

El consumo de tabaco está asociado con un riesgo mayor de diabetes.



TABACO DE MASCAR



CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS



CIGARRILLOS



En todo el mundo,

el **11.7%**
de casos de diabetes
tipo 2 en
hombres

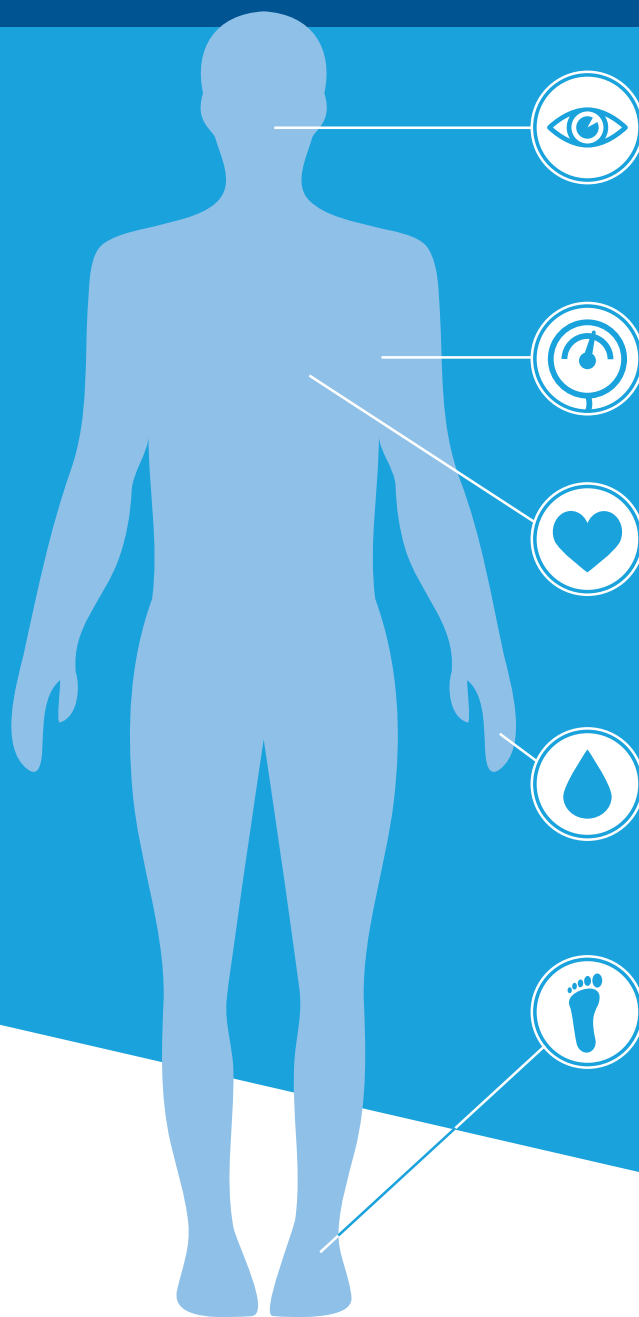
y **2.4%**
de casos de diabetes
tipo 2 en
mujeres

se pueden atribuir al **tabaquismo activo**.

Ref: Pan A et al. Lancet Diabetes Endocrinol 2015; 3(12):958-67

Un diagnóstico de diabetes o prediabetes es una razón para dejar el tabaco.

¡Su cuerpo y sus seres queridos se lo agradecerán!



Vea el futuro.

Dejar el tabaco reduce el riesgo de perder la vista porque fumar aumenta el riesgo de enfermedades por diabetes de los ojos, una causa importante de la ceguera.



Mejore la presión arterial.

La presión arterial disminuye 20 minutos después de dejar el tabaco.



Para su corazón.

La diabetes y fumar aumentan en mucho los riesgos de ataques al corazón y derrames cerebrales. Dejar de fumar y controlar su diabetes puede ayudarle a reducir estos riesgos.



Mejore el control de la azúcar en la sangre.

Fumar alza los niveles de azúcar en la sangre. Dejar de fumar puede mantener más estables los niveles.



Haga felices a sus pies.

Fumar afecta la circulación, así que dejar el tabaco reduce las probabilidades de úlceras en los pies que pueden llevar a una amputación.

Déjenos ayudarle a dejar el tabaco. ¡Llame gratis hoy a la Nebraska Tobacco Quitline!

1-855-DÉJELO-YA (335-3569)

Estos consejos han ayudado a otros
con diabetes o prediabetes a
mejorar su salud.

- Aprenda sobre la diabetes para poder controlarla mejor.
- Deje el tabaco para reducir las complicaciones de la diabetes.
- Coma saludable con un plan sólido de comidas para la diabetes; pídale consejos a su proveedor de cuidado médico.
- Conozca los ABC del control de la diabetes. Controlar su **A**1c, presión arterial (**B**lood pressure) y **C**olesterol ayudará a reducir el riesgo de ataques al corazón, derrames y otros problemas relacionados.
- Haga ejercicio por al menos 30 minutos en la mayoría de los días— ¡caminar cuenta!

“Me alegro de haberles llamado. Ustedes me ayudaron a programar una fecha para dejar el tabaco que me alegro de haber cumplido. ¡Ahora en vez de seguir demorando mi fecha de dejar de fumar, celebro **un mes de estar sin tabaco!**”

—Participante de Quitline

Tenga presente esto:



1. La primera vez no siempre funciona, pero cada vez que trate de dejar el tabaco usted aprende algo.
2. La fuerza de voluntad, la fuerza y un **sistema sólido** de apoyo ayudan a vencer la adicción al tabaco.
3. **Millones de personas han dejado el tabaco; imagínese a usted mismo como una de ellas.**

Somos sus expertos para dejar el tabaco.

Porque dejar el tabaco es un paso clave para controlar la diabetes.

Saque provecho de los conocimientos de nuestros instructores capacitados para dejar el tabaco, y utilice estos otros recursos buenos para controlar mejor su diabetes o prediabetes.

Asociación Americana de Educadores en Diabetes

📍 diabeteseducator.org

Asociación Americana de la Diabetes

📍 diabetes.org

Partners N Health

📍 partnersnhealth.ne.gov

¿Listo para dejar el tabaco para siempre? Bien. ¡Estamos aquí para ayudarle!

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

1-855-DÉJELO-YA (355-3569)

Disponible en 170 idiomas. Líneas abiertas 24/7.

QuitNow.ne.gov

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska cumple con las leyes federales de derechos civiles que apliquen y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

**NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE**

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

¿VIVE CON DIABETES?

Dejar el consumo de tabaco puede mejorar su salud.

**Y la Nebraska Tobacco
Quitline le puede ayudar.**