

¿Está en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2?



Nombre: _____

Marque los factores de riesgo que usted tenga. Mientras más factores de riesgo marque, mayor es su riesgo para desarrollar la diabetes tipo 2. Solamente su médico puede determinar si usted tiene diabetes. En su próxima consulta, ¡averíguelo con certeza!

- Tengo sobrepeso (especialmente si tengo mucho peso alrededor de la cintura).
- Alguien de mi familia inmediata —padre, madre, hermano o hermana— tiene diabetes.
- Mi familia es de descendencia latina, afroamericana, asiática americana, nativa norteamericana o de las Islas del Pacífico.
- Tuve diabetes gestacional o di a luz a un bebé que pesó más de 9 libras.
- Mi presión arterial es de 140/90 mm Hg o más, o el médico me ha dicho que tengo la presión arterial alta.
- Mis niveles de colesterol no son normales. Mi colesterol HDL (el colesterol “bueno”) es de 35 mg/dL o menos, o mi nivel de triglicéridos es de 250 mg/dL o más.
- Hago muy poca actividad física. Hago actividad física menos de 3 veces por semana.