



¡Bienvenidos! Que bueno que está con nosotros de nuevo aprendiendo mas de su salud y de como prevenir o manejar la diabetes. El día de hoy estaremos hablando de como el tabaquismo afecta al cuerpo en general, como afecta a las personas con diabetes o con riesgo a desarrollar diabetes y también le daremos consejos de como dejar de fumar o ayudar a un ser querido a dejar de fumar. Es posible que este tema no se aplique a su vida en este momento, pero nunca está de mas saber esta información para poderse ayudar usted o ayudar a otros.

Según Salud Familiar de la Clínica Mayo la adicción a fumar se define como la adición a la nicotina que es el componente principal de la hoja de tabaco la cual produce efectos placenteros en nuestro cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud , el tabaquismo es una enfermedad adictiva y crónica y es la principal causa de mortalidad prematura y evitable. Se estima que al año mueren 4.9 millones de personas como consecuencias del tabaco. Para el 2030 se estiman 10 millones de muertes anuales. También es importante destacar que también se estima que un promedio de 1 millón de personas morirán para entonces por haber sido expuestas al humo de segunda mano, a los cuales se les llama fumadores pasivos.

El tabaco es perjudicial en todas sus modalidades, fumar cigarrillos es la forma más común de consumir tabaco. Pero también se hace a través de la pipa, la pipa de agua o narguiles, los puros, las pasta de tabaco para mascar, y el cigarrillo electrónico que a pesar de tener menos cantidad de nicotina también contiene sustancias tóxicas. A este ultimo se le conoce como aspirar vapor (vaping en inglés). Además también se usan cigarrillos de olor, mentolados, en polvo entre otros que también son dañinos.



Hay varios factores de riesgo....entre ellos:

La edad: entre más joven se comienza a fumar se hace más adicto

Los padres y amigos: los hijos de padres fumadores tienen más posibilidades que sean también fumadores

La depresión y ansiedad: estas enfermedades mentales están relacionadas con las adicciones

El alcohol y drogas: al ingerir alcohol se aumenta la probabilidad de consumir cualquier tipo de sustancias adictivas

Hay algunos síntomas del tabaquismo o de que la persona tiene algún nivel de adicción como no poder dejar de fumar fácilmente, o la persona presenta síntomas de abstinencia o malestares cuando se priva de fumar por algún tiempo limitado



Entendamos algo importante....sabe usted como se produce un cigarrillo o que es lo que contiene??

Como puede ver son varias cosas no saludables como:

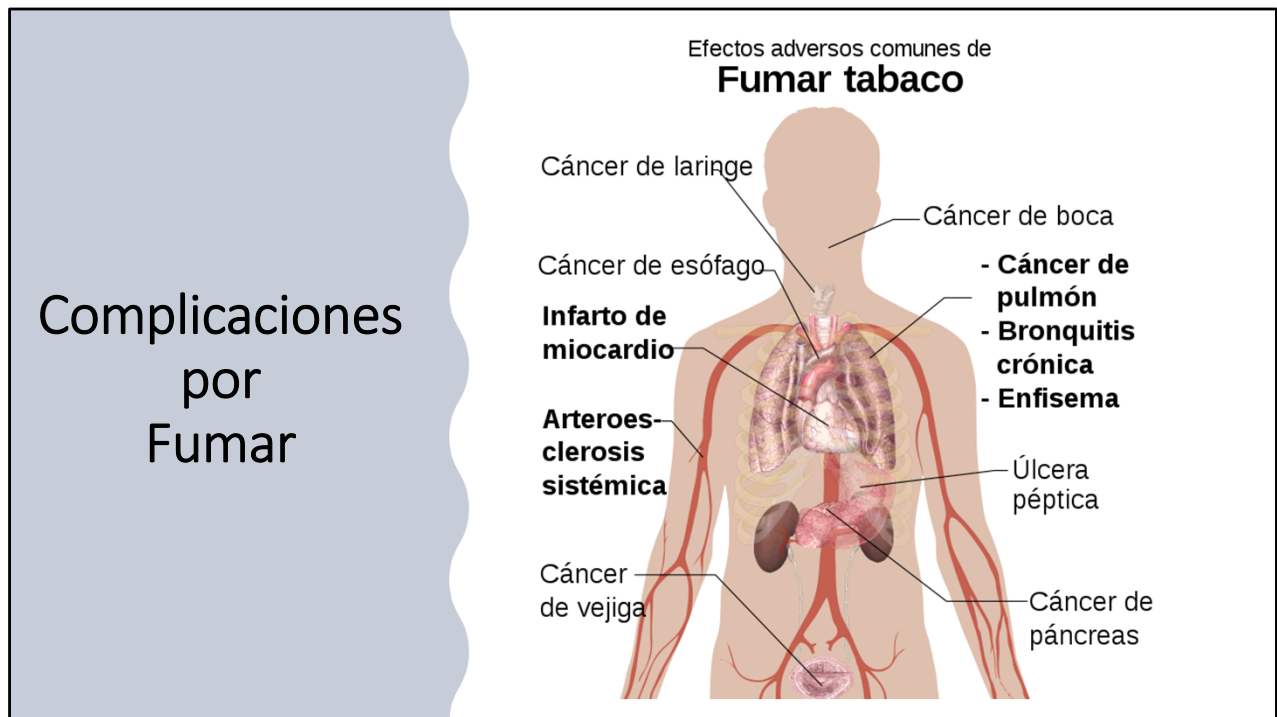
La NICOTINA: es el más importante componente causante de la adicción, a los 20 segundos entra al cerebro y se une a los receptores donde se produce la liberación de dopamina

