aplica una sola vez en la vida. “Esta vacuna protege contra las complicaciones graves de la infección por neumococo, como por ejemplo, una enfermedad invasiva que es como una septicemia generalizada, muy mortal y que también puede producir enfermedades del sistema nervioso central, como Meningitis.

CONSULTAR A TIEMPO

La profesional advirtió que “los síntomas de Neumonía en un adulto mayor son menos típicos que en un bebé, que presenta fiebre y tos. Un mayor de 65 es posible que no tenga fiebre sino un compromiso de conciencia, desorientación, no saber dónde está y eso puede ser un equivalente a fiebre. Otros síntomas son tos, dolor de costado y decaimiento.”

Recalcó que “un adulto mayor que tenga algunos de estos síntomas o sospecha de Neumonía, debe acudir al consultorio donde le sacarán una radiografía de tórax y le entregarán medicamentos porque esta enfermedad tiene garantía GES. Por lo tanto, cuando se tiene sospecha de Neumonía ésta debe tratarse dentro de las 48 horas, porque el riesgo de muerte es muy alto.”

Agregó que los que están en mayor riesgo son los enfermos crónicos con enfermedades respiratorias de base como Asma, EPOC que es una enfermedad pulmonar provocada por el cigarro y los secueles de Tuberculosis. “En Chile, éstos son muchos lamentablemente, porque hace 50 años tuvieron tuberculosis, pero no se enteraron, sino que descubren las secuelas después. Si este grupo se enferma puede llegar a morir”, puntualizó.



TUBERCULOSIS

En nuestro país, la Tuberculosis es una enfermedad que está afectando principalmente a los diabéticos y a los mayores de 65. Se manifiesta con tos persistente, con flema, con fiebre nocturna, y baja de peso. Pero, según la doctora, “también hay personas que no presentan fiebre ni baja de peso.”

Por ello, como medida preventiva sugirió que “toda persona, cualquiera sea su edad, que lleve más de 2 semanas tosiendo y tenga flema, debe consultar al médico para que le realicen una baciloscopía. Este examen consiste en el análisis de esputo o expectoración para detectar la presencia al microscopio de la bacteria de la Tuberculosis. Si sale negativo, la muestra se pone en un cultivo que se analiza nuevamente a los 30 días y luego a los 60, ya que la bacteria crece lentamente.”

El tratamiento de la Tuberculosis es gratis, ya sea para paciente de Isapre o Fonasa. Incluye radiografías, baciloscopía y atención médica.

La Dra. Vivar sostuvo que “haciendo este seguimiento es la única forma de poder erradicar la tuberculosis en Chile, porque sigue siendo un problema de salud pública importante que sigue matando gente, siendo que no debería.”

MEDIDAS PREVENTIVAS

A juicio de la doctora, una de las principales causas de que los adultos mayores contraigan enfermedades respiratorias se debe a su contac-

to con los niños pequeños, menores de 7 años, porque están expuestos a otros virus en el colegio.

“Son típicos los resfríos del fin de semana, cuando los nietos van de visita y el lunes los abuelitos amanecen enfermos. Estos son los que más resultan afectados, porque sus defensas actúan más lento. Por eso, lo ideal es que si los niños están resfriados no vayan a visitarlos, ya que un simple resfriado se puede transformar en cuadro más complejo.”

Otras recomendaciones son ventilar las casas y poner las ropas al sol porque muchos virus como el de la Tuberculosis mueren con la radiación solar. Evitar los cambios bruscos de temperatura al salir de un ambiente calefaccionado con estufa, sobre todo los que tienen alguna enfermedad respiratoria, como asma por ej.

Vacunar a los niños contra el Neumococo y la Influenza, también ayuda a proteger de manera indirecta a los adultos mayores. “Esto se llama efecto rebaño, debido a que si yo estoy vacunado estoy protegiendo a los que están a mi alrededor, sean pacientes de riesgo o no”, dijo la profesional.

Finalmente, agregó que comer sano y de manera equilibrada siempre nos va a proteger contra las enfermedades. “Hace 30 años la gente comía porotos, lentejas, charquicán. Hoy se come bastante mal. Eso lo demuestra la gran cantidad de obesos que hay en Chile. A demás, la obesidad está relacionada con la alteración de la inmunidad y quienes la padecen están más propensos a enfermarse.”

