



# Diabetes Tipo 2 ...

## ¿Esta a riesgo?

Esta recomendado que personas de más de 45 años de edad deben ser examinados sistematicamente para diabetes de Tipo 2. Para personas de menos de 45 años de edad un examen sistematico dependera si hay otros riesgos presentes. Tome la siguiente "prueba" para determinar su riesgo.

### Marque la caja si la frase le aplica a Usted.

- Estoy de sobre peso.
- Mi madre, padre, hermano o hermana tienen diabetes.
- Mi raza o grupo etnico es Africano-Americano, Hispano-Americano, Indio-Americano, o Isleño Pacifico.
- Tuve diabetes cuando estaba embarazada, o di la luz a un bebé que peso mas de 9 libras.
- Soy bastante inactivo. Hago ejercicio menos de 3 veces a la semana.
- Mis niveles de colesterol no son normales. Mi "HDL" el (colesterol "bueno") es menos de 35 y mis niveles de trigleciridos son mas de 250.
- Mi presión arterial es 140/90 o mas alta o me han dicho que tengo la presión arterial alta.

Según el Instituto Nacional de Salud, una caja o mas marcada indica que Ud. puede estar a riesgo para diabetes de tipo 2. Esta "prueba" no puede sustituir por una visita a su proveedor de salud. Cuando Ud. este haciendo pruebas para su diabetes, hable con su proveedor de salud sobre sus necesidades específicas.

**P.O. Box 3548**  
**Albuquerque, NM 87190**  
**(866) 796-9121**  
**(505) 796-9121**