



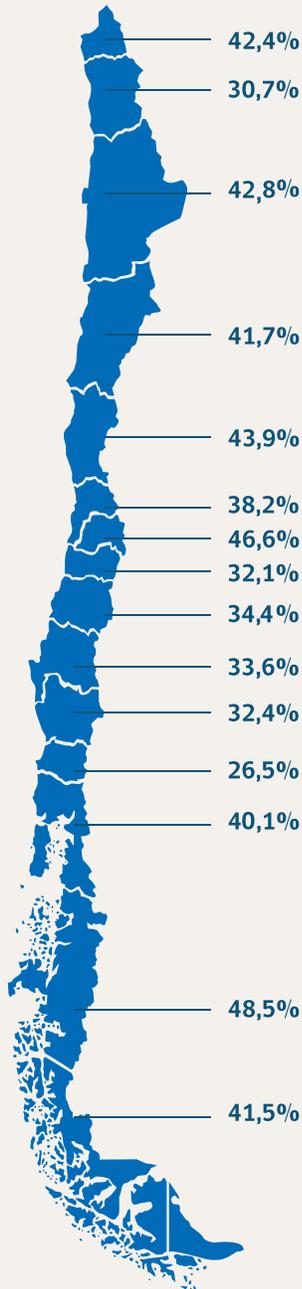
Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

Que el esfuerzo no se haga humo

# Trabajadores/as y el tabaco

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



# 40,6%

es la prevalencia de fumadores en la población de 15 y más años. (ENS. 2009 - 2010)

**30,9%** de los trabajadores fuma.

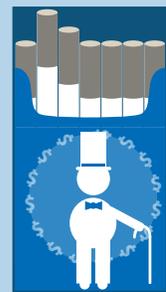
**29,6%** de las trabajadoras fuma.

(Senda, 2010)



## El tabaco no discrimina entre los trabajadores/as:

Es decir, que el **32,7%** de nivel socioeconómico bajo fuma, **28,9%** de Nivel Socioeconómico Medio y **30,5%** de Nivel Socioeconómico Alto.<sup>(2)</sup>



# Trabajadores/as y el humo del tabaco ajeno

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

## Alrededor de 1.200 trabajadores/as mueren

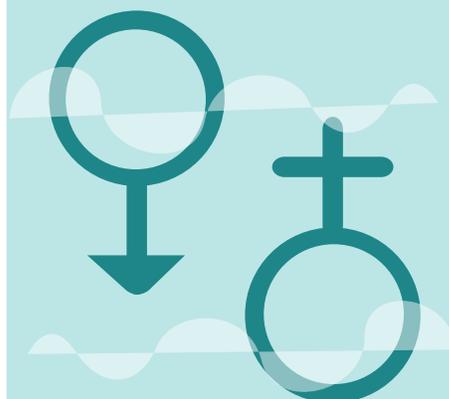
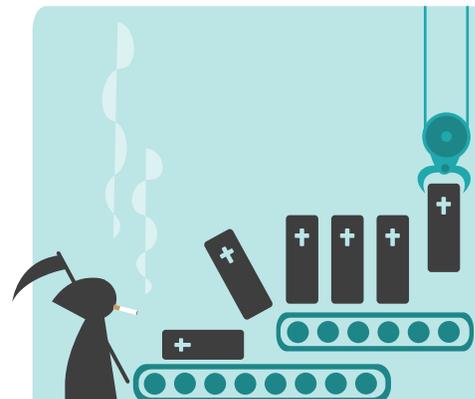
cada año por exposición pasiva al humo de tabaco, según un estudio realizado en el Reino Unido.

## El humo del tabaco debe considerarse un riesgo de exposición laboral.

Quienes más se ven afectados son quienes trabajan en bares, restaurantes y casinos. La única manera de eliminar la exposición al humo de tabaco ajeno, es establecer lugares de trabajo libres de humo de tabaco, y que estas medidas se cumplan a cabalidad, ya que la exposición no puede ser controlada por medio de limpieza o recambio mecánico de aire, por no ser efectiva.

