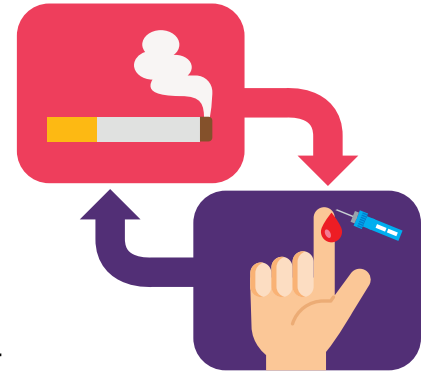


La diabetes y el consumo de tabaco

Si tiene diabetes y fuma, su nivel de azúcar en la sangre puede aumentar, por lo que es posible que necesite más insulina o medicamentos. El fumar en sí aumenta la probabilidad de sufrir una enfermedad del corazón o un accidente cerebrovascular, que también son posibles complicaciones de la diabetes. Dejar de fumar puede ayudar a disminuir el riesgo de las complicaciones de la diabetes.



Beneficios de dejar de fumar

Cuando deja de fumar, ayuda a controlar su diabetes, ya que:

- mejoran los niveles de azúcar en la sangre
- la insulina trabaja mejor en el cuerpo (por lo que es posible que deba tomar menos medicamentos)
- se reduce el riesgo de complicaciones de la diabetes, como enfermedades del corazón, enfermedades de los ojos, ceguera y daños en los nervios y los vasos sanguíneos



Formas de dejar de fumar

Hay muchas maneras de dejar de fumar. No todos los métodos funcionan para todos. Algunas personas pueden dejar de fumar de una vez y otras lo hacen gradualmente con el tiempo. La mayoría de las personas hacen varios intentos para dejar de fumar, así que no se desanime y vuelva a intentarlo. Trabaje con su médico para descubrir los mejores métodos para usted, que pueden incluir:

- terapia de reemplazo de nicotina (parche, chicle, pastilla, inhalador o aerosol nasal)
- medicamentos recetados, como bupropión (Zyban o Wellbutrin) o vareniclina (Chantix)
- terapia

La mayoría de los planes de seguro médico, incluido Medicaid, cubren medicamentos y terapia para ayudarlo a dejar de fumar.



Encuentre ayuda

Si está listo para dejar de fumar, puede comenzar con estas sugerencias:

- Programar una cita con su médico para analizar un plan para dejar de fumar
- Comunicarse con la Línea de Ayuda para Dejar de Fumar del Estado de Nueva York (New York State Smoker's Quitline) en nysmokefree.com o al número 866-697-8487 para solicitar un kit de inicio gratuito de medicamentos con nicotina y hablar con un asesor para dejar de fumar
- Hablar con un farmacéutico local para que le aconseje sobre las opciones de medicamentos de venta sin receta médica
- Llamar al **311** o visitar nyc.gov/health/map para consultar los programas para dejar de fumar disponibles en toda la ciudad que puedan proporcionar medicamentos o terapia a bajo costo o sin costo alguno

Si no está listo para dejar de fumar:

- La terapia de reemplazo de nicotina (NRT, por sus siglas en inglés) puede ayudarlo a estar tranquilo y a controlar el deseo en espacios libres de humo. Para más información, vea el video "Be Free with NRT" (Libérese con la NRT) de 15 minutos. Visite youtu.be/UOEpWE8GY0Q.