El MONÓXIDO de CARBONO: es el causante de las enfermedades de los pulmones, del corazón y vasos sanguíneos, este monóxido de carbono se une a la sangre y viaja por sus venas causándoles daño. Por eso afecta al corazón y cerebro causando problemas cardiacos y daños cerebrales.

Además de estas dos sustancias dañinas, también contiene más de 4000 sustancias tóxicas, estas alteran las células y causan crecimiento anormal – esto es lo que causa

tumores.

Además, estas sustancias al entrar en los pulmones no permiten la limpieza correcta de los bronquios y obstruyendo las vías respiratorias - comúnmente esto produce entonces la TOS característica del fumador y muchas otras enfermedades que estaremos viendo a continuación.



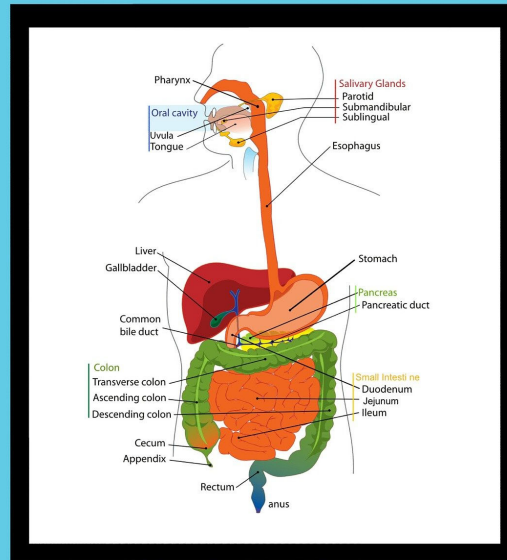
Según Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades las complicaciones por fumar son extensas....pero algunas de ellas son:

- 1- Enfermedad pulmonar crónica
- 2- Diabetes y aumento de colesterol
- 3- Enfermedades Cardiacas
- 4- Enfermedades cerebrales como Embolias y Derrames Cerebrales
- 5- Disminución de la fertilidad
- 6- Problemas del embarazo como bebés prematuros y abortos
- 7- caries, mal aliento, piel seca, caída del cabello, pérdida de peso.
- 8- pero también cáncer...pero sabía que no solo en lo que pensamos comúnmente??



Claro que primordialmente en los pulmones es muy común que se desarrolle el cáncer en una persona que fuma y continuamente ingiere todos esos tóxicos que mencionamos antes....pero ese cáncer se puede desarrollar en otras partes del cuerpo también.

El consumir tabaco puede causar cáncer en TODO el cuerpo



¿Puede ver la imagen? El consumir tabaco puede causar cáncer en todos estos órganos....

Boca y garganta

Laringe

La medula ósea (este cáncer el que conocemos como leucemia)

Riñones y pelvis renal

Cuello uterino

Vejiga urinaria

Esófago

Pulmones

Bronquios

Tráquea

Hígado

Estomago

Páncreas

Colon y recto

En conclusión, el tabaco se relaciona con el 90% de los tumores, el 75% de las enfermedades pulmonares crónica y el 25% de las enfermedades coronarias o de corazón..

Al final, el fumar....le puede matar!



¿Por qué fumar es especialmente malo si tiene diabetes?

¿Por qué fumar es especialmente malo si tiene diabetes?