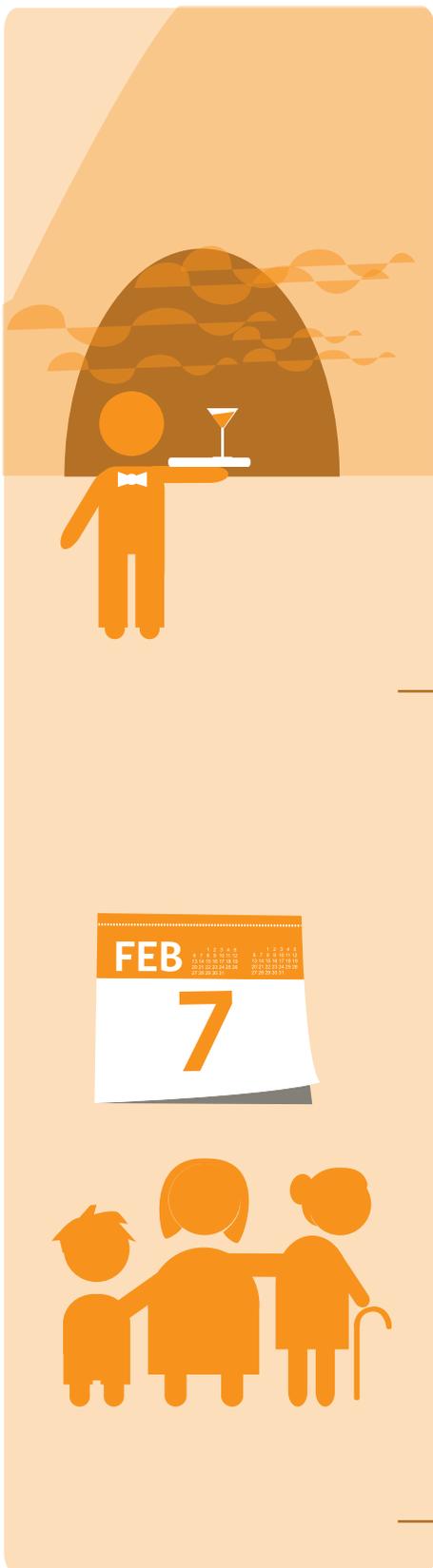
## 35,6% de los trabajadores 25,5% de las trabajadoras

declaran haber estado expuestos(as) a humo de tabaco en su lugar de trabajo. <sup>(1)</sup>



# Trabajadores/as y el tabaco

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



## Restaurantes v/s Túnel del Río Mapocho<sup>(4)</sup>

En el horario de mayor congestión, el túnel debajo el Río Mapocho de la Autopista Costanera Norte tiene mejor calidad de aire que el típico bar santiaguino.

La contaminación promedio del aire en locales donde está permitido fumar sin restricción es 4,3 veces más alta que la del túnel.

**El 88% de los trabajadores/as de restaurantes, pubs y discotecas** considera que la exposición a humo de segunda mano es perjudicial para su salud.<sup>(5)</sup>

## ¿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. Busca **apoyo en su familia, amigos/as, compañeros/as** para que le ayuden a superar las dificultades. Hágales saber su deseo de no volver a fumar.
3. **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.
4. Si te cuidas, no tienes por qué engordar. **Evita dulces, grasas y "picar"** entre horas. Haz ejercicio y lleva una dieta variada con alimentos saludables.
5. Por último, **piensa que ahorrarás dinero** y podrás permitirte algún capricho. Felicítate por cada día que pasas sin fumar.

# Trabajadores/as y el tabaco

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

## Beneficios que entrega dejar de fumar

### Veinte minutos después del último cigarrillo

La presión arterial baja a su nivel normal.  
La frecuencia cardiaca desciende a valores normales.

### Pasadas 8 horas

La concentración de oxígeno en la sangre se normaliza.

### A las 24 horas

Disminuye el riesgo de sufrir un infarto cardíaco.

### 48 horas después de dejar de fumar

Aumenta la agudeza del olfato y el gusto.

### De 2 a 3 semanas

Mejora la circulación.  
La función pulmonar aumenta hasta un 30%.  
Caminar se vuelve más fácil.

### De 1 a 9 meses después de dejar de fumar

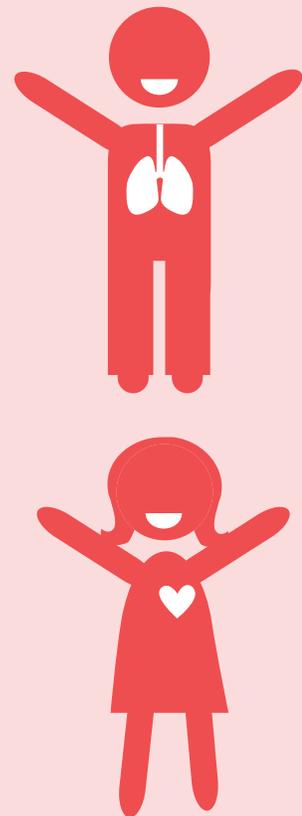
Disminuye la tos, la congestión nasal, la fatiga y la sensación de ahogo.

### 5 años después de dejar de fumar

El riesgo de morir de enfermedad cardiaca es igual al de los no fumadores.

### 10 años después

El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores.



## Bibliografía

- (1) Ministerio de Salud, Chile.(2010) Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009–2010. Disponible en: <http://www.minsal.gov.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>
- (2) SENDA, Chile (2011). Estudio Nacional de Drogas en Población General de Chile 2010. Disponible en: [www.senda.gov.cl](http://www.senda.gov.cl)
- (3) World Health Organization (2011). Eriksen, M., Ross, H., Mackay, J. Tabaco World Atlas 2012.
- (4) Chile Libre de Tabaco, Chile (2012). Estudio de calidad del aire en bares y restaurantes de Santiago. Disponible en: [www.chilelibredetabaco.cl](http://www.chilelibredetabaco.cl)
- (5) Minsal/Ipsos, Chile (2012). Estudio de Opinión de meseros de restaurantes y pubs frente a ambientes 100% libres de humo de tabaco.