



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. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

CF. DIANA OSORIO
Coordinación Grupo
Salud Pública

SMSM. ALEXANDRA
RUIZ VILLEGAS

OPS. SANDRA
LEGUIZAMO

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK
Comunicaciones

MAYO 31

Día Mundial Sin Tabaco,
una oportunidad para
concienciar sobre los
efectos nocivos y letales
del consumo de tabaco
y la exposición al humo
de tabaco ajeno y para
disuadir del consumo
de tabaco en cualquiera
de sus formas.



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 043
MAYO 31 DE
2019

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

"MENOS CIGARRILLOS MÁS PASOS"

La Dirección General de Sanidad Militar desde la Subdirección de Salud se une a la celebración del Día Mundial sin Tabaco.

¿EN QUÉ CONSISTE LA CAMPAÑA?

El 31 de mayo de cada año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus asociados mundiales celebran el Día Mundial Sin Tabaco, el cual este año se centra en **"Menos cigarrillos más pasos"**, en una campaña que servirá para que las personas adopten la actividad física como alternativa efectiva para reducir o lograr la cesación del consumo de cigarrillo. Asimismo, busca concienciar sobre las consecuencias negativas para la salud pulmonar de las personas que tiene el tabaco, que van desde el cáncer hasta enfermedades respiratorias crónicas y el papel fundamental que desempeñan los pulmones para la salud y el bienestar de todas las personas.



El reto "Menos Cigarrillos, Más Pasos" consiste en que cada persona acumule 10.000 pasos entre las diferentes actividades que realiza durante el día. Esto representa, para un adulto promedio, caminar entre 4,8 y 6,4 kilómetros.

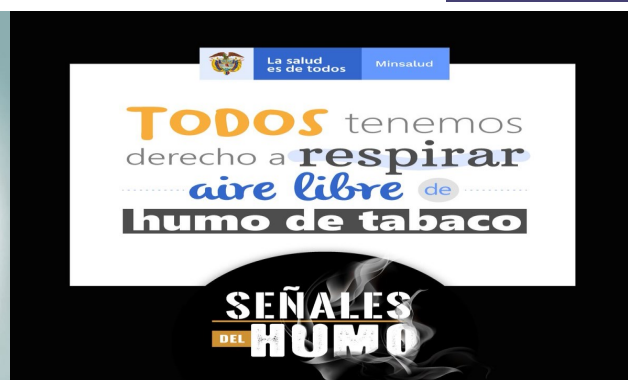
DATOS Y CIFRAS

- ✓ De acuerdo a la OMS, en el mundo, al menos 25% de los infartos cardiacos en menores de 65 años se producen por causa del tabaquismo.
- ✓ El tabaco mata cada año a más de 7 millones de personas, de las que más de 6 millones son consumidores del producto y alrededor de 890.000 son no fumadores, sino expuestos al humo de tabaco ajeno.
- ✓ De acuerdo al Ministerio de Salud y Protección Social, en Colombia cada día mueren 88 personas por causa del tabaquismo, más de 32 mil casos al año.

✓ Según la Encuesta de Calidad de Vida de 2018, del DANE, las regiones con mayor consumo de tabaco son Antioquia (9,5%), Bogotá (9,3%), Valle del Cauca (7,6%), la Central (7,5%) y la Oriental (7%). Donde menos se consume son San Andrés (4,3%), Orinoquia (5,3%), el Caribe (5,3%) y la Pacífica (6,1%).



"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"



La medida más eficaz para mejorar la salud pulmonar es reducir el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno.