“Al ir avanzando el invierno, se intensifica la aparición de la familia de virus de la Influenza y lamentablemente los pacientes adultos mayores no se han querido vacunar a diferencia de años anteriores, corriendo el riesgo de contraer enfermedades más graves, incluso mortales, como la Neumonía y la Tuberculosis si no reciben un tratamiento adecuado y oportuno”, expresó con preocupación la Dra. Sandra Vivar, médico de sala ERA del CESFAM Lusitania.

La doctora recalcó que “para que la vacuna sea efectiva, alrededor del 85% de la población de riesgo debe estar vacunada para que se produzca el efecto protector”. No obstante, fue enfática en señalar que la vacuna es el método preventivo más seguro porque “evitará que la persona tenga complicaciones y muera de influenza”.

En esta época como bajan las temperaturas hay mayor hacinamiento ya que las personas tienden a agruparse en espacios cerrados generando un aumento en la circulación de virus respiratorios como el rinovirus y la influenza. Si bien, el rinovirus es un resfriado común, “en el caso de los adultos mayores se puede complicar debido a que su sistema inmunológico actúa más lento y puede durar más, entre 8 a 10 días”, indicó.

PELIGRO DE NEUMONIA

La Dra. Vivar explicó que las personas que contraen influenza corren el riesgo de enfermarse de Neumonía post influenza por el mismo virus o por una bacteria oportunista, lo que es muy grave especialmente para los adultos mayores de 65 años.

Planteó con preocupación que la tercera edad no está acudiendo a tiempo al consultorio para prevenir o tratarse la Neumonía. “Muchos pa-

Programa estimula a los Adultos Mayores Viñamarinos a vivir Sanos y Activos

CON TALLERES DE YOGA, ARTE TERAPIA Y COCINA SALUDABLE FORTALECEN SU ESTIMULACIÓN FUNCIONAL Y COGNITIVA.

Apojar a las personas mayores de 60 años mejorando su capacidad personal y comunitaria para enfrentar el proceso de envejecimiento, es el objetivo del Programa “Más Adultos Mayores Autovalentes”, iniciativa impulsada por el Ministerio de Salud y que está siendo ejecutada por el Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar.

Alrededor de 200 adultos mayores de la comuna están participando en este programa de salud preventivo que incluye una oferta integral de talleres de Yoga, Arterapia y Cocina Saludable, a cargo de profesionales de la salud con experiencia en cada una de estas disciplinas, cuya misión es proporcionarles herramientas para que integren en su diario vivir la estimulación cognitiva, la actividad física y el autocuidado.



Alimentación balanceada y ejercicio son clave para la buena salud de la tercera edad

La alcaldesa Virginia Reginato, acompañada por el director del Área de Salud de la Corporación Municipal Viña del Mar, George Hübner, efectuaron una visita a la sede Santa Fe de Achupallas, donde compartieron junto a un grupo de adultos mayores participantes del programa y degustaron las recetas elaboradas por ellos mismos en el Taller de Cocina Saludable.

“Es una gran alegría dar a conocer esta actividad, ya que como alcaldesa de Viña del Mar tengo un compromiso con ellos, y dentro de nuestra gestión seguiremos apoyando estas instancias que promueven un envejecimiento más saludable, activo y feliz. Por ello, invito a todos los Adultos Mayores de 60 años y más, inscritos en los CESFAM y con su Examen Médico Preventivo al día a unirse a este programa” manifestó la jefa comunal.

ENFOQUE INTEGRAL

George Hübner, director del Área de Salud de la CMVM, indicó que esta iniciativa es particular en Viña del Mar. “Hemos tomado los lineamiento ministeriales y hemos tratado de abordar el fomento de la participación del adulto mayor de una manera distinta implementando estos talleres de yoga, arteterapia y cocina saludable, que en su conjunto mejoran su capacidad cognitiva, sicomotricidad y autocuidado, lo cual ayuda a que sean más autovalentes y



tengan una mejor calidad de vida”

Carolina Faúndez, nutricionista a cargo del taller de Cocina Saludable, explicó que el énfasis de este taller es enseñarles a incorporar alimentos que ayuden a evitar el envejecimiento acelerado, y a su vez estimular el área cognitiva y motora en la elaboración de los mismos, cortando y picanado los alimentos. Agregó que además se están incorporando alimentos del Programa Alimentario del Adulto Mayor, PACAM, tales como crema y bebida láctea Años Dorados con las que se pueden preparar novedosas recetas.



