

Modificación Estilos de Vida

6.2 Diabetes y **TABACO**

El tabaco afecta especialmente a las personas con diabetes, ya que disminuye la efectividad de la insulina y acelera las complicaciones derivadas de esta enfermedad. Además, puede favorecer la aparición de diabetes en personas que no la tienen, debido a la resistencia que opone a la insulina.

Puede que te preguntes: "¿Qué pasa si soy fumador y [tengo diabetes](#)?" En este caso debes tener en cuenta que el tabaco afecta a las arterias, ya que produce:

1. necrosis tisular (muerte de células).
2. estrechamiento de los vasos sanguíneos por lo que dificulta la llegada de la circulación a lugares muy importantes como el corazón o el cerebro.
3. disminución del HDL- Colesterol. Provoca que disminuya el "colesterol bueno" y aumente el LDL o "colesterol malo".
4. favorece la aparición de trombosis, pues hace que las plaquetas se agrupen y colapsen las arterias.

El consumo de tabaco genera importantes complicaciones vasculares así como el desarrollo temprano de complicaciones propias de la diabetes: nefropatía (problemas renales), neuropatía y enfermedades vasculares.

¿Qué beneficios tiene dejar de fumar?

Abandonar el hábito del tabaco es beneficioso para todas las personas, pero lo es especialmente para las que tienen diabetes.

- Contribuirá a mejorar el control de su diabetes, así como de otras enfermedades (hipertensión, colesterol, etc) y aumentará su sensación de bienestar general. La práctica de ejercicio físico le puede ayudar a dejar de fumar.
- Recuperará el gusto y el olfato y podrá disfrutar más de la comida. Se cansará menos y mejorará su respiración.
- Disminuye a la mitad la probabilidad de sufrir un infarto o angina de pecho cuando ha transcurrido aproximadamente 1 o 2 años desde que se ha dejado el hábito. Además, complicaciones como la retinopatía, problemas renales o la neuropatía asociada a la diabetes disminuyen tanto en incidencia como en progresión.

Por todo ello, si eres fumador y tienes diabetes, es fundamental que intentes dejarlo cuanto antes. Solicita ayuda a tu enfermera o médico si es necesario.