La campaña del **Día Mundial Sin Tabaco 2019** servirá para concienciar sobre:

- Reducir los riesgos que suponen el tabaquismo y la exposición al humo de tabaco ajeno.
- Minimizar los peligros particulares del tabaquismo para la salud pulmonar.
- Disminuir la carga de letalidad y morbilidad a nivel mundial de las enfermedades pulmonares causadas por el tabaco, incluidas las enfermedades respiratorias crónicas y el cáncer de pulmón.
- Exponer las nuevas pruebas sobre la relación entre el tabaquismo y las muertes por tuberculosis.
- Reducir los efectos de la exposición al humo de tabaco ajeno sobre la salud pulmonar de las personas de todos los grupos de edad;
- Concientizar sobre la importancia de la salud pulmonar para lograr la salud y el bienestar a nivel general.
- Generar hábitos de vida saludable en las comunidades, para invitar a realizar actividad física, dejar de fumar y estar expuesto al humo de tabaco, así como alimentarse de forma saludable.

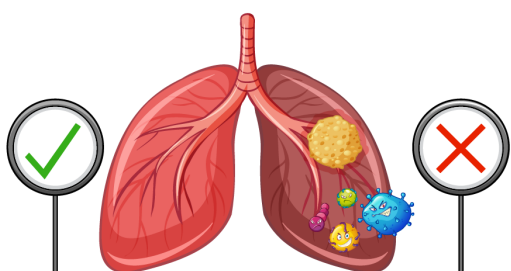


DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



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 estipulan 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.



El reto “Menos Cigarrillos, Más Pasos” consiste en que cada persona acumule 10.000 pasos entre las diferentes actividades que realiza durante el día. Esto representa, para un adulto promedio, caminar entre 4,8 y 6,4 kilómetros.

31 Mayo **DÍA MUNDIAL**
NO TABACO

Al menos 25% de los infartos cardiacos en menores de 65 años se producen por causa del tabaquismo



¿QUÉ ASPIRA PARA SU FUTURO?

Según el Estudio de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Bogotá de la Secretaría Distrital de Salud, al menos 943.000 personas son fumadores activos que, además de estar en riesgo por los efectos tóxicos del cigarrillo que provoca cada año más de siete millones de muertes en el mundo, son generadores de contaminantes por la mala disposición de las colillas y la producción de humo de tabaco que afecta a quienes están en su entorno. Tiene muchos motivos para dejar de fumar: su salud y apariencia, su estilo de vida y sus seres queridos, recuerde que el cigarrillo contiene más de 6.000 sustancias químicas que le afectan.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo





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 mano algo para picar o masticar (ojo con el peso), como: fruta, zanahoria, chicle sin azúcar, maní, entre otros.



Cambie de rutina. Empiece a 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, 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.

PARA TENER EN CUENTA EN EL ESTADO DE ABSTINENCIA:

La abstinencia es un conjunto de síntomas ocasionados por la reducción o eliminación de una sustancia que habitualmente se consume y el cuerpo la ha asimilado como propia. Recuerde que puede presentar los siguientes síntomas de abstinencia durante la 3 o 4 semana de suspensión:

- **Aumento de peso:** Es importante desarrollar una actividad física o aumentar su intensidad, esto le ayudará a quemar las calorías que podría estar ganando y contribuye a reducir el nivel de ansiedad.
- **Incremento en el apetito:** Se recomienda beber 1.5 litros de agua al día, ingerir alimentos saludables como frutas, verduras o frutos secos, cada vez que siente deseos de fumar, esto le ayudará a disminuir la ansiedad y a mantener una dieta saludable.
- **Cambios emocionales:** Como depresión, frustración, irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse o aburrimiento. En estos casos es importante:
 - ☒ Contar con apoyo mediante una red de amigos o familiares, ya que ellos le pueden brindar el acompañamiento o apoyo emocional en esos momentos de desespero o recaída., asimismo acudir a su médico.
 - ☒ Practicar ejercicios de respiración relajante como por ejemplo la respiración profunda y lenta de pocos minutos, que sirve para distraer la idea de fumar y los momentos de tensión.
- Por último tenga en cuenta que todo sacrificio vale la pena a cambio de su bienestar físico y psicológico.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

