

Es Necesario que Deje de Fumar si Tiene Diabetes

Fumar es malo para su salud. Si fuma y tiene Diabetes aumenta su riesgo de desarrollar problemas de salud muy graves.

Por sí solo, el humo del cigarro hace que su corazón bombee más rápido, angosta los vasos sanguíneos, aumenta su presión y les roba oxígeno a las células. Con el tiempo, esto puede dañar los vasos sanguíneos grandes y aumentar la acumulación de placa llamada Aterosclerosis. El humo también puede causar espasmos en los vasos sanguíneos, lo que puede provocar angina de pecho o un ataque cardíaco.

Pero puede causar más daño a su cuerpo si fuma y si aumentan los niveles de glucosa en la sangre debido a la diabetes.

Fumar lo va a poner en mayor riesgo de problemas de salud como: enfermedades cardíacas, ataque cerebral, mala circulación que puede causar amputaciones, enfermedad renal, enfermedad de los ojos, y enfermedad de los nervios.

Fumar cuando tiene diabetes también puede causar que sea más difícil manejar su nivel de glucosa.

Siga pasos para dejar de fumar hoy. Cuando deje de fumar, experimentará beneficios para la salud en poco tiempo.

Dejar de fumar va a ayudar a que se sienta mejor, darle más energía, que sea más fácil manejar su nivel de glucosa y reducir su riesgo de enfermedades de vasos sanguíneos grandes que pueden causar muchos problemas de salud como ataques al corazón y ataques al cerebro.

Pero puede ser difícil dejar de fumar - y solo usted puede decidir hacerlo. Si lo ha intentado antes y no lo ha logrado, trate de nuevo.

Hable con miembros de su equipo médico sobre maneras de romper con la adicción física y emocional de fumar.

Algunas personas encuentran que pueden dejar de fumar de repente, pero otros usan parches de nicotina, chicle, inhaladores, sprays nasales y medicamentos. Estos pueden satisfacer el antojo de la nicotina sin tener que encender un cigarro.

Como cualquier cambio de estilo de vida que esté tratando de hacer, empiece con un plan. Determine una fecha para hacerlo, haga metas a corto plazo y mida su progreso. Tenga presentes las barreras que pueda enfrentar y haga un plan para lidiar con su antojo.

No existe una manera que funcione para todos. Hable con su equipo médico sobre los recursos que tiene disponibles y que pueden ayudarlo a dejar de fumar, incluyendo sesiones de consejos, grupos de apoyo de la comunidad y programas en Internet para dejar el tabaco. Es posible que también necesite el apoyo de sus amigos y familia.

La primera vez que deje de fumar, tal vez no sea la última. Muchas personas dejan de fumar varias veces antes de tener éxito. No hay problema.

Es Necesario que Deje de Fumar si Tiene Diabetes

¡No se dé por vencido! Dejar de fumar es uno de los pasos más importantes que puede seguir para el manejo de su diabetes y proteger a su cuerpo de los serios problemas de salud provocados tanto por fumar como por la diabetes.

Aunque la diabetes es compleja, es manejable si cuentas con la información y apoyo correctos. Los Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes están capacitados para ser tus expertos en diabetes y pueden ayudarte a cómo prosperar con éxito con diabetes. ¡Te lo mereces!

¡Pídele a tu profesional médico una referencia hoy! Encuentra uno www.DiabetesEducator.org/find.