

# COMUNICADO DE PRENSA

## PROMUEVEN RESOLUCIONES SALUDABLES PARA EL AÑO 2015

*San Juan, PR-* Al comenzar un nuevo año, todos comienzan a crear sus listas de resoluciones. Sin embargo, pocos toman la salud como una preocupación importante limitándose a pensar en bajar de peso. Dentro de este marco, el Director de la División de Control de Tabaco y Salud Oral del Departamento de Salud, Antonio L. Cases Rosario, exhortó a los ciudadanos a incluir en su lista la cesación de fumar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es una de las mayores amenazas de salud pública que ha tenido que enfrentar el mundo, matando hasta la mitad de sus consumidores. “El consumo de tabaco es la primera causa prevenible de muerte prematura y enfermedades crónicas en Puerto Rico y los Estados Unidos. En esta época navideña ten presente que mientras más tiempo desperdicias fumando, menos tiempo en tus manos para disfrutar junto a tus seres queridos”, manifestó Cases Rosario.

El 8 de septiembre del año recién culminado, el Departamento de Salud anunció una reducción de 1.8 por ciento en la prevalencia de uso de tabaco entre adultos en Puerto Rico. “Continuamos trabajando diferentes estrategias para que el uso del tabaco continúe disminuyendo. Sin embargo, no cabe duda que la merma en la prevalencia del uso de tabaco ha sido producto de un esfuerzo conjunto del sector público y privado para promover política pública a raíz de evidencia científica. La Ley que prohíbe fumar en lugares públicos y privados, por ejemplo, contribuyó a la reducción de la prevalencia de uso de tabaco y a su vez, protegen la salud de los no fumadores. Todas las personas deberían poder respirar aire sin humo”, puntualizó Cases Rosario.

La educadora en salud de la División, Graciela Marrero Gerena, compartió algunos de los beneficios de dejar de fumar:

- A los 20 minutos: disminuye la presión arterial y el pulso
- A las 8 horas: mejor oxigenación pulmonar
- A las 48 horas: se normalizan los sentidos del gusto y del olfato



- A las 72 horas: se normaliza la función respiratoria
- Al año: se reduce a la mitad el riesgo de ataques cardiacos
- A los 4 años: el riesgo de padecer de enfermedades cardiacas se iguala con el de no fumadores
- A los 10 años: el riesgo de padecer de cáncer de pulmón se iguala con el de no fumadores

“Sabemos que el proceso no es fácil, pero contamos con la línea gratuita de cesación de fumar *Déjalo Ya*, la cual ofrece consejería profesional de manera confidencial, a aquellas personas que tomen la decisión de dejar de fumar. Se le brindarán consejos para manejar la ansiedad y los diferentes síntomas de abstinencia, creando así un plan de cesación personalizado. ¡Se puede!”, apuntó Marrero Gerena.

Tanto Cases Rosario como Marrero Gerena instaron a los ciudadanos a comenzar el 2015 libres de tabaco. “Tome la decisión, no permita que esas tres pulgadas le controlen más. Además de los múltiples beneficios que obtendrá al dejar de fumar, piense también en los beneficios que traerá para sus familiares y personas cercanas. En los bebés, por ejemplo, el olor y las toxinas que continúan presentes luego de haber fumado pueden causarle infección de oídos y daño pulmonar”, finalizó Marrero Gerena.

Para más información sobre los servicios de la línea *Déjalo Ya* se puede comunicar directamente al 1-877-335-2567 o a través de las redes sociales en Facebook (*Déjalo Ya*) y Twitter (@dejaloyapr).

###