

# Tabaquismo y diabetes:

un motivo de preocupación

## ¿Qué efecto tendrá dejar de fumar sobre mi salud?

Al dejar de fumar usted puede:

Disminuir las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

Mejorar su circulación sanguínea y su respiración.

Esto le ayudará a sentirse mejor hoy y a mantenerse sano en el futuro.

Actualmente, la mayoría de las personas están familiarizadas con los peligros del tabaquismo. Escuchamos hablar de esto todo el tiempo en la televisión y la radio. Leemos al respecto en las revistas: El tabaquismo provoca enfermedad pulmonar, cáncer y otros problemas de salud.

¿Pero sabía usted que el tabaquismo conlleva riesgos especiales para las personas con diabetes? Esto se debe a que el tabaquismo y la diabetes pueden aumentar el riesgo de daño a los ojos, los riñones, el corazón y los nervios. Y si usted fuma y tiene diabetes, su probabilidad de morir de enfermedad cardíaca o de enfermedad de los vasos sanguíneos es 3 veces mayor que en las personas con diabetes no fumadoras. De modo que, aunque dejar de fumar es importante para todas las personas, es aun más urgente para las personas que tienen diabetes.

## ¿Qué otros efectos tiene el tabaquismo sobre mi salud?

Además de elevar la glucemia, el tabaquismo también puede:

- Dañar sus vasos sanguíneos
  - Esto significa que usted tiene más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o infección en los pies y las piernas.
- Elevar su presión arterial
  - Esto significa que usted tiene más probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

Por lo tanto, si usted fuma y tiene diabetes, debería tomar la decisión de dejar de fumar: hoy mismo.

## ¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

Los cigarrillos contienen una sustancia química llamada nicotina. Cuanto más fuma, más se acostumbra su organismo a la nicotina. Su organismo se acostumbra tanto a ella que echa de menos la nicotina cuando usted no fuma. Usted siente la necesidad intensa de encender otro cigarrillo. Esto se llama adicción. Resulta muy difícil superar las adicciones.

## De acuerdo, entonces ¿cómo puedo dejar de fumar?

El primer paso consiste en hablar con su proveedor de atención médica. Él o ella pueden brindarle algunos buenos consejos y herramientas para encaminarlo en la dirección correcta, incluyendo opciones de tratamiento que podrían ser adecuadas para usted. Si decide dejar de fumar, existen varias formas de encarar el proceso.

### “En seco”

- Algunas personas pueden decidir dejar de fumar y dejar de hacerlo en ese preciso momento. Pero la mayoría de las personas obtiene mejores resultados si deja de fumar gradualmente o fija una fecha futura para hacerlo que le da tiempo para prepararse.

### Gradualmente, solo o con un grupo

- Vaya disminuyendo el número de cigarrillos que fuma por día, hasta dejar de fumar para siempre.
- He aquí 2 consejos que pueden ayudar:
  - Fume su primer cigarrillo del día más tarde que de costumbre.
  - Fume sólo la mitad de cada cigarrillo.

### Fijarse una fecha meta

- Elija una fecha futura para dejar de fumar y comprométase a respetarla.





**Para  
obtener más  
información,  
visite los  
siguientes  
sitios Web:**

[www.cdc.gov/tobacco/how2quit.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/how2quit.htm)

[www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)

[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

[www.surgeongeneral.gov/tobacco](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco)

## **Tabaquismo y diabetes: un motivo de preocupación**

- Comience a cambiar sus hábitos para prepararse para su fecha meta utilizando algunos de estos consejos:
  - **Procure que fumar le resulte menos fácil.** Comience a comprar sólo paquetes y no cartones de cigarrillos.
  - **Procure que fumar le resulte menos agradable.** Comience a comprar una marca de cigarrillos cuyo sabor le guste menos.
  - **Deténgase y piense.** Antes de encender un cigarrillo por costumbre, pregúntese a sí mismo si realmente lo desea.
- En su fecha meta y durante algunos de los días siguientes:
  - Deseche todos sus cigarrillos y fósforos. Guarde todos sus encendedores y ceniceros.
  - Manténgase ocupado. Planifique algunas actividades entretenidas para evitar pensar en el cigarrillo.
  - Rodéese de un ambiente limpio, fresco y libre de tabaco.

### **No estoy seguro de poder hacerlo solo.**

Si necesita el apoyo de un grupo, es posible que las siguientes organizaciones dicten cursos gratuitos o de bajo precio cerca de su casa:

- American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer)
- American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón)
- YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes)

Hable con su proveedor de atención médica si decide dejar de fumar. Él o ella pueden darle consejos sobre la mejor manera de abandonar el hábito.

### **He intentado dejar de fumar anteriormente y no me ha dado resultado. ¿Qué más puedo hacer?**

Dejar de fumar puede ser difícil, ¡pero bien vale la pena! Lo importante es volver a intentar. ¡Usted puede hacerlo!

He aquí algunos consejos para hacer las paces consigo mismo:

#### **Perdónese**

- Si tuvo un pequeño desliz y fumó un cigarrillo, esto no significa que sea de nuevo un fumador. Considérelo sólo como un pequeño revés. ¡Vuelva a intentar!

#### **Evite los factores desencadenantes**

- Su fumó un cigarrillo, piense en qué lo llevó a fumar ese cigarrillo. Evite comidas, bebidas y situaciones que le producen deseos de fumar.

#### **Deshágase de la tentación**

- Busque sustitutos para el cigarrillo. Si siente que necesita tener algo entre sus dedos, sostenga un bolígrafo. Si necesita tener algo en su boca, mastique goma de mascar sin azúcar o caramelos.

#### **Póngase en movimiento**

- Participe en actividades al aire libre o bajo techo. Esta es una opción saludable y le ayudará a evitar pensar en el cigarrillo. Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

#### **Disfrute el dinero extra**

- Piense en el dinero que ahorrará. Si fuma mucho, piense en el dinero que gasta. ¡Realmente suma!
- Prémiese por no fumar. Por cada semana que pase sin fumar, cómprese algo o disfrute de una ida al cine. No importa lo que elija hacer, prémiese de alguna manera. Esto hará que se sienta bien con la decisión importante que ha tomado.

#### **Pida ayuda**

- Consulte a su proveedor de atención médica si cree que necesita ayuda profesional para abandonar el hábito. Él o ella pueden brindarle consejos y motivación adicionales.

**Para obtener más información, visite MerckSource™ en [www.mercksource.com](http://www.mercksource.com).**

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes  
tienen prioridad



Copyright © 2006 de Merck & Co., Inc.  
Todos los derechos reservados.

20607428(30)-12/06-HMS

Impreso en los EE.UU.  
Mínimo de 10% de papel reciclado ♻