

# Por Qué Debe Dejar De Fumar

Usted ha escuchado que fumar es malo para usted. ¿Pero sabía usted que fumar es aún más peligroso cuando se tiene diabetes? Si usted no fuma...¡FELICITACIONES! Pero si fuma...piense acerca de los siguientes hechos:

- Los fumadores con diabetes tienen tres probabilidades más de morir de una enfermedad cardíaca, un ataque cardíaco o un derrame cerebral.
- Fumar aumenta el nivel de azúcar en la sangre y le hace más difícil controlar su diabetes.
- Fumar aumenta el nivel de colesterol y otras grasas en la sangre.
- Los fumadores con diabetes tienen mayor probabilidad de sufrir daños en el sistema nervioso y enfermedad de los riñones.
- Fumar daña los vasos sanguíneos. El daño puede empeorar las úlceras de pie y pierna.
- Fumar puede causar cáncer de boca, garganta, pulmón y vejiga.
- Fumar aumenta la presión arterial.
- Fumar puede causar impotencia.
- Fumar incrementa el dolor muscular y el dolor en las articulaciones.
- Fumar durante el embarazo puede conducir al aborto espontáneo o al parto de un niño muerto.

Puede que no sea fácil DEJAR DE FUMAR, pero podría ser la mejor cosa que haga para prevenir o reducir las complicaciones de su diabetes. Porque disminuir el hábito no reduce los riesgos principales de fumar. La única manera de notar beneficios en la salud y la diabetes es dejar de fumar. Hable con su doctor sobre QuitWorks™, un programa especial administrado por expertos en dejar de fumar. Y llame al 1-800-TRY-TO-STOP, o visite [www.trytostop.org](http://www.trytostop.org) para más información.

## Le podemos ayudar

Usted es responsable de tomar la importante decisión de DEJAR DE FUMAR. BMC HealthNet Plan proporciona la cobertura para cesar de fumar y los productos de reemplazo de nicotina, **además** del apoyo necesario para dejar el hábito. Si desea informarse más acerca de sus beneficios para dejar de fumar, por favor llame a nuestro departamento de Servicios para Miembros al 1-888-566-0010 (miembros de MassHealth), o al 1-877-957-5300 (miembros de Commonwealth Care).

He aquí algunos beneficios relacionados con el cese del hábito:

Después de no fumar por:

- 20 minutos...Su presión arterial comienza a disminuir y la circulación en las manos y pies aumenta.
- 1 día...Ya ha disminuido su probabilidad de sufrir un ataque cardíaco.
- 2 días...Su habilidad para oler y degustar mejora y puede andar con mayor facilidad.
- 1 año...Su riesgo de sufrir un ataque cardíaco disminuye a la mitad.
- 5 años...Su riesgo de padecer cáncer de boca, garganta y esófago disminuye a la mitad.



BOSTON MEDICAL CENTER  
**HealthNet Plan**  
Get more.™

[bmchp.org](http://bmchp.org)