

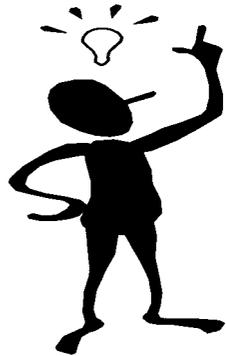
Para información y ayuda para cesar de fumar puedes comunicarte con:

Departamento de Salud
División de Control y Prevención de
Tabaco

Ayuda Telefónica para dejar de fumar:
1 (877) 335-2567
Libre de costo

www.dejaloya.org

Asociación Puertorriqueña del Pulmón
Teléfono: (787) 765-5664
www.pulmon.org



**Recuerde:
En diabetes
Control es Prevención,
depende de usted
y es su responsabilidad.**

**¿Vives
con diabetes
y ...
FUMAS?**



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

Secretaría Auxiliar de Promoción de la Salud
División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Programa de Prevención y Control de la Diabetes

Teléfonos:
(787) 977-2147 / 977-2157 / 960-5957
Fax: (787) 977-2138
www.salud.gov.pr

Revisado 2008
Autorizado por: #CEE-SA-08-6576



Sabías que el fumar...

Eleva los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial.

Interfiere con la función y el tiempo de acción de la insulina.

Reduce la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos.

Aumenta los niveles de las grasas en la sangre.

Aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco 4 veces más que una persona no fumadora y el riesgo de sufrir un derrame cerebral en un 50%. Obstruye y contrae los vasos sanguíneos, afectándose la circulación de la sangre, aumentando el riesgo de desarrollar o empeorar las úlceras e infecciones en los pies y las piernas.

Aumenta significativamente el riesgo de neuropatías (inflamación de los nervios).

Aumenta en un 40% los riesgos de sufrir nefropatía (daño al riñón).

Puede causar daño a tu bebé, si estás embarazada.

Puede causar impotencia.

Fumar es mortal. El efecto de fumar y la diabetes, pueden aumentar el riesgo de una muerte temprana comparado a los no fumadores. El riesgo de muerte prematura está relacionada directamente al tiempo que ha estado fumando, estudios han demostrado que dejar de fumar lo más pronto posible reduce este riesgo.

El hábito de fumar es uno de los factores causales en la incidencia de las enfermedades crónicas pulmonares y cáncer del pulmón.

Si usted desea dejar de fumar, hay varias cosas que puede hacer:

1. Seleccione una fecha para dejar de fumar.
2. Baje poco a poco el consumo de cigarrillos.
3. Busque la ayuda de su médico, familiares y amigos más cercanos.
4. Participe de las clínicas para cesar de fumar de la Asociación Puertorriqueña del Pulmón y del Departamento de Salud.

5. Llame a la línea de cesación de fumar 1-877-335-2567 (libre de costo), donde recibirá ayuda para dejar de fumar.

Si su médico no ha hablado con usted sobre este asunto, usted podría sugerirle el tema. Muchos médicos estarían dispuestos a dialogar sobre los efectos del cigarrillo en la diabetes y la salud. Más importante aún, podrían ayudarle a dejar de fumar.



Decídete hoy...

El dejar de fumar trae beneficios a tu salud, no importa el tiempo que lleves fumando, ni tu edad.

Los beneficios de dejar de fumar sobrepasan los riesgos de aumentar unas libras de peso.

Se puede dejar de fumar, la adicción a la nicotina puede vencerse lo importante es tomar la decisión y buscar ayuda a tiempo.