

# 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).<sup>1,2</sup>

## Síntomas de la diabetes<sup>1,2</sup>

- Pérdida de peso (aun comiendo más)
- Sed constante
- Vómitos
- Exceso de orina
- Curación lenta de enfermedades y cicatrices
- Cansancio/Fatiga
- Náuseas
- Pérdida de visión

## Cómo controlar la diabetes<sup>3</sup>

Elabore 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?<sup>2,3</sup>

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

- Enfermedades del corazón y riñón
- Daños en los nervios de los brazos y las piernas
- Pérdida de visión
- Enfermedad de las encías y pérdida de dientes

## Otros motivos para dejar de fumar

- Tendrá 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!**

**1-800-600-8191**

<sup>1</sup> CDC. (2017). *Diabetes Basics*.

<sup>2</sup> American Diabetes Association. (2018). *Diabetes Basics*.

<sup>3</sup> CDC. (2018). *Smoking and Diabetes*.