

CONOCE LOS RIESGOS: PRODUCTOS DE TABACO Y LA DIABETES

¿Sabías que...

el uso de productos de tabaco aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?

RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE PRODUCTOS DE TABACO

- **SE AFECTAN LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE:**
 - Cuando la insulina no funciona bien en el cuerpo, los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre aumentan y se mantienen altos.
 - La **nicotina**, presente en los productos de tabaco, eleva el nivel de azúcar en la sangre y, junto con otras sustancias químicas, **afecta el organismo y provoca inflamación**!
 - Tanto la inflamación como la nicotina dificultan que el cuerpo regule adecuadamente la glucosa!
- **PUEDE DESARROLLAR O EMPEORAR CONDICIONES COMO:**
 - Enfermedades del corazón
 - Condiciones de la retina (retinopatía)
 - Condición de neuropatía (daño en nervios)
 - Nefropatía (enfermedad renal)
- **¿QUÉ QUIERE DECIR TODO ESTO?:** Fumar o vapear afecta a quienes tienen diabetes y aumenta el riesgo de desarrollar la condición en quienes no la padecen.



¿Desea dejar de fumar o vapear?

Envíe **ESP** a **47848** y reciba mensajes de texto para ayudarle a dejar de fumar o vapear.

¡Escanee aquí!



SMOKEFREE TXT

Voltea la página para leer más...



CONOCE PASOS PRÁCTICOS PARA DEJAR DE FUMAR O VAPEAR Y SUS BENEFICIOS

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR PARA SU SALUD



Mejor control de glucosa



Puede mejorar el estado de salud mental



Prevención de condiciones cardíacas



Mejora la función pulmonar

Dejar de fumar protege la salud de todos, evita la exposición al humo y permite ahorrar dinero para otros usos.



PASOS PRÁCTICOS PARA DEJAR DE FUMAR O VAPEAR



Anota tus motivaciones (salud, ahorrar dinero, etc.)



Escoge una fecha para dejar de fumar/vapear



Avísale a tus seres queridos de tu intención



Crea un entorno libre de productos de tabaco



Busca apoyo profesional (medicamentos, terapia, etc.)

Existen medicamentos que ayudan a manejar los síntomas de retirada (síntomas que se notan cuando una persona deja de usar vapes/cigarillos y otros) para que este proceso sea más fácil. Consulte con su médico y explore recursos de apoyo como *Smokefree TXT* en español (envía ESP al 47848). Dejar de fumar o vapear es posible. ¡Da el paso hacia una mejor salud!

Referencia:
1.CDC. La diabetes y fumar [Internet]. Diabetes. 2024. Available from: <https://www.cdc.gov/diabetes/es/risk-factors/la-diabetes-y-fumar.html>



Tabaco: <https://www.salud.pr.gov/CMS/54>



Diabetes: <https://www.salud.pr.gov/CMS/430>



controldetabaco@salud.pr.gov



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO