

## TABACO Y DIABETES

### ¿Por qué fumar afecta a la diabetes?

Fumar y tener diabetes es una mala combinación. El fumar puede empeorar otros problemas médicos que pudieras tener, como una enfermedad cardíaca.

FUMAR PUEDE AFECTAR A LA DIABETES:

► **Elevando el nivel de glucosa en la sangre**

- Esto significa que será más difícil mantener bajo control tus niveles de glucosa en la sangre.

► **Dañando los vasos sanguíneos**

- Esto significa que aumentan las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o infecciones en la pierna o el pie.

► **Aumentando la tensión arterial**

- Esto también aumenta las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

**Si tienes diabetes y fumas, tienes 3 veces más probabilidades de morir de una enfermedad cardíaca. Es importante que prepares con tu médico un plan para dejar de fumar.**

### Comprométete a dejar de fumar

Tú puedes dejar de fumar, aunque suponga un gran esfuerzo. Antes de empezar, habla con tu médico sobre la forma más adecuada en tu caso. Algunas formas de dejar de fumar incluyen:

- De golpe, lo que significa de inmediato.
- Dejarlo lentamente, reduciendo la cantidad de cigarrillos que fumas cada día hasta dejarlo por completo.
- Establecer una fecha límite para dejarlo.
- Participar en actividades en interiores o al aire libre. Esto es saludable y te ayudará a dejar de pensar en fumar.

### ¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

Dejar de fumar puede ser muy difícil por muchas razones. Te presentamos dos de ellas:

- La nicotina es una de las sustancias más adictivas que se conocen. Puede tener un efecto tranquilizante y satisfactorio y, cuanto más fumas, más necesitará tu cuerpo la nicotina para sentirse normal.
- Puedes relacionar el fumar a muchas cosas de las que haces todos los días, como tomar café o alcohol, conducir y hablar con amigos que fuman. Además, fumar puede ser la forma de responder cuando estás aburrido, enfadado o nervioso.

*El contenido que se proporciona en esta página web es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.*