



# “Tabaco y diabetes son una bomba de relojería”

El doctor Héctor Estrambasagras advierte a las personas con azúcar alta del gran riesgo de fumar



JOSÉ PAVATOS

IRENE BUENO ■ JAÉN

**Que el tabaco tiene efectos devas-tadores en un organismo sano no es nuevo. Sin embargo, si este organismo que recibe la nicotina, el alquitrán y las otras sustancias adictivas ya está dañado, la suma de los agentes perjudiciales no hace sino incrementar exponencialmente los peligros para la salud.**

En estos términos se dirigió, ayer, el doctor Héctor Estrambasagras, director del centro de salud de San Felipe y responsable de proyectos de deshabituación tabáquica, a un auditorio integrado, principalmente, por personas con azúcar alta o con diabetes. La Asociación de Diabéticos de Jaén, Aden, con su presidenta, María Luisa Peralbo, a la cabeza, organizó la actividad con un doble objetivo. En primer lugar, de prevención para que las personas con tendencia a sufrir diabetes no adquieran el hábito de fumar y, en segundo, intentar que las personas que ya lo tienen, consigan deshabituarse. Para ello, el conferenciante ofreció una serie de pautas e indicaciones, además de ofrecerles los diferentes recursos asistenciales y de apoyo a los que pueden acudir.

Estrambasagras partió de la base de que la diabetes suele ser una enfermedad progresiva, es decir, que antes de llegar a este extremo, la persona ya muestra

**Los componentes de los cigarros potencian los “daños colaterales” que produce la hiperglucemia**

niveles altos de azúcar en sus analíticas. Subrayó que es, en esa fase de la enfermedad cuando se debe actuar. En el sentido de que si se es fumador dejarlo y, si no se es, poner todos los medios para no caer en el hábito.

El especialista recordó que la diabetes, por si sola, tiene una serie de “efectos colaterales”. Conforme la enfermedad avanza se producen daños en los ojos (retinopatías), en el corazón (cardiopatías), en el riñón y en las piernas (hasta llegar a amputaciones). Por su parte, los componentes del tabaco tienen tres consecuencias directas sobre el organismo: cardiopatías, problemas de adicción y cáncer de distinto tipo. El ponente cuantificó que si, en una persona sana, el tabaco multiplica por entre 3 y 5 veces las posibilidades de sufrir estas enfermedades, en una que sufre diabetes, el riesgo aumenta de una manera exponencial.