



¿Cómo se relacionan el tabaquismo y la diabetes tipo 2?

Las investigaciones muestran que fumar cigarrillos es una causa de diabetes tipo 2. Los fumadores tienen entre un 30 y un 40 % más de probabilidades de desarrollar diabetes que los no fumadores.

Su cuerpo usa el azúcar para obtener energía. La hormona insulina actúa como la clave para permitir que el azúcar de la sangre ingrese a las células. Las personas con diabetes tipo 2 tienen un defecto en la acción de la insulina, llamado resistencia a la insulina. Si la diabetes no está bien controlada, la sangre contiene altos niveles de azúcar a pesar de que las células están hambrientas de azúcar. Los niveles altos de azúcar en sangre causan daños en muchas partes del cuerpo.

La nicotina y otras sustancias químicas del humo del tabaco pueden provocar resistencia a la insulina.

¿Cómo el tabaquismo afecta mi diabetes tipo 2?

Si fuma, es posible que necesite dosis más altas de insulina para mantener un nivel adecuado de azúcar en la sangre. La insulina puede reducir los niveles de azúcar en sangre, pero también puede tener efectos secundarios muy peligrosos. Fumar aumenta el riesgo de problemas de salud relacionados con la diabetes, que incluyen:

- Presión arterial alta, enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular
- Enfermedad renal
- Problemas de erección en los hombres
- Problemas circulatorios que pueden provocar dolor en las piernas, entumecimiento o debilidad en las piernas, o llagas en las piernas o pies que no sanarán, que pueden dar lugar a una amputación

¿Cómo se verá afectada la diabetes tipo 2 si dejo de fumar?

Cuando deje de fumar:

- Su riesgo de desarrollar diabetes finalmente disminuirá.
- Usted puede reducir el daño de los problemas relacionados con la diabetes, como el daño a los nervios o la necesidad de amputaciones.
- Reduce los riesgos de accidente cerebrovascular, problemas cardíacos y muerte prematura.
- Algunas personas aumentan de peso inmediatamente después de dejar de fumar, lo que puede aumentar el riesgo de diabetes. Hable con su proveedor de atención médica de VA y considere participar en ¡MOVE!, el programa de control de peso de VA para evitar estos riesgos.

Quiero dejar de fumar. ¿Cómo empiezo?

- Hable con su proveedor de atención médica de VA sobre medicamentos para dejar de fumar, y pídale asesoría para tratar su consumo de tabaco.
- Llame a la línea para dejar de fumar de VA al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes. Disponible en inglés y español.
- Inscríbese en el programa de mensajes de texto SmokefreeVET de VA: envíe un mensaje de texto con la palabra **VETesp** al **47848** (manda **VET** al **47848** para ayuda en inglés) o visite smokefree.gov/VETesp.

