

La Diabetes y Fumar

¿QUÉ ES LA DIABETES?

La insulina ayuda a convertir los alimentos en energía. Si usted sufre de diabetes, su cuerpo no produce la insulina que necesita (Tipo 1) o no puede usar la insulina que tiene (Tipo 2).^{1,2}

SÍNTOMAS DE LA DIABETES^{1,2}

- Pérdida de peso (aun comiendo más)
- Sed constante
- Vómito
- Exceso de orina
- Recuperarse de enfermedades lentamente/
Cicatrización lenta
- Cansancio/Fatiga
- Náusea
- Pérdida de vista

CONTROLANDO LA DIABETES³

Desarrolle un plan con su médico para:

- Dejar de fumar
- Alimentarse bien y mantenerse activo (a)
- Bajar de peso
- Medir el nivel del azúcar en la sangre
- Controlar el colesterol y la presión arterial
- Administrar la insulina y/o medicamentos orales



¿POR QUÉ DEJAR DE FUMAR?^{2,3}

Si sufre de diabetes y deja de fumar, usted reducirá las posibilidades de:

- Enfermedades del corazón y riñón
- Daño a los nervios de los brazos y las piernas
- Pérdida de la visión
- Enfermedades de la encía y pérdida de dientes

OTROS MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR

- Tener menos dificultad controlando las dosis de insulina, lo que ayuda a mejorar el nivel del azúcar en la sangre
- Mejor circulación en las piernas y los pies, lo cual reduce las posibilidades de:
 - » Pérdida de brazos o piernas
 - » Úlceras
 - » Infecciones

¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar de fumar!

1-800-45-NO-FUME

¹ CDC. (2017). *Diabetes Basics*.

² American Diabetes Association. (2018). *Diabetes Basics*.

³ CDC. (2018). *Smoking and Diabetes*.