

TOBACCO AND DIABETES

YOUR QUIT JOURNEY STARTS TODAY.



Does smoking cause diabetes?

Smoking can lead to diabetes in adults (type 2 diabetes). The more you smoke, the greater your chances are of getting diabetes. Smoking causes inflammation and stress in every part of your body. Your cells and organs become damaged and they stop working properly. When your body is not working correctly because of smoking, you will be less able to fight diabetes.

What if I smoke and have diabetes?

If you smoke and have diabetes, you are more likely to have diabetes-related complications. Smokers with diabetes have poor blood flow. This increases the chances of problems with your feet and toes, for example, and you could end up losing them. You are also more likely to go blind, damage the nerves in your arms and legs, and develop heart and kidney disease.

Triple Damage

People with diabetes are in danger of:

- Heart and vein issues: if you smoke, you increase the strain on your heart and your blood flow is reduced. This can result in heart disease and stroke.
- Lung infections: smoking directly affects your lungs and leads to serious diseases such as pneumonia.
- Vision loss: people with diabetes have a higher risk of eye diseases which can result in blindness. Smoking can make these diseases progress faster.

Quitting smoking will help your diabetes

Quitting is the best thing you can do for your health. Because high levels of nicotine from tobacco make your insulin less effective, you may need more of it than a nonsmoker with diabetes. When you quit, you'll have better control over your blood sugar. After just two months of being smoke-free, your insulin can work better for you and you may be able to reduce how much you need.

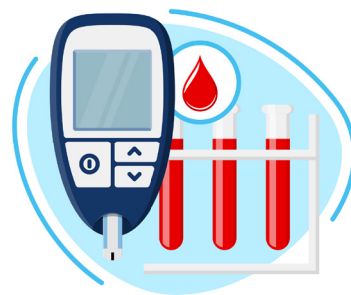


Reach out today, for all the help you need to stop smoking.

Call 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)

Connect online at [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)

Text READY to 21586



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Tobacco Control Program

Quit Now
Virginia

EL TABACO Y LA DIABETES

SU RECORRIDO PARA DEJAR DE FUMAR COMIENZA HOY.



¿Fumar causa diabetes?

Fumar puede provocar diabetes en adultos (diabetes tipo 2). Cuanto más fume, mayores serán las probabilidades de tener diabetes. Fumar provoca inflamación y estrés en todo el organismo. Las células y órganos se dañan y dejan de funcionar correctamente. Cuando el organismo no funciona correctamente debido al tabaquismo, tendrá menos posibilidades de combatir la diabetes.

¿Qué pasa si fumo y tengo diabetes?

Si fuma y tiene diabetes, es más probable que sufra complicaciones relacionadas con la diabetes. Los fumadores con diabetes tienen un flujo sanguíneo deficiente. Esto aumenta las posibilidades de tener problemas en los pies y los dedos de los pies, por ejemplo, y podría terminar perdiéndolos. También es más probable que se quede ciego, se dañen los nervios de los brazos y las piernas, y desarrolle enfermedades cardíacas y renales.

Triple daño

Las personas con diabetes corren el riesgo de padecer:

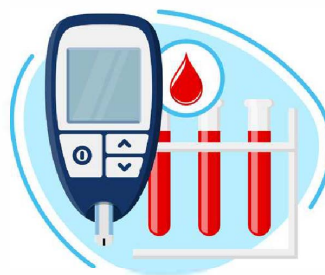
- Problemas cardíacos y vasculares: si fuma, aumenta la presión sobre el corazón y se reduce el flujo sanguíneo. Esto puede provocar enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.
- Infecciones pulmonares: fumar afecta directamente a los pulmones y causa enfermedades graves como la neumonía.
- Pérdida de la visión: las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de enfermedades oculares que pueden derivar en la ceguera. Fumar puede provocar que estas enfermedades progresen más rápidamente.

Dejar de fumar ayudará con la diabetes.

Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud. Debido a que los altos niveles de nicotina del tabaco hacen que la insulina sea menos efectiva, es posible que necesite una dosis mayor que un no fumador con diabetes. Cuando deje de fumar, logrará un mejor control del nivel de azúcar en sangre. Tras solo dos meses sin fumar, la insulina funcionará mejor y es posible que pueda reducir la dosis que necesita.



Comuníquese hoy mismo para obtener toda la ayuda que necesita para dejar de fumar.



Llame al 1-800-Quit Now (1-800-784-8669)
Conéctese en línea en [QuitNowVirginia.org](https://www.QuitNowVirginia.org)
Envíe un mensa de texto con la palabra
READY al 21586

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Programa de control del
tabaco

Quit Now
Virginia