



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 037
MAYO 31- DE
2020

COMANDO GENERAL DE
LAS FUERZAS MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD DE
LAS FUERZAS MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCÍO DEL PILAR
GARZÓN A.
Subdirectora de Salud

SMSM. SAIDA DURÁN
Coordinadora Grupo Salud
Pública

SMSM. DENNIS RODRÍGUEZ
Líder RPMS Salud Pública

SMSM ALEXANDRA RUIZ
Líder Riesgo Cardiovascular

PS. CLAUDIA MONTENEGRO
Comunicaciones
Estratégicas



DÍA MUNDIAL SIN TABACO

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

La Dirección General de Sanidad Militar se une a la celebración del Día Mundial sin Tabaco, con el lema propuesto para el 2020 por la OMS **"Proteger a los jóvenes de la manipulación de la industria y evitar que consuman tabaco y nicotina"**.



Día Mundial Sin Tabaco 2020 proporcionará una campaña contra marketing y capacitará a los jóvenes para participar en la lucha contra el Tabaco.

La campaña global desacreditará mitos y expondrá las tácticas engañosas utilizadas por estas industrias. Proporcionará a los jóvenes el conocimiento necesario para detectar fácilmente la manipulación de la industria y los equipará con las herramientas para rechazar esas tácticas, lo que permitirá a los jóvenes enfrentarse a ellos. *La OMS llama a todos los jóvenes a unirse a la lucha para convertirse en una generación libre de tabaco.*

ESTADÍSTICAS DEL TABAQUISMO

La cifra de fumadores a nivel mundial asciende a 1.1 billones de personas, y el 80% de ellas viven en países de ingresos bajos o medios. Según el Instituto Nacional de Cancerología, Colombia presenta los siguientes datos estadísticos:

- El 7,0% de la población nacional consume tabaco.
- Las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco representan un costo directo anual al sistema de salud de más de 4,5 billones de pesos, la recaudación del impuesto por la venta de cigarrillos cubre solamente un 10% de este gasto.
- El consumo de tabaco inicia en promedio entre los 12 y 13 años de edad.
- El 22% de los jóvenes ha fumado cigarrillo en algún momento de su vida.

Dejar de fumar conlleva a una mejoría gradual de la salud pulmonar. Después de 10 años de haber dejado de fumar, una persona logra reducir su riesgo de cáncer de pulmón hasta aproximadamente la mitad del que tenía siendo un fumador.

¿CÓMO ESTÁN MANIPULANDO LA JUVENTUD EL TABACO Y LAS INDUSTRIAS RELACIONADAS?

Según Boletín de la Organización Mundial de la Salud 2020



El uso de sabores que son atractivos para los jóvenes en los productos de tabaco y nicotina, como la cereza, el chicle y el algodón de azúcar, alienta a los jóvenes a subestimar los riesgos para la salud y comenzar a usarlos.

Diseños elegantes y productos atractivos, que también pueden ser fáciles de transportar y engañosos (por ejemplo, productos con forma de memoria USB, dulces).



Promoción de productos como alternativas de "daño reducido" o "más limpio" a los cigarrillos convencionales en ausencia de ciencia objetiva que corrobore estas afirmaciones (vapeadores).

Patrocinios de celebridades / personas influyentes y concursos patrocinados por marcas para promover productos de tabaco y nicotina (por ejemplo, personas influyentes de Instagram).



Comercialización en puntos de venta frecuentados por niños, incluido el posicionamiento cerca de dulces, refrigerios o refrescos y proporcionar primas a los proveedores para garantizar que sus productos se exhiban cerca de lugares frecuentados por jóvenes (incluye el suministro de materiales de marketing y vitrinas a los minoristas).



Máquinas expendedoras de tabaco en lugares frecuentados por jóvenes, cubiertos con *atractivas publicidades y exhibiciones de paquetes*, y *socavando las regulaciones sobre ventas a menores*.

