

# PATIENT LETTER— NO INCREASED RISK (Carta para el Paciente - sin riesgo aumentado)

## Su riesgo para la diabetes tipo 2:

Usted no tiene un riesgo aumentado de desarrollar diabetes tipo 2 (niveles altos de azúcar en la sangre) en base a la información que nos dio. No existe un examen perfecto para evaluar el riesgo y sólo un médico puede determinar con seguridad si tiene un riesgo aumentado de diabetes tipo 2 o no.

## ¿Qué es la diabetes tipo 2?

La diabetes tipo 2 es una enfermedad bastante común, en la que los niveles de azúcar en la sangre son muy altos. La diabetes tipo 2 se puede desarrollar a cualquier edad. La diabetes puede aumentar su riesgo de tener problemas en el corazón, en los riñones, en los ojos y en los nervios.

## Factores de riesgo

Tener un factor de riesgo no significa que usted vaya a desarrollar diabetes tipo 2, sino que el riesgo de tener diabetes es mayor cuando comparado con la población general. Los factores de riesgo incluyen:

- Tener 45 años de edad o más
- Tener sobrepeso
- Tener un hermano, hermana, o padre con diabetes tipo 2
- Ser descendiente de afroamericanos, hispanos / latinos, indios americanos o nativos de Alaska, asiático-americano o de las islas del Pacífico
- Haber tenido o tener diabetes durante el embarazo o dar a luz a un bebé que pesó más de 9 libras
- Ser sedentario o realizar una actividad física con frecuencia menor de tres veces a la semana
- Ciertas condiciones médicas

## Pasos siguientes

Coma una dieta saludable.

Mantenga un peso saludable.

Haga ejercicio regularmente.

La diabetes tipo 2 se puede diagnosticar fácilmente con un examen de sangre que mide el nivel de azúcar en la sangre después de no haber comido durante la noche. Un médico puede ayudarte decidir si usted debe hacerse el examen. Mientras tanto, trate de comer una dieta balanceada y aumentar su nivel de actividad física. Pequeños cambios en la dieta y el ejercicio pueden ayudar a bajar el riesgo de diabetes tipo 2.

Para más información llame al número 1-800-860-8747 o visite el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse):

<http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/riskfortype2/index.aspx>

<http://ndep.nih.gov/am-i-at-risk/CorroRiesgo.aspx>

*“Los signos de la diabetes tipo 2 pueden incluir sed inusual, hambre extrema, constante necesidad de orinar, y fatiga extrema.”*

Las personas con sobrepeso y que no hacen ejercicio tienen más riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2. Reduzca su riesgo comiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio regularmente.

