

## Elige un estilo de vida saludable

- Haz una actividad física de intensidad moderada, como una caminata rápida, por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana.
- Come una variedad de frutas y vegetales cada día y limita los alimentos altos en grasa y azúcar, incluyendo bebidas.<sup>1</sup>
- Si tomas bebidas alcohólicas, no tomes más de una copa al día si eres mujer o dos al día si eres hombre.
- Evita fumar cigarrillos o puros y masticar tabaco.



<sup>1</sup>Una dieta sana también incluye granos enteros, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, carnes magras, pescado, frijoles, huevos y nueces; y es baja en grasas saturadas, aceites hidrogenados, colesterol, sal y azúcares añadidos.

Para más información sobre diabetes y hábitos saludables, visita o llama:

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)  
1-800-CDC-INFO  
(1-800-232-4636)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)  
1-800-DIABETES  
(1-800-342-2383)

[www.smallstep.gov](http://www.smallstep.gov)

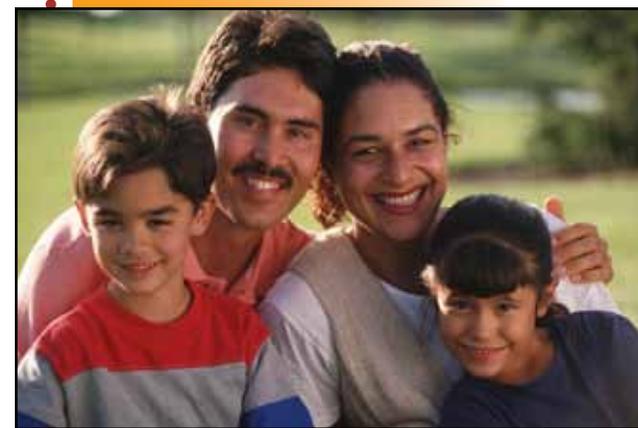
Un agradecimiento especial al Instituto para la Salud Hispana del Consejo Nacional La Raza.

Para recopilar tu historial familiar de salud y crear un árbol familiar, visita:

<http://familyhistory.hhs.gov/spanish/>



¿Hay diabetes en tu familia?



¡Toma medidas para una mejor salud!

## La Diabetes es

- **Común, especialmente entre hispanos o latinos**

La diabetes ocurre cuando el nivel del azúcar en tu sangre se mantiene demasiado alto.

- **Seria**

La diabetes está relacionada con enfermedades del corazón, problemas del riñón, derrames cerebrales, ceguera y amputaciones de pies o piernas, y otros problemas de salud.

- **Controlable**

Si tienes Diabetes, pregúntale a tu médico cómo puedes:

- mejorar tu alimentación y aumentar tu actividad física,
- controlar el nivel del azúcar y las grasas en tu sangre,
- controlar tu presión arterial, y
- examinarte los ojos, los pies, los riñones, y la hemoglobina A1C.

## Es más probable que te dé diabetes si

- **Tienes familiares con diabetes**



- **Tienes malos hábitos de comer**



- **Eres obeso o inactivo**



## Lo que puedes hacer

- **Conoce tu historial familiar de diabetes**

Averigua si tienes familiares con diabetes y a qué edad supieron sobre su enfermedad.



- **Habla con tu médico**

- Menciónale tu historial familiar de diabetes.
- Pregúntale a tu doctor sobre otros factores de riesgo que puedan causarte la diabetes.
- Pregúntale a tu doctor sobre posibles maneras de reducir tu riesgo de diabetes.

