

para abandonar este hábito.

Dejar de fumar tiene efectos beneficiosos inmediatos en la salud: en 20 minutos, disminuyen el ritmo cardíaco y la presión arterial; en 12 horas, los niveles de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad. Los cigarrillos electrónicos también son perjudiciales para la salud, ya que existe evidencia científica de que contienen sustancias tóxicas y cancerígenas.

Se necesita un enfoque médico multidisciplinario y políticas públicas que promuevan el abandono del tabaco para lograr una sociedad más saludable y con mejor calidad de vida.

*Dr. Cristián Ibarra, Clínica  
Universidad de los Andes*

---

## Invierno y depresión

●Estamos ad portas del invierno en Chile, lo que se ha manifestado en las intensas lluvias acompañadas del viento y frío.

Esto, aunque cueste verlo, trae consigo riesgos en la salud mental. Poniendo a colación algunos números; la OMS constató que la depresión es la patología mental más sufrida en el mundo.

En nuestro país, según cifras del Ministerio de Salud, el 6,2% tiene depresión y un 15,8% estaría en sospecha de tener-