



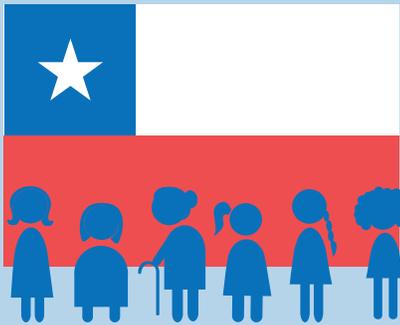
Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

Una relación adictiva

# Las Mujeres y el tabaco

Minuta estadística preparada por: Oficina de Tabaco  
División de Políticas Saludables y Promoción  
Subsecretaría de Salud Pública



**37,1%**  
de las mujeres chilenas fuma <sup>1</sup>

Esto las sitúa como **las peores de América**<sup>2</sup>, y en el caso de aquellas **entre 13 y 15 años**, como **las peores del mundo**<sup>3</sup>.

Mujeres adultas: 33%<sup>2</sup>

Mujeres jóvenes: 39,8%<sup>2</sup>



**1 de cada 3 chilenas**  
Es dependiente al tabaco<sup>1</sup>

Es decir, que el 30,3% de las mujeres se demoran una hora o menos en fumar su primer cigarro desde que se despiertan.

**"Mi día no comienza a las 6 de la mañana si no tengo mi cigarro"**<sup>4</sup>



**25 a 44 años**  
Es la edad en las que las chilenas más fuman<sup>1</sup>

De este grupo, el **44,3%** fuman diaria, u ocasionalmente y el **35,7%** son dependientes al tabaco.



# Las Mujeres y el tabaco

Minuta estadística preparada por: Oficina de Tabaco  
División de Políticas Saludables y Promoción  
Subsecretaría de Salud Pública



## Tabaco y salud

Las mujeres que fuman ponen en fuerte riesgo su salud, pues aumentan las posibilidades de padecer<sup>6 y 7</sup>

- **Diferentes tipos de cáncer, entre ellos:** cáncer pulmonar, cáncer de mamas, cáncer de boca, cáncer de riñón, cáncer al cuello uterino.
- **Ataques cardíacos.**
- **Derrames cerebrales.**
- **Enfermedades pulmonares,** entre ellas Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
- **Insomnio.**
- **Resfríos** más frecuentes, más severos y más prolongados.
- Alteraciones de la **circulación sanguínea.**
- Disminución del **olfato.**



## Tabaco y belleza

Las mujeres que fuman pueden afectar su imagen personal, e incluso sus relaciones sociales<sup>7</sup>:

- **Mal aliento.**
- **Dientes manchados.**
- **Pérdida de piezas dentales.**
- **Arrugas prematuras.**
- **Piel reseca.**
- **Menos tolerancia al ejercicio físico.**
- **Garganta irritada y voz más grave.**
- **Mal olor en la ropa, el pelo, las manos.**

“Para un pololo que no fume y tú le das un beso con olor a cigarro, puede ser desagradable e incómodo”<sup>4</sup>

## Tabaco y maternidad

El 28% de las mujeres embarazadas fuman<sup>5</sup>

Las mujeres que fuman aumentan el riesgo de **retraso en la concepción, infertilidad, abortos espontáneos y partos prematuros<sup>6</sup>**.

Además, los **hijos de padres fumadores** tienen casi el doble de riesgo de presentar **enfermedades respiratorias, asma bronquial, tos y otitis<sup>7</sup>**.



## Tabaco y ahorro

8.9 cigarrillos diarios fuman en promedio las mujeres chilenas<sup>1</sup>.

Esto equivale aproximadamente a comprar una cajetilla de cigarros cada 2 días. Es decir que las chilenas gastan en cigarros alrededor de:

Cajetilla de cigarros	1 cada 2 días	1 diaria
Al día	\$ 1.000	\$ 2.000
A la semana	\$ 7.000	\$ 14.000
Al mes	\$ 28.000	\$ 56.000
Al año	\$ 336.000	\$ 672.000

**¡Imagina el ahorro si dejaras de fumar!**

¿Qué harías si mensualmente ahorraras entre \$28.000 y \$56.000?

¿En qué gastarías ese dinero? ¿Qué gustos te darías?



## ¿Te gustaría intentar dejar el tabaco?

### ¡Tenemos algunos consejos para ti!

1. Plantéatelo día a día. No pienses: "No volveré a fumar nunca", sino más bien "Hoy no voy a fumar".
2. Elabora una lista con las razones importantes para dejar de fumar.
3. Elige un día para dejar de fumar. El día anterior: no compres cigarrillos, retira de tu alcance los ceniceros, evita las situaciones en las que fumabas. Revisa tus motivos y refuerza tu decisión.
4. Los primeros días sin tabaco, tómatelos con calma. Bebe mucha agua y jugos naturales. Evita el consumo de café y alcohol. Ocupa el tiempo libre: pasea, practica ejercicios, lee.
5. Ten presente que el deseo imperioso de fumar disminuye considerablemente después de la segunda a tercera semana. Sin embargo existen tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas. Consulta con los(as) profesionales de tu centro de salud más cercano.



## Bibliografía

1. Ministerio de Salud, Chile. Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010. Disponible en: <http://www.minsal.gob.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Chile Informe sobre control del Tabaco 2011. Disponible en: <http://www.chilelibredetabaco.cl/wp-content/uploads/2010/10/OPS-Informe-Regional-sobre-el-Control-de-Tabaco-2011-Capitulo-Chile.pdf>
3. World Health Organization (WHO). Eriksen, M., Ross, H., Mackay, J. Tabaco World Atlas 2012.
4. 4: Minsal, Oficina de Tabaco. Informe Cualitativo: Relación y evaluación de mujeres respecto de la nueva ley de consumo de Tabaco en Chile, (2012). Santiago, Chile.
5. Mallol, J (2007). Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias.
6. US Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, US. Women and smoking: A report of the Surgeon General (2001). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44303/>
7. Ministerio de Salud, Chile. La cesación del consumo de tabaco (2003). Disponible en: <http://www.minsal.gob.cl/portal/url/item/75fd0bb79ec68b90e04001011f01201c.pdf>

