

## TABACO E DIABETES

### Será que fumar afeta a diabetes?

Fumar e ser diabético é uma má combinação. Pode agravar outras complicações médicas, como uma doença cardíaca.

FUMAR PODE AFETAR A DIABETES:

▶ **Aumentando o nível de glicose no sangue**

- O que significa que será mais difícil manter este valor sanguíneo controlado.

▶ **Danificando os vasos sanguíneos**

- O que significa que aumentam as probabilidades de vir a sofrer um enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) ou infeções nas pernas ou nos pés

▶ **Aumentando a tensão arterial**

- O que também aumenta as probabilidades de vir a sofrer um enfarte agudo do miocárdio ou um acidente vascular cerebral (AVC).

Se é diabético e fuma, triplica a probabilidade de vir a morrer de uma doença cardíaca. É essencial realizar um plano com o seu médico, para deixar de fumar.

### Comprometa-se a deixar de fumar

Ainda que exija um grande esforço, é possível deixar de fumar. Antes de começar, converse com o seu médico sobre o método que melhor se adequa a si. Algumas formas de deixar de fumar incluem:

- Repentinamente, o que significa deixar de imediato.
- Lentamente, reduzindo a quantidade diária de cigarros, até deixar de fumar por completo.
- Estabelecer um prazo limite para deixar de fumar.
- Participar em atividades no interior ou ao ar livre é saudável e ajuda a deixar de pensar em fumar.

### Porque será tão difícil deixar de fumar?

Deixar de fumar pode ser muito difícil, por diversos motivos. Apresentamos dois desses motivos:

- A nicotina é uma das substâncias mais viciantes que se conhece. Pode ter um efeito tranquilizante ou satisfatório e quanto mais se fuma, mais o corpo necessita da nicotina para se sentir normal.
- Fumar pode estar associado a variados momentos diários, como tomar café, beber álcool, conduzir ou socializar com amigos que fumam. Aliás, fumar pode ser uma forma de resposta ao aborrecimento, tédio, depressão e ansiedade.

*Os conteúdos fornecidos nesta página web são genéricos. Em situação alguma devem substituir uma consulta, tratamento ou recomendação médica.*