

# Tabaquismo y diabetes

Si tiene diabetes, dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Tanto la diabetes como el tabaquismo causan problemas de salud por sí mismos. Sin embargo, es más probable que juntos causen un daño grave a los vasos sanguíneos, los ojos y los riñones. Tiene un riesgo más alto de muerte temprana debida a problemas como ataque cerebral, insuficiencia renal y ataque al corazón. Fumar también aumenta de muchas maneras el riesgo de tener diabetes tipo 2. Por ejemplo, aumenta la acumulación de grasas "malas" en el abdomen y aumenta la inflamación en todo el cuerpo. Fumar durante el embarazo incluso aumenta las probabilidades de que el niño no nacido tenga diabetes más adelante durante su vida.

## Conozca sus riesgos de salud

Si tiene diabetes, fumar aumenta el riesgo de tener problemas de salud graves. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- **Enfermedades cardiovasculares.** Hacen referencia a las enfermedades de los vasos sanguíneos y del corazón. Los vasos sanguíneos del cuerpo se pueden bloquear con una sustancia pegajosa llamada placa. Esto podría provocar un ataque al corazón o un ataque cerebral. Podría tener problemas de ritmo cardíaco, problemas con las válvulas cardíacas o insuficiencia cardíaca.
- **Enfermedad renal en diabéticos.** También se conoce como nefropatía diabética. El daño a los vasos sanguíneos de los riñones hace que los riñones no funcionen bien. Es posible que, luego, los riñones dejen de funcionar por completo. Entonces, es necesario tratar la insuficiencia renal con diálisis o trasplante de riñón.
- **Retinopatía diabética.** Es una enfermedad de los ojos que causa problemas de la vista debido a daño de los vasos sanguíneos de los ojos. Puede producir ceguera.
- **Neuropatía periférica.** Se trata de daño a los nervios en todo el cuerpo. Puede causar dolor agudo, sensación de ardor, entumecimiento, debilidad y dificultades para moverse.
- **Enfermedad arterial periférica (EAP).** Provoca mala circulación de la sangre en las piernas y los pies. Puede producir infecciones y llagas que no sanan bien. Además, puede llevar a tener que amputar los dedos de los pies y los pies. La EAP en los hombres también es una causa frecuente de disfunción eréctil.
- **Problemas con el nivel de azúcar en la sangre.** Fumar puede causar problemas relacionados con la manera en la que el cuerpo usa la insulina. Puede dificultarle el control del nivel de azúcar en la sangre. Es posible que necesite dosis más altas de insulina para manejar su nivel de azúcar en la sangre.

## Cómo armar un plan para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil. Diseñe un plan que lo ayude a cumplir las metas. Hable con sus amigos y familiares. Hable con el proveedor de atención médica. Hable de las maneras de dejar de fumar y cuál puede ser la mejor manera para usted. Fije un día para dejar de fumar que sea un momento de menor estrés.

## Herramientas de ayuda para dejar de fumar

Pregunte al proveedor de atención médica sobre métodos que lo puedan ayudar a dejar de fumar, como los siguientes:

- **Reemplazos de nicotina.** Puede ayudarlo usar un parche, goma de mascar, pastillas, aerosol nasal o un inhalador de nicotina. Mientras esté usando nicotina de cualquier tipo de fuente, probablemente todavía tenga problemas para controlar su nivel de azúcar en la sangre. No use cigarrillos electrónicos ni productos de vapeo.
- **Medicamentos recetados.** Hable con el proveedor de atención médica acerca de los medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- **Terapias alternativas.** La hipnosis y la acupuntura pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- **Otros apoyos.** Puede suscribirse para recibir mensajes de texto, crear un plan para dejar de fumar y usar más herramientas accediendo a [Smokefree.gov](http://Smokefree.gov) o llamando al 800-QUIT-NOW (800-784-8669).