La alcaldesa Virginia Reginato junto a los profesionales del Área de Salud de la CMVM y los adultos mayores participantes.



VOLVER A VIVIR

Emilio Mancilla, de 72 años, es segundo año que participa en el programa. Señaló que todos los talleres le han servido ya que “están hechos para que uno vuelva a vivir. Yoga para movilizar mi cuerpo, Arteterapia para descubrir el arte, expresar las emociones que hemos vivido, y la cocina que me toca a diario, en la que aprendimos a utilizar los productos que nos entregan en el consultorio, como las cremas y las bebidas lácteas. Así fue como preparamos un queque con la crema de lentejas o de verduras. Buenísimo.”

Para Silvia Cocha, integrante del Club del Adulto Mayor, esta experiencia ha sido muy beneficiosa. “A parte de lo que yo ya sé para cuidarme por ser diabética, acá en los talleres de salud he aprendido a hacer cosas que no hacía en mi casa. Además, soy cuidadora de un adulto mayor de más edad y esto me da más fuerza para salir adelante”, expresó.

INSCRIPCION ABIERTA

Más de 122 millones de pesos aportó el Ministerio de Salud para la implementación de esta estrategia que se está ejecutando en 5 Centros de Salud Familiar: CESFAM Dr. Marco Maldonado, Juan Carlos Baeza, Nueva Aurora, Gómez Carreño y Miraflores, en convenio con centros deportivos y sedes comunitarias aledañas a los centros de salud.

La asistente social Carolina Buzzo, una de las coordinadoras del programa Más Adulto Mayor Autovalente indicó que “esta es una muy buena instancia para que el adulto mayor participe en comunidad, aumentando sus redes de contacto y de relaciones sociales, manteniéndose activo, física, mental y espiritualmente.

Los requisitos para participar en este programa son ser adulto mayor, estar inscrito en el CESFAM de su sector y tener los controles de salud al día. Los interesados pueden inscribirse con la kinesióloga del programa en el consultorio al que pertenecen. Las inscripción está abierta de manera permanente ya que finalizado el periodo de talleres se vuelve a conformar un nuevo grupo.

Minsal premió 5 buenas prácticas en salud de la comuna

ÁREA DE SALUD OBTUVO FINANCIAMIENTO PARA 5 DE LAS 7 INICIATIVAS POSTULADAS POR LOS CESFAM.

Alrededor de 60 millones de pesos se adjudicó la Corporación Municipal de Viña del mar, a través del Área de Salud, para la implementación de 5 iniciativas postuladas por los centros de salud familiar al “Programa de Apoyo a las Buenas Prácticas de Promoción de la Salud en el Modelo de Atención de Salud integral, familiar y comunitario en la Atención Primaria”.

Este año el concurso priorizó la postulación de iniciativas enmarcadas en la estrategia de municipio, comunas y comunidades saludables, estrategia macro orientada a que las ciudades realicen acciones de promoción de la salud que apunten al mejoramiento de la calidad de vida.

Carolina Cabello, encargada del Programa de Promoción del Área de Salud de la CMVM, informó que este año el Ministerio de Salud entregará un monto cercano a los 60 millones de pesos para la implementación de 5 de las 7 iniciativas que postularon al concurso de Buenas Prácticas en Salud en la comuna de Viña del Mar.

Los establecimientos premiados son el CESFAM Gómez Carreño con un proyecto orientado al fortalecimiento de los canales de comunicación y el fortalecimiento de la participación social a través de las redes sociales.

El CESFAM Miraflores resultó favorecido con dos iniciativas. La primera correspon-

de a un proyecto de educación en salud, a través del uso de pantallas led instaladas en las salas de espera, lo cual pretende replicarse en otros centros de la red APS de la comuna. La segunda iniciativa corresponde a Escuela de Líderes Comunitarios, impulsada hace 2 años, cuya finalidad es entregar herramientas a los dirigentes para involucrarse activamente en la resolución de necesidades de su comunidad, principalmente en gestión en salud, promoción y prevención. Debido a sus buenos resultados, esta buena práctica pretende extenderse a 4 nuevos sectores de la comuna y con distintos segmentos de edad.

