

## CESACIÓN DE FUMAR Y DIABETES

Cambios positivos de la vida y los exámenes rutinarios pueden ayudar a prevenir muchas complicaciones en relación de diabetes. La prevención (corazón y vaso sanguíneo) de la enfermedad cardiovascular es un aspecto importante del planeamiento del cuidado para la gente con diabetes. Los cigarrillos que fuman o el uso de otros productos del tabaco pueden conducir una variedad amplia de problemas médicos que incluyan enfermedad cardiovascular. El uso de los productos del tabaco es un factor de riesgo importante para el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. La diagnosis de la diabetes es otro factor de riesgo importante para el desarrollo de la enfermedad cardiovascular porque los niveles elevados del colesterol de la sangre se identifican a menudo. En el Tipo diabetes II, los niveles del colesterol pueden estar cerca de normal, pero el tipo más pesado de colesterol de LDL tiene una mayor tendencia a causar la formación de la placa y la inflamación de la guarnición interna de los vasos sanguíneos. La placa y la inflamación del vaso sanguíneo pueden reducir o bloquear flujo de la sangre a través del cuerpo. Además, los coágulos de sangre pueden formar en la superficie de la placa o las porciones de la placa pueden interrumpir en la corriente de la sangre. Las complicaciones potenciales que pueden ocurrir como resultado de flujo reducido o obstruido de la sangre son ataque del corazón, corazón agrandado, movimiento, debilitación o ceguera visual, enfermedad del riñón o flujo reducido de la sangre a las piernas y a los brazos (enfermedad vascular periférica). Las buenas noticias son que no importa cómo mucho o cuánto tiempo usted ha fumado, tan pronto como usted pare, su riesgo para desarrollar enfermedad cardíaca y otros problemas relacionados se reduce. Cuanto más de largo usted no fuma, menos sus riesgo.

Planee su estrategia para parar de fumar. En su plan de acción considere el siguiente:

- Discute su plan con su médico. Su médico puede hacer recomendaciones para el ejercicio como un actividad diversional. Usted puede necesitar los pasos para documentar y controlar sus niveles de la glucosa de la sangre cuando usted ejercia.
- Su médico puede recomendar la medicación para ayudarle a parar. Confirme con el departamento de Servicio del Miembro en (800) 282-5385 o (800) 385-9952 (línea Español) para determinar si usted tiene alguna cobertura en su plan de beneficios para estas medicaciones
- Explore los beneficios de parar el vicio de fumar (haga una lista).
- Desarrolla una lista de la gente y de los recursos a que usted puede estar en contacto para soporte.
- Escriba un contrato que identifique su fecha y lista de razones que usted elige parar.
- Considera qué es la causa de su impulso de fumar y cómo usted puede evitar la causa. Puede haber actividades alternativas que usted puede desear para considerar (e.g.: tome una caminata, cepille sus dientes, hable sobre el teléfono).
- Tenga comida con nutritivos cerca y disponible como necesario (los vegetales, fruta con agua en el contenido y bajo en azúcar/glycemic, goma sin azúcar y dulce libre de azúcar)
- Tome tiempo para relajar con las respiraciones despacios. Esto le relajará y reforzar los efectos positivos del tener aire limpio para llenar los pulmones.
- Evite los ambientes donde otros fuman. El humo de segundo mano puede accionar el impulso de fumar y no es sano para usted.
- Haga su meta para ser libre del humo un dia a la vez.

### Otros recursos están disponibles en:

The American Lung Association  
61 Broadway, 6<sup>th</sup> Floor  
New York, NY 10006  
(800) LUNGUSA  
(800)548-8252  
[www.lungusa.org/tobacco](http://www.lungusa.org/tobacco)

American Diabetes Association  
1701 N Beauregard Street  
Alexandria, VA 22311  
(800) 342-2328  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### HEALTHY INITIATIVES

TML IEBP Medical Management, PO Box 141039, Austin, Texas 78714-1039  
(512) 719-6571 (800) 847-1213 Fax: (512) 719-6587