FUENTE: Organización Mundial de la Salud 2020

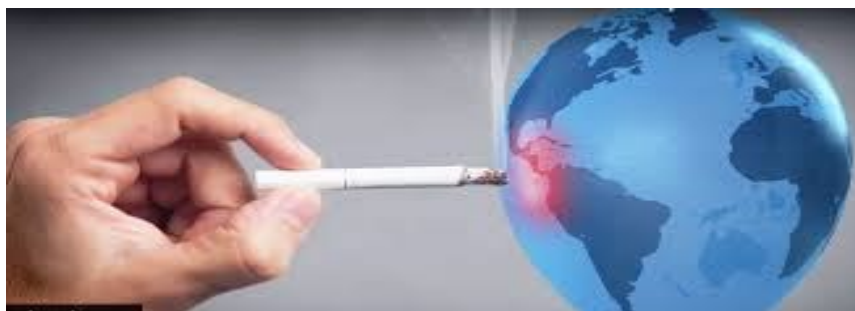


DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



LA CAMPAÑA MUNDIAL DEL DÍA MUNDIAL SIN TABACO 2020 SERVIRÁ PARA:

- Desacreditar los mitos y exponer las tácticas de manipulación empleadas por el tabaco y las industrias relacionadas, en particular las tácticas de marketing dirigidas a los jóvenes, incluso mediante la introducción de productos nuevos y novedosos, sabores y otras características atractivas.
- Equipar a los jóvenes con conocimiento sobre las intenciones y tácticas de las industrias del tabaco y afines para enganchar a las generaciones actuales y futuras en productos de tabaco y nicotina; y empoderar a personas influyentes (en la cultura pop, en las redes sociales, en el hogar o en el aula) para proteger y defender a los jóvenes y catalizar el cambio al involucrarlos en la lucha contra Big Tabaco (refiere a las "cinco grandes" compañías mundiales más grandes de la industria tabacalera).
- **Padres y parientes:** eduque a los niños y adolescentes sobre los daños del uso de nicotina y productos de tabaco y capacítelos para rechazar la manipulación de la industria.
- **Enfermeras y profesionales de la salud:** brinden a los niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres información actualizada sobre los riesgos asociados con el uso de estos productos y capaciten a los usuarios para que dejen de fumar mediante la oferta de consejos breves para dejar de fumar.

**¿CUÁL ES LA ESTRATEGIA DEL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES?**

El Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares trabaja en la “**ESTRATEGIA PARA LA CESACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO EN EL MARCO DE LA RUTA INTEGRAL DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD**” de acuerdo a la **Ley 1335 de 2009**, la cual establece las disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulen políticas públicas para la prevención y el abandono al consumo de tabaco y sus derivados en la población colombiana.

Dicha estrategia se emite desde la Dirección General de Sanidad Militar y se implementa en las Direcciones de Sanidad y Jefatura de Salud, así como en los Establecimientos de Sanidad Militar a nivel nacional.

Se realiza con el objetivo de concientizar a los usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, conllevando a dejar el consumo de tabaco y disminuir enfermedades respiratorias crónicas y cardiovasculares.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1062
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



RECOMENDACIONES PARA DEJAR DE FUMAR

Coma preferiblemente, **frutas, verduras, jugos, quesos y sopas suaves**. Evite comer todo tipo de carnes, fritos, enlatados, salsas picantes, alimentos muy salados o muy condimentados.



Beba entre comidas, abundantes zumos, jugos de frutas ricas en vitamina C (cítricos) o agua: **8 vasos al día como mínimo**.



Evite consumir **licor y café**.



Tenga siempre a la mano algo **para picar o masticar** como: fruta, zanahoria, chicle sin azúcar, maní, entre otros.



Cambie de rutina. **Empiece hacer ejercicio físico regularmente**, practique algún deporte preferiblemente acuático. Utilice el sauna, el turco y reciba masajes de agua.



Mantenga sus manos **permanentemente ocupadas**, por ejemplo en artes manuales, expresión artística, jardinería, entre otros.



En su tiempo libre, **procure hacer actividades satisfactorias y relajantes**. Aprenda a relajarse y superar el momento crítico (inspiraciones profundas).



Repase continuamente la **lista de razones para no fumar** y los beneficios que ha obtenido desde que dejó de fumar.



Recuerde que los síntomas desagradables, al dejar de fumar, duran aproximadamente **15 días, ÚNICAMENTE**.