La cuarta buena práctica se la adjudicó el CECOSF Las Palmas. Consiste en la implementación de Huertos comunitarios y Brigadas ecológicas, integradas por mujeres y niños de la comunidad, quienes se preocuparán de la recuperación del entorno y sitios eriazos en desuso. Los recursos obtenidos permitirán implementar esta iniciativa en 6 centros de salud.

Finalmente, a través de este concurso la Corporación Municipal obtuvo recursos adicionales para ampliar a todos los centros de salud de la comuna la oferta integral del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, con talleres de arteterapia, yoga y cocina saludable que favorecen la autonomía de la tercera edad.



Todos se sumaron a la Feria de la Salud de Achupallas

HUBO STAND CON INICIATIVAS LOCALES TALES COMO HUERTOS ORGÁNICOS Y RECICLAJE.

En una verdadera fiesta comunitaria que concitó la participación de las diversas organizaciones de base del sector de Achupallas se transformó la Feria de la Salud Integral Achupallas 2016, destinada a promover hábitos saludables en nuestra vida diaria.

Más de 200 personas acudieron al complejo deportivo Abelardo Vicencio a la actividad organizada por el Consejo Local de Salud de Achupallas, en conjunto con la Comisión Mixta Salud Educación y el Centro Comunitario de Salud Familiar Sergio Donoso Rodríguez.

Clubes de adulto mayor, Bomberos, cen-

tros culturales, establecimientos educacionales y diversas organizaciones comunitarias realizaron presentaciones artísticas y deportivas, y se exhibieron iniciativas locales como huertos orgánicos y reciclaje de plásticos.

Estuvieron presentes el Jardín Infantil Banderita, Escuela de lenguaje Patito Marino, Colegio Ministro Zenteno, Escuela Libre Grandes Pasos, Escuela Popular de Arte Achupallas, Escuela de Taekwondo Águilas de Fuego, Gimnasio Power Life, patinaje artístico Costamar, grupo folclórico Crecer, Centro Cultural La Mandrágora, SURCO y la Escuela de Skate de la Casa del Deporte.

Katherine Burgos, encargada de Promoción del centro de salud señaló que el objetivo de esta actividad es “promover estilos de vida saludables en la población, como alimentación saludable, actividad física, salud bucal, ambiente libre de humo de tabaco y cuidado del medio ambiente. Además, se busca promover la participación comunitaria, invitando a las organizaciones y vecinos del sector a difundir el trabajo realizado por ellos, para que las familias se vinculen con las redes disponibles, y así continuar fortaleciendo la participación social y la vida sana.”



Cuidadores de pacientes con Alzheimer forman grupo de autoayuda

INICIATIVA IMPULSADA POR EL CESFAM MALDONADO APUNTA A FORTALECER REDES DE APOYO

Crear instancias de aprendizaje y redes de vinculación para brindar contención y apoyo a los cuidadores de pacientes con Alzheimer y otras demencias es el objetivo que se persigue con la creación del grupo de autoayuda efectuada en abril pasado, por iniciativa del equipo de salud del CESFAM Marco Maldonado.

“Sabido lo difícil, devastador y destructivo que resulta para una familia enfrentar el cuidado de una persona con esta enfermedad se ha decidido implementar esta estrategia de apoyo para cuidar a aquel que cuida, mejorando indirectamente las condiciones de vida de la familia y el enfermo”, manifestó la directora del CESFAM Maldonado, Ruth Rogers.

Explicó que tras encuestar a los cuidadores de pacientes inscritos en ese CESFAM para identificar sus necesidades, se

contactaron con la Corporación de Alzheimer de Santiago donde asistieron a una sesión de cuidadores para lograr cierta experiencia en la dinámica de manejo de estos grupos.

El equipo de profesionales que está participando en esta iniciativa está integrado por la enfermera Lorena Catalan, la asistente social Natalia Maldonado, las doctoras Carolina Mickman y Francisca de la Fuente. Además, participan como monitoras voluntarias Marion Shakar, la enfermera Amparo López de la U. Santo Tomás y la directora del CESFAM M. Maldonado, Ruth Rogers.

A la primera reunión con los familiares, efectuada en la Casa de Encuentro del Adulto Mayor, asistieron más de 20 personas, las cuales acordaron reunirse cada 15 días, el primer y tercer miércoles de cada mes.