Las personas con diabetes que fuman tienen más probabilidades de tener problemas de salud graves y complicaciones que las personas con diabetes que no fuman – estas complicaciones son: mayor incidencia en enfermedades cardíacas y renales, flujo sanguíneo deficiente a las extremidades, mayor riesgo de infecciones, mayor incidencia de úlceras en los pies, mayores tasas de amputación de miembros inferiores y retinopatía. lo que aumenta la probabilidad de ceguera

Las personas con diabetes ya de por si tienen que trabajar constantemente para controlar sus niveles de azúcar en sangre y prevenir complicaciones provocadas por la enfermedad, que incluyen daño a los nervios, ojos, riñones y corazón. El tabaco en los cigarrillos aumenta estos problemas y complica el control de diabetes.

Hay por lo menos 70 sustancias químicas en los cigarrillos que están directamente relacionadas con el desarrollo del cáncer, el envejecimiento y el estrés oxidativo. Por ejemplo, algunos de los productos químicos que se encuentran en los cigarrillos incluyen limpiador de inodoros, cera de velas, insecticida, arsénico, nicotina, líquido para encendedores y monóxido de carbono, solo por nombrar algunos. Estos químicos peligrosos y adictivos causan daño a las células de su cuerpo e interfieren con su función normal.

En una persona con diabetes, el daño causado por los productos químicos de un cigarrillo y la nicotina causa inflamación crónica, lo que resulta en resistencia a la insulina y niveles más altos de azúcar en la sangre, y por lo tanto, hace que sea más difícil controlar la diabetes.

Todos estos problemas se agravan para dificultar el control de la diabetes y aumentar la probabilidad de complicaciones. Para las personas con diabetes, los riesgos para la salud de fumar un cigarrillo son cuatro veces mayores que para una persona sin diabetes.

Aún más sorprendente, un estudio de 2014 reveló que los fumadores también tienen un 30-40% más de probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2, lo que hace que la relación entre el tabaquismo y la diabetes sea un círculo vicioso.

Fumar es un peligro para la salud de cualquier persona, pero para las personas con diabetes o con alto riesgo de desarrollar la enfermedad, el cigarrillo puede contribuir a graves complicaciones de salud.

Los investigadores saben desde hace mucho tiempo que los pacientes diabéticos que fuman tienen niveles más altos de azúcar en sangre, lo que hace que su enfermedad sea más difícil de controlar y los pone en mayor peligro de desarrollar complicaciones como ceguera, daño a los nervios, insuficiencia renal y problemas cardíacos. Ahora, un nuevo estudio ofrece la evidencia más definitiva del por qué: la nicotina en los cigarrillos.

La Universidad Politécnica del Estado de California encontró que la nicotina, cuando se agrega a las muestras de sangre humana, eleva los niveles de hemoglobina A1c (HbA1c) hasta en un 34%. Esto les indica que habría un efecto similar con los fumadores diabéticos.

Los médicos siempre supieron que fumar puede empeorar la diabetes, pero a través de este estudio ahora sabemos por qué..... Es la nicotina!

Este estudio también implica que si usted es fumador y no diabético, sus probabilidades de desarrollar diabetes son mayores ".

Pero quizás lo más importante es que los resultados también sugieren que los productos de reemplazo de nicotina, como los parches y los cigarrillos electrónicos que contienen nicotina, tampoco son una opción segura para los pacientes con diabetes. Debido a que todavía contienen nicotina, estos productos tienen la misma probabilidad de aumentar los niveles de A1c que los cigarrillos. "Para minimizar sus posibilidades de desarrollar diabetes o complicaciones diabéticas, debe dejar de fumar", dice el doctor a cargo de este estudio. Incluso eso significa – dejar de hacerlo de inmediato y de golpe.



Dejar de fumar es importante para su salud.

Poco después de dejar de fumar, la circulación comienza a mejorar y la presión arterial empieza a retroceder a su estado normal. Su sentido del olfato y del gusto vuelven y empieza a respirar con mayor facilidad. A largo plazo, dejar el tabaco puede ayudarle a vivir más tiempo. Su riesgo de padecer cáncer disminuye cada año que transcurre sin fumar.

