

## Grupos con Diabetes en Riesgo



Más de 23 millones de americanos tienen diabetes y uno de cada cuatro no sabe que tiene esta enfermedad.

### Usted Está En Alto Riesgo De Tener Diabetes Si Pertenece a Uno o Más De Estos Grupos

- Afroamericanos
- Latinoamericanos
- Indios americanos
- Americanos asiáticos
- De las Islas del Pacífico
- Personas mayores de 45 años
- Fumadores o consumidores de tabaco
- Personas con dietas no saludables
- Los que no hacen ejercicios regularmente
- Con historial de diabetes en la familia
- Personas con sobrepeso
- Presión alta o colesterol alto

El terminar con su adicción al tabaco tiene beneficios de salud inmediatos y a largo plazo para hombres y mujeres de todas las edades.

No cabe duda que dejar de fumar es difícil, pero aumentarán sus posibilidades de lograr el éxito si obtiene ayuda profesional.



# 1-800-QUIT NOW

Indiana's Tobacco Quitline

## CONTROLE SU DIABETES DEJE DE USAR TABACO



# 1-800-QUIT NOW

Indiana's Tobacco Quitline

Para más información de cómo dejar de fumar, llame a la Línea Gratis Para Dejar de Fumar  
**1-800-Quit Now** (784-8669); 8am-3am EST  
7 días a la semana o visite  
[www.indianaquitline.net](http://www.indianaquitline.net)



## Diabetes Prevention and Control Program

Indiana State Department of Health

Para más información acerca de diabetes,  
por favor llame al 317-233-7634 o visite  
[www.diabetes.in.gov](http://www.diabetes.in.gov)

Otro Recurso:  
American Cancer Society, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)



## Controle su Diabetes Deje de Usar Tabaco

Si usted tiene diabetes, es importante entender que el uso de tabaco lo pone en riesgo más alto de agravar las condiciones de su diabetes, desarrollando problemas adicionales crónicos y acortando su vida.

En personas con diabetes que fuman es común el tener problemas dentales y de visión, mal funcionamiento de los riñones y mala circulación lo cual puede conllevar a las amputaciones de los dedos y pies. Por esto, es vital que deje de usar cualquier producto de tabaco.

### La Línea de Ayuda Para Dejar de Fumar

La Línea de Ayuda Para Dejar de Fumar de Indiana puede ayudarle a romper con la adicción al tabaco. La línea de ayuda para dejar de fumar es un servicio de consejería para los residentes adultos de Indiana; este programa de cesación es muy efectivo pues está basado en evidencias y es fácil de usar.

Es difícil dejar de consumir tabaco y con ayuda profesional pueden aumentar sus posibilidades de éxito y a mantenerse libre del uso de tabaco. Un cambio de comportamiento es la clave para controlar esta enfermedad; dejar de fumar toma práctica, así como el aprender a controlar sus niveles de azúcar. La Línea de Ayuda Para Dejar de Fumar le ofrece el apoyo que necesita para quedar libre del uso de tabaco.

### Cuando Usted se Contacta con la Línea de Ayuda Usted Recibirá:

- 1 Información gratis de cómo puede dejar de fumar.
- 2 Consejería telefónica con atención individual instructores especializados en dejar de fumar®.
- 3 Referencias a programas de cesación locales y otros servicios de ayuda en su comunidad.
- 4 Un plan de cesación diseñado especialmente para usted con la última información sobre el parche de nicotina o la goma de mascar.

## Controle el ABC de su Diabetes

- A** **A1C** (pronunciado A uno C) – Control de Glicemia se refiere a su hemoglobina o el azúcar en su sangre. Asegúrese de chequear su A1C dos veces al año y por lo menos tres meses entre cada chequeo. Su A1C debe ser menor de 7.0%.
- B** **Presión Sanguínea** – La presión sanguínea alta hace que su corazón trabaje muy fuerte. Esto puede causar un ataque al corazón o cerebral. Cada vez que visite a su doctor, hágase chequear su presión. Lo ideal es tener su presión menos de 130/80.
- C** **Colesterol** – Chequee su colesterol por lo menos una vez al año. Su LDL deberá ser menos de 100. El HDL debe ser más de 40 para hombres y para mujeres debe ser más de 50.

### El Uso de Tabaco y Diabetes Pueden Causar



#### Enfermedad Vascular

El uso de tabaco daña los vasos sanguíneos a través del cuerpo. Personas con diabetes que fuman, tienen 11 veces más posibilidades de tener un ataque al corazón o al cerebro que aquellas personas que no tiene diabetes y no fuman.



#### Neuropatía

Para personas con diabetes, el uso de tabaco aumenta el riesgo de dañar los nervios. Como resultado, esto puede dar impotencia en los hombres, problemas de digestión y pérdida de sensibilidad en los pies.



#### Retinopatía

Para personas con diabetes, el uso de tabaco aumenta el riesgo a quedar ciego.



#### Enfermedad Periodontal

Para personas con diabetes, el uso de tabaco aumenta las posibilidades de perder los dientes.

## Beneficios Cuando Se Deja de Fumar

- 1 En solo 20 minutos después de haber dejado de fumar el ritmo de su corazón y la presión arterial se normalizan.
- 2 Después de 12 horas de estar libre de tabaco, el nivel del monóxido de carbono en su sangre regresa a la normalidad.
- 3 Si se mantiene libre de tabaco por dos semanas a tres meses, su circulación mejorará y aumentará la función pulmonar.
- 4 Después de nueve meses, sus pulmones regresarán a sus funciones normales. Toser y la falta de aire disminuirá, y aumentará su habilidad para descargar flema, limpiar sus pulmones, y reducir el riesgo de infecciones.
- 5 En las primeras dos semanas regresarán los sentidos del gusto y del olfato.
- 6 Las manchas en las uñas, dientes y piel empezarán a desaparecer.
- 7 Usted tendrá más energía y capacidad pulmonar, esto le permitirá aumentar su actividad física.
- 8 Su piel empezará a verse más saludable lo cual puede incrementar su autoestima.
- 9 El permanecer libre de tabaco por un año significa que su alto riesgo de enfermedades coronarias bajará a la mitad de la de un fumador.
- 10 Después de cinco años de haber dejado de fumar, su riesgo de tener un ataque cerebral es igual al de un no fumador.
- 11 El riesgo de cáncer en la boca, garganta, esófago, vejiga, cuello del útero, y páncreas disminuirá a los mismos niveles de un no fumador después de 10 años de no fumar. Además el promedio de muertes debido al cáncer de pulmón es alrededor de la mitad del promedio de los fumadores.
- 12 El riesgo de enfermedades coronarias es el mismo que el de un no fumador si se mantiene libre de tabaco por 15 años.