

DIA MUNDIAL SIN TABACO

- ◆ Este año, el Día Mundial Sin Tabaco se centra en las consecuencias del consumo de tabaco en la salud cardiovascular de las personas en todo el mundo.
- ◆ Chile tiene la mayor prevalencia de consumo de tabaco tanto en jóvenes como en adultos.
- ◆ Prácticamente 45 personas mueren al día en Chile a causa del tabaquismo.
- ◆ El Ministerio de Salud confirmó que el 38 por ciento de los adolescentes ya ha consumido cigarrillos y que el 10 por ciento fuma de manera habitual, mientras que la edad promedio para este consumo son los 12 años.



UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS



*Pablo Encina - Claudia Zúñiga
Internos Nutrición y dietética*

DÍA MUNDIAL ANTITABACO

*EL TABACO ROMPE
CORAZONES*



**ELIJE SALUD Y NO
TABACO**

31 DE MAYO 2018

Los peligros del consumo de tabaco para la salud cardiaca

- * El consumo de tabaco es un factor de riesgo importante de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y vasculopatía periférica.
- * Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo, y el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno contribuyen a cerca del 12% de las defunciones por cardiopatías. El consumo de tabaco es la segunda causa de enfermedades cardiovasculares, después de la hipertensión arterial.



¿Porque dejar de fumar ?

- * Ahorras dinero
- * Mejoras tu aliento, dientes y encías.
- * Evitas el envejecimiento prematuro.
- * Disminuyes la probabilidad de contraer cáncer pulmonar.
- * Bajar el riesgo de sufrir un infarto.
- * Recuperas tu energía y vitalidad.

Beneficios para la



salud según el tiempo

de haber dejado de fumar:

- A los 4 años el riesgo de contraer enfermedad al corazón se iguala al de los no fumadores.
- Al año se reduce a la mitad el riesgo de Infartos.
- A las 72 horas se normaliza la Función Respiratoria.
- A los 20 minutos se normaliza la Presión Arterial y Frecuencia cardiaca.