Dejarlo no es fácil. Es posible que tenga efectos a corto plazo, como subir de peso, irritabilidad y ansiedad. Algunas personas lo intentan varias veces antes de lograrlo. Existen muchas maneras para dejar de fumar. Algunas personas lo dejan de un momento a otro. Otros aprovechan los beneficios de los manuales paso a paso, la orientación o los medicamentos o productos que ayudan a disminuir la adicción a la nicotina. Algunas personas piensan que el cambio a los cigarrillos electrónicos puede ayudar a dejar de fumar, pero no ha sido comprobado. Su proveedor de salud puede prestarle ayuda para encontrar la mejor manera de dejar de fumar.

NIH: Instituto Nacional del Cáncer le indica que puede dejar de fumar para siempre, aunque lo haya intentado antes y no lo haya logrado. En realidad, casi todos los fumadores han debido intentarlo varias veces antes de lograrlo. Mantenga una actitud positiva, y no se dé por vencido.

Identifique sus desencadenantes

- Emocional
- Patrón
- Social
- Abstinencia



Cuando usted comienza a dejar de fumar, su cuerpo pasa por un síndrome de abstinencia de nicotina. Puede sentirse cansado, temperamental y tener dolores de cabeza. Anteriormente, puede haber lidiado con estos sentimientos fumando un cigarrillo.

Ciertos lugares y actividades pueden desatar la ansiedad. Si solía fumar luego de comer, o al hablar por teléfono, estas cosas pueden hacer que desee un cigarrillo. Es de esperar que sienta ansiedad por algunas semanas luego haber dejado de fumar. Los primeros 3 días probablemente serán los peores. Entre más tiempo pase, la ansiedad debe volverse menos intensa.

Los desencadenantes son las cosas que lo hacen querer fumar. Cada persona tiene diferentes desencadenantes, como una situación estresante, tomar una taza de café, ir a una fiesta u oler el humo del cigarrillo. Identificar sus desencadenantes y aprender cuál es la mejor manera de manejarlos es su primera línea de defensa.

Emocionales: Muchas personas fuman cuando tienen emociones intensas. Un desencadenante emocional le recuerda cómo se sintió al fumar para tratar de mejorar su estado de ánimo o escapar de un mal momento. Puede aprender a lidiar con sus sentimientos (estrés, ansiedad, aburrimiento, depresión, felicidad, soledad,

satisfacción, etc.) sin depender de los cigarrillos. Pruebe estas maneras de manejar los desencadenantes emocionales: Hablar sobre sus emociones, hacer ejercicio, escuchar música relajante, etc.

Patrón: Un patrón desencadenante es una actividad que usted relaciona con fumar.

Entre estas actividades están:

Cuando habla por teléfono/Cuando bebe alcohol/Cuando ve televisión/Cuando conduce/Cuando termina de comer/Cuando toma café/Cuando toma un descanso en el trabajo/Después de tener relaciones sexuales/Antes de acostarse

Cómo lidiar con los patrones desencadenantes. Una forma de vencer los patrones desencadenantes es romper la asociación con el desencadenante y cambiar la sensación por otra actividad.

