

DATOS RELACIONADOS AL FUMAR & LA DIABETES

Que Usted Debe Saber

- ◆ Fumar reduce el oxígeno, eleva el colesterol y daña y estrecha los vasos sanguíneos.
 - Estos cambios pueden causar fácilmente ataques al corazón, accidentes cardiovasculares, abortos espontáneos y malparto.
 - Estos cambios pueden empeorar las úlceras en las piernas y provocar infecciones en las piernas y en los pies.
- ◆ Los fumadores con diabetes tienen mayor riesgo de tener daño en los nervios (neuropatía) y enfermedades del riñón.
- ◆ Los fumadores contraen resfriados e infecciones respiratorias con mayor facilidad, causando que el azúcar en la sangre suba y baje y dificultando el control del azúcar en la sangre.
- ◆ Fumar duplica su riesgo de tener dolor en las articulaciones, lo que dificulta y hace más doloroso el moverse.
- ◆ Fumar eleva su presión en la sangre.
- ◆ Fumar eleva los niveles de azúcar en la sangre, dificultando el control de la diabetes.
- ◆ Fumar puede causar cáncer de la boca, garganta, riñón, vejiga y otros cánceres.
- ◆ Las personas con diabetes que fuman tienen probabilidades tres veces mayores de morir de ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares (tales como los derrames cerebrales) que las personas con diabetes que no fuman.

ii El 95% de las personas con diabetes que necesitan amputaciones son fumadores !!

HABLE CON UN(A) CONSEJERO(A) PARA CONSEGUIR AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR. **

Recuerde decirle a su médico si va a dejar de fumar. El/ella podría querer cambiar sus pastillas para la diabetes o de insulina ya que va a dejar de fumar. Si está en tratamiento para la presión alta o colesterol alto, él/ella podría querer rebajar o cambiar sus medicinas.

¡Dejar de fumar ahora realmente puede ayudarle a mejorar su salud y a controlar el azúcar en la sangre! Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Su riesgo de un ataque al corazón mejorará el día que deje de fumar y todo su cuerpo mejorará con el tiempo.

****Para hablar con un(a) consejero(a) local para dejar de fumar, llame al () ____-____.**

Adaptado del folleto del *Indiana State Department of Health Facts Sheet*, datos de la Asociación Americana de la Diabetes, 1997.