

# ¡Inscríbase HOY!



Llame a la línea de Nebraska  
para dejar de fumar al

**1-800-QUIT-NOW**  
**(1-800-784-8669)**

O

**QuitNow.Ne.Gov**  
(Recursos en inglés)

¿Quiere dejar de fumar?  
Mande el texto:

**IMREADY al 39649**

¡Para textos para ayudarlo a  
tomar un buen rumbo!  
(Recursos en inglés)

## Consejos para dejar de fumar

### DECÍDASE

Liste las razones para dejar de fumar y coloque la lista donde pueda verla con frecuencia.

### FIJE UNA FECHA

Marque la fecha en que va a dejar de fumar en su calendario.

### PREPÁRESE

Deshágase de sus cigarrillos, encendedores y ceniceros.

### BUSQUE AYUDA

Su doctor puede ayudarlo a encontrar una manera de dejar de fumar.

### PLANEE PARA TIEMPOS DIFÍCILES

Desarrolle un plan para saber que hacer cuando haya otros fumadores cerca de usted.

### BUSQUE APOYO

Pida apoyo a su pareja, familia y amigos.

### GRATIFIQUESE

¡Decida como va a gastar todo el dinero que ahorrará al no fumar!

[www.123actionnow.org](http://www.123actionnow.org)



NEBRASKA  
Diabetes Prevention  
and Control Program

[dhhs.ne.gov/diabetes](http://dhhs.ne.gov/diabetes) [QuitNow.ne.gov](http://QuitNow.ne.gov)  
(Recursos en inglés) PHA-PB-52-S (99353) New form created 02/11

# ¿Tiene diabetes? Considere una vida sin tabaco.



## Déjenos ayudarlo

Llame a la línea para  
dejar de fumar de  
Nebraska al  
**1-800-784-8669**

# Tengo diabetes. ¿Por qué debería dejar de fumar?

- **Un mejor control de azúcar en la sangre.** Fumar aumenta el nivel de glucosa en su sangre.
- **Una mejor presión sanguínea.** ¡Su presión sanguínea bajará a los 20 minutos que deje de fumar!
- **Vea su futuro.** Dejar de fumar reducirá su riesgo de ceguera. Fumar aumenta el riesgo de retinopatía diabética, una de las principales causas de ceguera.
- **Pies felices.** Fumar dificulta su circulación. Dejar de fumar disminuye las probabilidades de tener úlceras en los pies que podría terminar en la amputación.
- **Tenga un corazón.** Tanto fumar como tener diabetes aumenta significativamente su riesgo de tener un ataque cardíaco y un derrame cerebral. Deje de fumar y controle su diabetes para disminuir ese riesgo.
- **Ayuda gratuita para dejar de fumar.** Puede llamar y hablar con gente que sabe por lo que usted está pasando.

# ¿Está pensando en dejar de fumar?

**Decídase** de una vez por todas a dejar de fumar.

**Prométase** a usted mismo que lo hará.

**Está bien** tener sentimientos encontrados. No deje que eso lo detenga.

**Habrán momentos cada día** en los cuales sienta que *no* quiere dejar de fumar. ¡Manténgase firme de todas maneras!

**Encuentre las razones** para dejar de fumar que sean importantes para USTED, no sólo las razones de salud.

## Dejar de fumar no es fácil.

Puede que le lleve varios intentos, pero **cada vez aprenderá algo.**

**Se requiere fuerza de voluntad y energía** para vencer su adicción a la nicotina.

Recuerde que **millones de personas han dejado de fumar permanentemente.**

**Usted puede ser uno de ellos.** Podemos ayudarlo. **1-800-784-8669**

## Sé que debo dejar de fumar pero, ¿de qué otra manera puedo estar en control de mi diabetes?

### Aprenda más acerca de la diabetes.

La diabetes es seria, ¡pero puede aprender a controlarla!

### Opte por comidas más saludables.

Desarrolle una dieta especial para diabéticos con su equipo de cuidado de salud y ¡cúmplalo!

### Sepa lo básico de la diabetes.

Hable con su equipo de cuidado de salud acerca de cómo controlar su A1C, la presión sanguínea y el colesterol. Esto ayudará a disminuir las probabilidades de un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otros problemas de la diabetes.

### Sea activo.

Haga al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. ¡Todo cuenta!

**Smokefree.gov** (Recursos en inglés) le provee información y asistencia profesional para suplir las necesidades de la gente intentando dejar de fumar.

Deje de fumar  
**¡HOY!**  
Podemos ayudarlo.