CCR de G. Carreño festejó su 2º aniversario en Pomaire

AGRUPACIÓN DE USUARIOS CELEBRÓ ADEMÁS OBTENCIÓN DE PERSONALIDAD JURÍDICA

Usuarios del Centro Comunitario de Rehabilitación de G. Carreño organizaron un viaje a Pomaire para celebrar en mayo, de manera conjunta, el 2º aniversario del centro, el Día de la Madre y la obtención de la personalidad jurídica del grupo, autodenominado “Las Artróchicas.”

Desde su inicio, en el CCR se imparte un taller de continuidad para usuarios con diagnóstico de artrosis, quienes se han organizado y empoderado como grupo social y colaborativo, organizando diversas actividades de interés propio.

El equipo profesional del CCR, está integrado por la kinesióloga Karolina

Marambio y el terapeuta ocupacional Héctor Donoso, quienes cumplen el rol de facilitadores buscando solventar el modelo de rehabilitación que, precisamente, busca que los usuarios se empoderen de su tratamiento y sean componentes activos de la sociedad, mediante la organización participativa

La obtención de su personalidad jurídica es un importante paso para la agrupación de usuarios, con lo cual podrán postular a fondos concursables que les permitan conseguir implementos adicionales a los que cuenta el recinto, y desarrollar otras actividades.



Informan sobre peligros del tabaco

Con motivo del Día Mundial sin Tabaco, los centros de salud familiar de Viña del mar efectuaron diversas actividades destinadas a motivar a los usuarios a abandonar el consumo del cigarrillo, que en Chile presenta un preocupante aumento entre los menores de 15 años.

El CESFAM Lusitania realizó una actividad educativa en su sala de espera, donde la kinesióloga Paula Lamas respondió consultas de los usuarios sobre el daño que ocasiona el tabaco en la salud de las personas y se les entregó un tríptico informativo, confeccionado por los alumnos en práctica de Kinesiología y Trabajo Social.

Por su parte, el CESFAM Las Torres visitó el J. Infantil Puerto Aysén donde el kinesiólogo Fernando Chard presentó

el video El Patito Fumador para sensibilizar a los preescolares y la comunidad educativa sobre los efectos negativos del cigarrillo.



Beneficios de dejar de fumar

Fuente: Organización Mundial de la Salud, OMS

Chile muestra grandes avances en la lucha contra el consumo de tabaco, pero sigue siendo el mayor consumidor de cigarrillos de América, con un 39%. También, es preocupante el aumento entre los menores de 15 años, donde el mayor consumo es de las mujeres (27,8%), comparado con los hombres (19,8%), según

señala la Organización Mundial de la Salud en su último Informe sobre el Control del Tabaco en la Región de las Américas 2016.

Ayudemos a mantener los ambientes libres de humo. Vivir sin tabaco mejorará tu aspecto físico, disfrutarás más de la vida, te librarás de una dependencia y no perjudicarás a nadie.

Si dejas de fumar...



En 20 minutos mejora la circulación periférica, la presión arterial y la frecuencia cardíaca.



En 8 horas bajan los niveles de nicotina y de monóxido de carbono en tu sangre.



En 24 horas toda nicotina se elimina. Mejora el olfato, el gusto y el aspecto de la piel.



En 48 horas se normaliza el CO, disminuye la mucosidad bronquial y el riesgo de infarto.



En 72 horas se facilita tu respiración. Se relaja el broncoespasmo.



En 2 a 12 semanas mejora la circulación.



En 3 a 9 semanas mejora la tos y la respiración.



En 1 año se reduce el riesgo de infarto al 50%.



En 10 años se reduce el riesgo de cáncer al pulmón. El riesgo de infarto es igual al de personas sanas. Se reduce el riesgo de otros tumores.



En 15 años el riesgo de accidente cerebrovascular es igual al de quien nunca fumó.

El 28% de las mujeres embarazadas chilenas fuman, aumentando el riesgo de retraso en la concepción, infertilidad, abortos espontáneos y partos prematuros. Además, los hijos de padres fumadores tienen casi el doble de riesgo de presentar enfermedades respiratorias y otitis.

Chile tiene el mayor gasto de salud por enfermedades asociadas al fumar en América Latina. Las tres primeras causas de muerte del país son las enfermedades cardiovasculares (que incluyen infartos cardíacos y cerebrales), los tumores de todo tipo, y las enfermedades respiratorias como bronquitis, neumonías o Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). En todas ellas, el principal factor de riesgo es el tabaquismo.