

La diabetes y fumar

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre del cuerpo es demasiado alto.¹ El cuerpo produce una hormona llamada insulina que ayuda a convertir los alimentos en energía. Si usted tiene diabetes, su cuerpo no puede producir suficiente insulina (tipo 1) o no puede utilizar la insulina que tiene (tipo 2).² El tercer tipo de diabetes es la diabetes gestacional, que a veces se desarrolla en personas embarazadas. La diabetes gestacional generalmente desaparece después del embarazo.²

Síntomas de la diabetes^{1,3}

- Necesidad excesiva de orinar
- Sensación de mucha sed
- Sensación de tener más hambre de lo habitual
- Los cortes, moretones, y llagas sanan lentamente
- Sensación de cansancio
- Visión borrosa
- Pérdida de peso- aun comiendo de manera normal (Tipo 1)
- Hormigueo, dolor o entumecimiento en manos o pies (Tipo 2)

La diabetes y fumar⁴

- Fumar puede causar diabetes tipo 2
- El humo del tabaco hace que el cuerpo produzca hormonas que elevan el nivel de azúcar en la sangre
- Fumar dificulta el control de la diabetes

Cómo controlar la diabetes²

Desarrolle un plan con su médico para:

- Dejar de fumar
- Hacer ejercicio
- Bajar de peso si tiene sobrepeso
- Consumir alimentos saludables
- Medir su nivel de azúcar en la sangre
- Controlar el colesterol y la presión arterial
- Tomar insulina y/u otros medicamentos



**¡DEJARLO ES
MÁS FÁCIL
CON AYUDA!**

Para ayuda **GRATUITA** para dejar el tabaco sin humo, llame al

800-600-8191

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. www.niddk.nih.gov. Accessed March 2024

2. CDC. (2023). *Smoking and Diabetes*.

3. American Diabetes Association. www.diabetes.org. Accessed March 2024.

4. CDC. (2021). *Health Effects of Cigarette Smoking*.