



NEHealthMatters.org
PARA HACER SU PRUEBA DE EVALUACIÓN DE RIESGO PARA LA DIABETES:

Averigüe si tiene riesgo realizando una evaluación del riesgo de diabetes. Si tiene riesgo, considere tomar un programa de cambio de estilo de vida. Estos programas son una de las formas más efectivas de prevenir la diabetes tipo 2. Puede ayudarlo a perder peso, ser más activo y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

- Usted podría tener prediabetes si:
- Tiene colesterol alto
- Tiene presión arterial alta
- Tiene un padre, hermano o hermana con diabetes tipo 2
- Tiene sobrepeso
- Tiene más de 45 años
- Hace una actividad física menos de 3 veces por semana
- alguna vez tuvo diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)

¿Cómo puedo saber si estoy en riesgo de prediabetes?

HAZTE CARGO de tu SALUD



MÁS DE 96 MILLONES DE ESTADOUNIDENSES

38%
de la adulta
 TIENEN PREDIABETES

MÁS DE

8 de cada 10
 DE LAS PERSONAS CON PREDIABETES NO SABEN QUE LA TIENEN

SIN CAMBIOS, MUCHAS PERSONAS CON PREDIABETES PODRÍAN DESARROLLAR DIABETES TIPO 2 EN

5 años

¿Qué es la prediabetes?

Tener prediabetes significa que sus niveles de glucosa (azúcar) en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes. Tener prediabetes significa que usted tiene un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud graves, como diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca.

PARA HACER SU PRUEBA DE EVALUACIÓN DE RIESGO PARA LA DIABETES:

NEHealthMatters.org

