



Uso de tabaco y tu salud

El uso de tabaco afecta casi todas las partes de tu cuerpo al enviar químicos nocivos a tu sangre. Estos químicos dañan los vasos sanguíneos y reducen los niveles de oxígeno. Con el tiempo, el uso de tabaco aumenta el riesgo de problemas de salud graves y puede empeorar la enfermedad renal.

Tipos de tabaco

El uso de tabaco incluye cualquier producto con tabaco o nicotina, no solo cigarrillos. Esto incluye puros, pipas, tabaco sin humo, y cigarrillos electrónicos o dispositivos de vapeo, todos los cuales pueden dañar el corazón, los pulmones, los riñones y tu salud en general.

Tabaco y tus riñones

El uso de tabaco causa daño a los vasos sanguíneos, incluidos aquellos que llevan sangre a tus riñones. Cuando este flujo de sangre se reduce, tus riñones no pueden funcionar tan bien. Para las personas con enfermedad renal, el uso de tabaco puede hacer lo siguiente:

- Acelerar el daño renal
- Empeorar la enfermedad renal
- Aumentar la probabilidad de insuficiencia renal

Tabaco y tu corazón

El uso de tabaco hace que tu corazón trabaje más porque eleva tu presión arterial y estrecha tus vasos sanguíneos. Con el tiempo, esto aumenta tu riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

La conexión entre tabaco y diabetes

El uso de tabaco puede elevar los niveles de azúcar en sangre y dificultar que tu cuerpo use la insulina adecuadamente. Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y dificultar el manejo de la diabetes si ya la tienes. Las personas con diabetes que usan tabaco también tienen un mayor riesgo de complicaciones, incluidas enfermedades del corazón y riñones.

Apoyo para dejar el tabaco

Dejar el tabaco es uno de los mejores pasos para proteger tu cuerpo. Dejarlo puede ser difícil, pero incluso pasos pequeños pueden llevar a grandes beneficios para la salud. El apoyo hace que dejar el tabaco sea más fácil, y nunca es tarde para dejar de usarlo.

El apoyo para dejar el tabaco incluye:

- Hablar con tu médico o equipo de atención
- Usar productos de reemplazo de nicotina, como parches o gomas de mascar, o medicamentos con receta
- Encontrar asesoramiento o grupos de apoyo
- Usar líneas telefónicas gratuitas para dejar de fumar y programas en línea

Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención puede responder tus preguntas sobre el uso de tabaco y ofrecerte recursos para ayudarte a dejarlo. Busca el apoyo que necesitas.