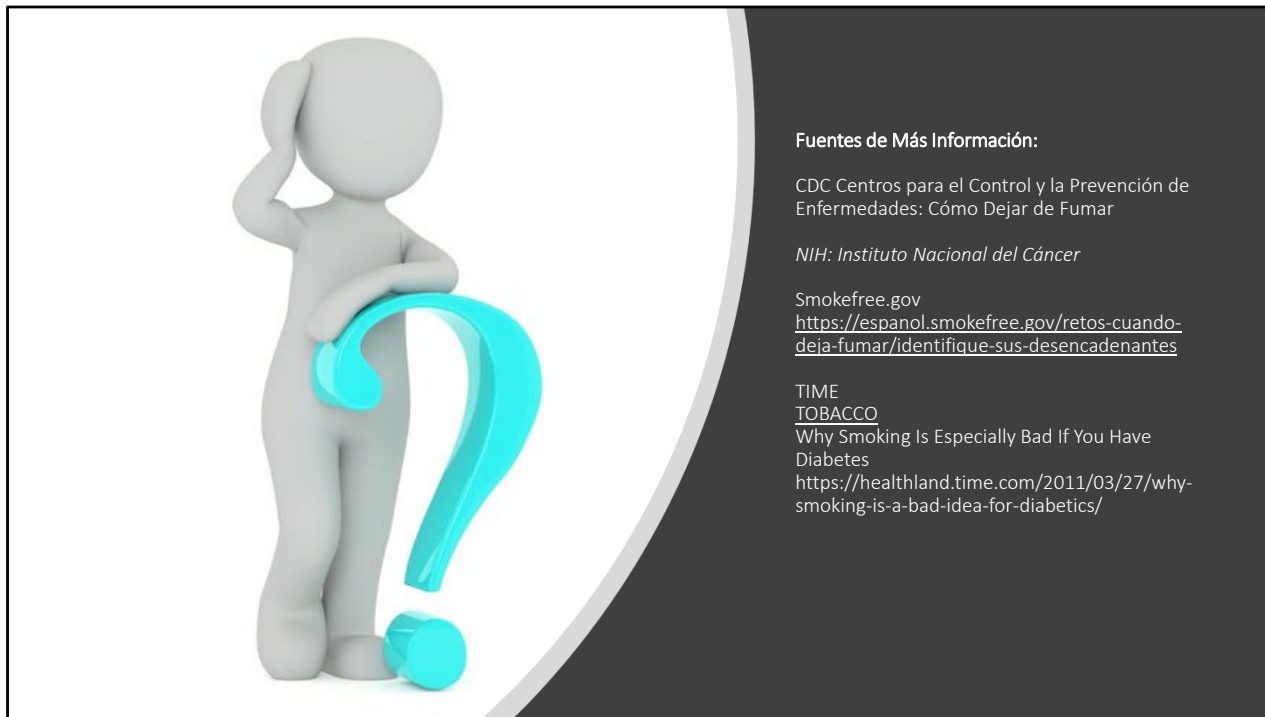
Sociales: son momentos que generalmente incluyen a otras personas que fuman. Por ejemplo: Ir a un bar/ Ir a una fiesta u otro evento social/ Ir a un concierto/ Ver fumar a otra persona/ Estar con amigos que fuman/ Celebrar un gran evento

Cómo manejar los desencadenantes sociales. Una vez que haya tomado la decisión de dejar de fumar, lo mejor es evitar los lugares donde la gente fuma, y pedirles a sus amigos que no fumen a su alrededor. Con el tiempo, será más fácil. Dígale a sus amigos y familiares que ha renunciado. Pídeles su apoyo.

Abstinencia: Si ha fumado por mucho tiempo, su cuerpo está acostumbrado a recibir una dosis regular de nicotina. Cuando deja de fumar, los síntomas de abstinencia producirán antojos de nicotina. Los desencadenantes de abstinencia pueden ser:

- Anhelar el sabor de un cigarrillo
- Oler el humo del cigarrillo
- Manipular cigarrillos, encendedores y fósforos
- Necesitar hacer algo con las manos o la boca
- Sentirse inquieto o tener otros síntomas de abstinencia

•Todos los hábitos, compulsiones y adicciones son muy persistentes y por ello, son difíciles de dejar, pero no imposible. Es un hecho que las acciones repetitivas alteran el cerebro, haciendo más difícil cambiar un patrón de conducta. Sin embargo, todos podemos aprender nuevos patrones de comportamiento. Si usted es un creyente verdadero, cuenta con la palabra de Dios, con la iglesia de Cristo y con grupos comunitarios especializados de ayuda que lo apoyarán en su cambio de vida. También tiene al Espíritu Santo que le dará el poder que necesita desde su interior para cambiar su forma de pensar y perseverar en su deseo de dejar de fumar. “Porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad”.(Filipenses 2:13)



Fuentes de Más Información:

CDC Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Cómo Dejar de Fumar

NIH: Instituto Nacional del Cáncer

Smokefree.gov

<https://espanol.smokefree.gov/retos-cuando-deja-fumar/identifique-sus-desencadenantes>

TIME

TOBACCO

Why Smoking Is Especially Bad If You Have Diabetes

<https://healthland.time.com/2011/03/27/why-smoking-is-a-bad-idea-for-diabetics/>

Si desea mas información sobre este tema, estas son las fuentes de donde obtuvimos estos datos. Sin embargo, su Promotor de Salud siempre estará dispuesto a ayudarle a entender este tema de una mejor manera, llame a su promotor y con gusto le atenderán. Hasta la próxima!!

Referencias

- Maddatu, J., Anderson-Baucum, E., & Evans-Molina, C. (2017). Smoking and the risk of type 2 diabetes. *Translational research : the journal of laboratory and clinical medicine*, 184, 101–107.
- Nicotine dependence - Symptoms and causes. (2022, April 19). Mayo Clinic. Last accessed September 15, 2022. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584>
- Health effects of smoking and tobacco use. (2022, July 21). Centers for Disease Control and Prevention. Last accessed September 15, 2022. https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/index.htm