

Diabetes, Smoking, and Your Health

Smoking has severe effects on your diabetes and your health. You can help to prevent and reduce the serious problems of diabetes by quitting. Call the California Smokers' Helpline – It's Fast, it's Free, and it's Easy: **1-800-NO-BUTTS**.

Eyes

Smoking can make vision problems worse which can lead to blindness.

Teeth

Smoking raises your risk of getting gum disease and losing your teeth.

Nerves

Smoking raises your risk of nerve damage. This can cause numbness, pain and problems with digestion.

Heart

Smokers with diabetes are 11 times more likely to have a heart attack or stroke than people who don't have diabetes and don't smoke.

Feet & Legs

Smoking can lead to serious foot and leg problems like infections, ulcers, and poor blood flow. Smoking raises your risk of amputation. Of people with diabetes who need amputations, 95% are smokers.

Blood Sugar

Smoking raises your blood glucose (sugar) and reduces your body's ability to use insulin, making it more difficult to control your diabetes. In fact, smoking one cigarette can cut your body's ability to use insulin by 15%.

Kidneys

Smoking triples your risk of getting kidney disease. Drugs that help prevent kidney failure don't work as well for smokers.



Quit Smoking Today

Call the California Smokers' Helpline at 1-800-NO-BUTTS

Chewing Tobacco: 1-800-844-CHEW

For more information about diabetes:

California Diabetes Program at (916) 552-9888 or www.caldiabetes.org

American Diabetes Association at 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) or www.diabetes.org



California
Smokers'
Helpline
1-800-NO-BUTTS

La Diabetes, el Fumar y Su Salud

El fumar tiene efectos negativos en su diabetes y su salud. Usted puede prevenir y reducir las complicaciones de la diabetes al dejar de fumar. Hable a la Línea de Ayuda para Fumadores – es gratis, es rápido y es fácil: **1-800-45-NO FUME** o **1-800-456-3863**.

Ojos

El fumar hace que sus problemas de la vista empeoren, lo que puede resultar en ceguera.

Nervios

El fumar aumenta el riesgo de dañar sus nervios. Esto puede causar entumecimiento, dolor y problemas de digestión.

Pies Y Piernas

El fumar puede causar problemas muy serios en sus pies y piernas, como mala circulación, infecciones y úlceras. El fumar aumenta el riesgo de amputaciones. De todas las personas con diabetes que han sufrido una amputación, el 95% son fumadores.

Riñones

El fumar aumenta tres veces el riesgo de desarrollar enfermedades de los riñones. Las medicinas para prevenir las complicaciones de los riñones no funcionan muy bien en los fumadores.

Dientes

El fumar aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad de las encías y puede perder sus dientes.

Corazón

Los fumadores con diabetes tienen 11 veces más riesgo de sufrir un ataque al corazón o de sufrir un embolio, comparado con las personas que no tienen diabetes y que no fuman.

Glucosa (Azúcar) En La Sangre

El fumar aumenta el nivel de azúcar en la sangre y disminuye la capacidad del cuerpo de usar la insulina, haciendo más difícil el control de la diabetes. De hecho, al fumar un cigarrillo, reduce en un 15% la capacidad del cuerpo de usar la insulina.



Deje de fumar hoy mismo
Hable a la Línea de Ayuda para Fumadores de California
al 1-800-45-NO FUME

Para más información sobre la diabetes:

Programa de Diabetes de California: (916) 552-9888 ó www.caldiabetes.org
Asociación Americana de Diabetes: 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) ó www.diabetes.org



California
Smokers'
Helpline
1-800-NO-BUTTS