

con **VIVIR con DM**

Recomendaciones para la cesación tabáquica

Coordinador: Dr. Antonio Pérez Pérez
Director de Unidad,
Servicio de Endocrinología y Nutrición.
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona.
Profesor, Universitat Autònoma de Barcelona.
CIBERDEM

Autora: Dra. Cristina Pinet Ogué
Psiquiatra adjunta. Responsable
del Programa de Tabaquismo.
Unidad de Conductas Adictivas,
Servicio de Psiquiatría.
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona.



Con la colaboración de



Avalado por



SED | SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES FSED | FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES

Diabetes y tabaco

A menudo se piensa en los cigarrillos como una herramienta para controlar el peso y, por tanto, mejorar la diabetes. Sin embargo, sucede justo al contrario: fumar favorece el desarrollo de diabetes de tipo 2 y la aparición de complicaciones vasculares. Además, aumenta la resistencia a la insulina y puede elevar el nivel de azúcar en la sangre. Por tanto, los fumadores suelen tener un peor control metabólico.

El mecanismo de esta asociación no se conoce totalmente, pero sí se sabe que la nicotina interactúa con la insulina causando una alteración en el metabolismo de los azúcares. También que otras sustancias contenidas en el humo del tabaco dañan las células, provocan su inflamación y disminuyen la respuesta a la insulina.



Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que podemos tomar para mejorar nuestra salud, particularmente en caso de tener diabetes, una enfermedad que puede comportar muchas complicaciones.

Recomendaciones

- ★ El primer paso para dejar de fumar es encontrar un **motivo** propio para hacerlo. El de mejorar la diabetes es evidente, pero además puede haber otros, y es importante plantearse los. Los más habituales, después de cuidar la salud, son los de tipo económico, o bien querer ser un ejemplo para familiares o amigos; también puede haber motivos estéticos, o no desear depender del cigarrillo. Haz una lista de tus propios motivos y valora la importancia que das a cada uno. Anota también qué otras cosas pueden ayudarte a dar el paso.
- ★ Una vez hecho esto, ya estarás más preparado para tomar la **decisión** de dejar de fumar.
- ★ Escoge un **Día D** (el día en que ya no fumarás) y concentra en él toda una serie de cambios que te ayudarán a mantenerte en tu decisión de no tocar el tabaco. Busca apoyo en las personas de tu entorno que no fuman.
- ★ El día antes, deshazte de aquello que te lo recuerda: ceniceros, cigarrillos...
- ★ Piensa en positivo: será un **gran día**.
- ★ En los primeros días, evita situaciones que asocies con el consumo de tabaco: salir con amigos fumadores, acudir a celebraciones... Rechaza o modera el consumo de alcohol, que puede aumentar el deseo de fumar. Si sueles tomar mucho café o té, modera ahora el consumo para no ponerte más nervioso.
- ★ Mantente ocupado y **realiza actividad física** dentro de tus posibilidades. Hará que te sientas mejor y te ayudará a controlar tu peso.
- ★ Piensa en el día a día, y cada noche **felicítate** por seguir sin fumar.
- ★ Puede que experimentes algunos **síntomas de abstinencia**, como ansiedad, irritabilidad, cambios en el sueño y el apetito, tos, dolor de cabeza, ganas de fumar. Es normal y se deben a que tu cerebro se está adaptando para funcionar sin nicotina. Tal vez necesites tratamiento farmacológico: consúltalo con tu médico.
- ★ Desde los primeros días sin fumar empezarás a notar **cambios positivos**: respirarás mejor, tendrás mejor olfato y gusto, te sentirás contento contigo mismo...
- ★ Es importante que sepas que resulta más fácil dejar de fumar con el **apoyo del personal sanitario**. Pide cita en tu centro de salud. También pueden aconsejarte en algunas farmacias. Valorarán si necesitas tratamiento farmacológico para controlar los síntomas de abstinencia y realizarán un seguimiento para ayudarte a superar las dificultades que vayan surgiendo.



Recuerda que...

- ★ El consumo de tabaco, además de ser factor de riesgo de enfermedades respiratorias, cardíacas y oncológicas, también influye negativamente en el control de la diabetes y sus complicaciones.
- ★ Dejar de fumar es un proyecto de salud esencial y tiene otros aspectos positivos.
- ★ Además de seguir estas recomendaciones, puedes solicitar información y ayuda a los agentes de salud.