

Fecha: 29-05-2024
Medio: La Discusión
Supl.: La Discusión
Tipo: Noticia general
Título: Día Mundial sin Tabaco

Pág.: 3
Cm2: 135,0
VPE: \$ 134.469

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: ☐ No Definida

mejoría en su función pulmonar, lo que se traduce en una mayor capacidad respiratoria y una menor incidencia de enfermedades respiratorias.

El fumar triplica el riesgo de enfermedades al corazón, como el infarto agudo al miocardio y produce el 75% de muertes súbitas coronarias. El dejar de fumar ayuda a bajar la presión arterial y frecuencia cardíaca, reduciendo en un 50% el riesgo de enfermedad coronaria.

La salud mental y emocional también se ve favorecida. Los exfumadores experimentan niveles reducidos de ansiedad y depresión en comparación con aquellos que continúan haciéndolo. A nivel económico, el abandono del tabaco puede resultar en un alivio significativo para los sistemas de salud pública y los bolsillos individuales.

El Día Mundial Sin Tabaco nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre los beneficios sustanciales de adoptar un estilo de vida libre de humo.

*Tamara Canto
Académica Carrera Enfermería UDLA*

Día Mundial sin Tabaco

Señor Director:

Cada 31 mayo se conmemora el Día Mundial Sin Tabaco, y la comunidad internacional se une una vez más para destacar los innumerables beneficios de abstenerse de su consumo.

El tabaquismo no es un hábito, si no una enfermedad que es adictiva y crónica, que en el 80% de los casos inicia antes de los 18 años y se mantiene por la dependencia a la nicotina.

Los beneficios de abandonar el hábito de fumar son vastos y trascienden los límites de la salud física. Conlleva mejoras significativas en la calidad de vida, ya que las personas experimentan una notable

Mujeres migrantes

Señor Director:

La Política Nacional de Migración y Extranjería, vigente desde fines del año 2023, indica que se requiere fomentar la integración e inclusión de las personas migrantes en la sociedad chilena, con enfoques de género y derechos de la niñez. Por su parte, la Encuesta Nacional de Migración 2022, reveló que un 37% de los migrantes tiene hijos menores de 18 años y se observan importantes brechas de género en el acceso al trabajo asalariado.

Las universidades realizan un aporte a la sociedad desde la docencia y la investigación, ambas imprescindibles para avanzar en la oferta de capital humano y la generación de conocimiento. Sin embargo, su "tercera misión", es decir, la Vinculación con el Medio, apunta al deber de contribuir al desarrollo sostenible de los territorios donde se encuentran insertas estas instituciones.

En esa línea, sabiendo que hay un gran volumen de mujeres migrantes con hijos pequeños y altos niveles de vulnerabilidad, quienes han arribado a nuestro país buscando mejores condiciones de