

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

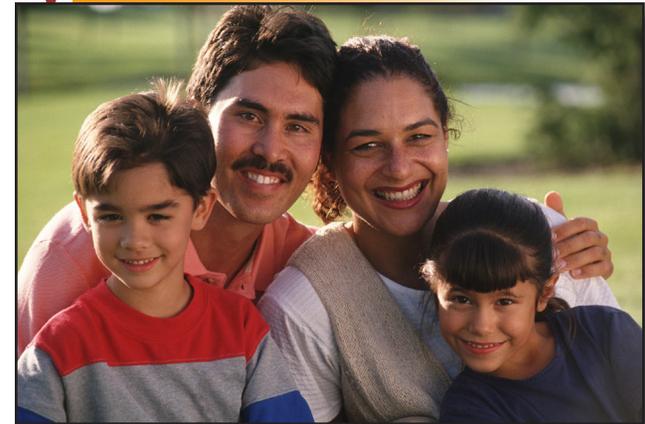
www.cdc.gov/diabetes
1-800-CDC-INFO
(1-800-232-4636)

www.diabetes.org
1-800-DIABETES
(1-800-342-2383)

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



¿Hay
diabetes en
tu familia?



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

[http://familyhistory.hhs.gov/
spanish/](http://familyhistory.hhs.gov/spanish/)



¡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

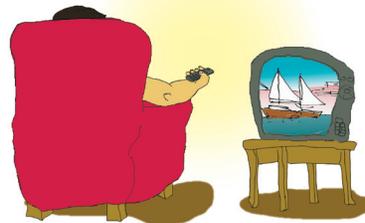
- **Tienes familiares con diabetes**



- **Tienes malos hábitos de comer**



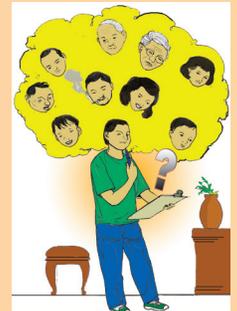
- **Eres obeso o inactivo**



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.

