

¿Qué pasa si fumo y tengo diabetes?

En este artículo explicamos qué consecuencias tiene fumar teniendo diabetes, qué ocurre si dejas de fumar padeciendo diabetes, qué efecto tiene el tabaquismo en las complicaciones de la diabetes y qué sucede con las complicaciones de la diabetes si se deja de fumar.



¿Cómo afecta el fumar a los niveles de glucosa?

Es un debate interesante y que en el mundo científico está en plena investigación. **Las personas con diabetes fuman una cantidad similar de cigarrillos que las personas sin diabetes.** Se sospecha que **el fumar cigarrillos aumenta la resistencia a la insulina.** Un estudio demostró que fumar teniendo diabetes; **aumenta el mal control de la glucemia.**

Además, cuantos más cigarros fumes al día, más se incrementan los niveles de hemoglobina glicosilada de forma proporcional. En concreto,

en diabetes mellitus tipo 2, se estima que **los niveles de hemoglobina glicosilada aumentan un 0,27%** en personas que llevan más de **30 años fumando** y un aumento del **0,38% en fumadores con más de 40 años** en comparación con los no fumadores.

¿Y si dejo de fumar bajarán los niveles de glucosa?

Todas las guías clínicas sobre el manejo de la diabetes **desaconsejan fumar si tienes diabetes**. Dejar de fumar con diabetes trae consigo una infinidad de beneficios. Obviamente no es fácil dejar de fumar.

Muchas personas **cuando dejan de fumar aumentan su peso corporal**. Este aumento del peso corporal aumenta la resistencia a la **insulina**. Un estudio indicó que los niveles de glucosa empeoraron en personas con diabetes que acababan de dejar de fumar con respecto a los que seguían fumando. Pero otro estudio demostró que **10 años después de dejar de fumar, el control glucémico se igualaba** a una persona que nunca había fumado.

Aún se necesita mayor investigación en este terreno, pero todo indica que es muy importante controlar el peso corporal que se aumenta al dejar de fumar.

¿Cómo afecta el fumar a las complicaciones propias de la diabetes?

Fumar incrementa el riesgo de padecer **complicaciones macrovasculares**, entre ellas se incluye: problemas en el corazón y arterias, así como accidentes cardiovasculares.

Además, existe el riesgo de **complicaciones microvasculares** como son la nefropatía que es un daño a nivel renal. En especial, fumar incrementa el riesgo de sufrir nefropatía en personas con diabetes mellitus tipo 1.

Otra complicación es la neuropatía, consistente en pérdida de sensibilidad. Fumar incrementa el riesgo de neuropatía en personas con diabetes mellitus tipo 1, pero no se ha demostrado que ocurra en las personas con diabetes mellitus tipo 2.

Por último, la retinopatía que es daño en la retina (una parte de nuestro ojo). Existe un incremento del riesgo de tener retinopatía si fumas y tienes diabetes mellitus tipo 1. No se ha demostrado que ocurra lo mismo en personas con diabetes mellitus tipo 2.

¿Si dejo de fumar reduciré las posibilidades de tener complicaciones?



Figura 1. Resumen de los problemas asociados al tabaquismo en personas con diabetes.

Dejar de fumar reduce las complicaciones cardiovasculares tanto en personas con diabetes como en personas sin diabetes. Además, en personas con diabetes mellitus tipo 2 se ha demostrado que el dejar de fumar reduce el riesgo de complicaciones cardiovasculares a corto y largo plazo independientemente de haber aumentado su peso corporal.

Otro estudio comprobó que las personas que habían dejado de fumar con diabetes mellitus tipo 2 habían reducido un 30% la posibilidad de morir por alguna causa relacionada a la diabetes. Además, los resultados son muy prometedores pasados los 10 años después de haber dejado de fumar.

Con respecto a la nefropatía se ha comprobado que dejar de fumar reduce esta complicación a niveles de una persona que nunca ha fumado.

Aún se necesita hacer más experimentos para determinar cómo mejora dejar de fumar en las complicaciones de la diabetes y comparar la diabetes tipo 1 con la tipo 2. Aun así, nunca es tarde para comenzar a dejar de fumar, ya que el beneficio es mayor, aunque hay que controlar el aumento del peso.

También te puede interesar leer: [Cómo afecta la diabetes al rendimiento escolar](#)

Esto ha sido todo desde Diabetes AIB, espero que te haya gustado el artículo. **Compártelo** para que llegue a más gente. Ahora **puedes ser miembro de Diabetes AIB** a través de la plataforma [PATREON](#). Si quieres usar esta información para tus artículos y vídeos debes poner el enlace de esta página web. Recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Bibliografía:

D. Campagna, A. Alamo, A. Di Pino, C. Russo, A. E. Calogero, F. Purrello, R. Polosa. Smoking and diabetes: dangerous liaisons and confusing relationships. *Diabetol Metab Syndr* (2019) 11:85

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón para Diabetes AIB con fecha 7 de noviembre de 2020. Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: “¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”. Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Correo de contacto: info@diabetesaib.com