

# Hispanics Are At A High Risk For Diabetes



Help protect yourself  
by getting tested

## Don't ignore diabetes symptoms or risk factors – Get Tested

Hispanics are nearly twice as likely as non-Hispanic/Latinos to get diabetes in their lifetime. While the exact reasons for this are unknown, the following risk factors do play a part.

### Risk Factors For Diabetes

- A family history of diabetes
- Physical inactivity
- Overweight
- 45 years of age or older
- Those of African American, Hispanic/Latino, Asian, Pacific Islander or Native American descent
- Having a baby weighing more than nine pounds at birth

### Do You Or Your Family Have Any Of These Symptoms?

- Blurred vision
- Sores that are slow to heal
- Tingling or numbness in the hands or feet
- Feeling tired most of the time
- Very dry skin
- Frequent urination
- Excessive thirst

**If you have any of these symptoms or risk factors, get a diabetes test.**

### Types of Diabetes

**Type 1:** Typically found in children and young adults. It is when the body is not able to make insulin.

**Type 2:** The most common type of diabetes is usually found in older adults. This is when the body does not make enough insulin, or can't properly use the insulin it does make.

**Gestational Diabetes:** Occurs during pregnancy and usually goes away once the pregnancy is over.

**Pre-Diabetes:** Can lead to Type 2 diabetes. It's a condition of higher blood sugar levels that aren't high enough for a Type 2 diagnosis. If found and treated early, pre-diabetes can be stopped in many cases.

For more diabetes information, recipes and a list of screening locations in your area, call:

### Health Resource Line

1-888-222-2542 (Toll-Free)  
(A Spanish Translator will assist you)

or [www.health.utah.gov/diabetes](http://www.health.utah.gov/diabetes)



Diabetes Prevention  
& Control Program

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

Funded through CDC grant #U32/CCU822702-02

# Los Hispanos

Tenemos Un Alto Riesgo  
De Contraer Diabetes



Protégase a usted mismo  
haciéndose un examen

## No ignore los síntomas de la Diabetes o los factores que lo ponen en riesgo – Hágase un Examen

Los Hispanos tienen dos veces más la probabilidad que los no-Hispanos de contraer Diabetes. Aunque no se conocen las razones exactas, los siguientes factores que lo ponen en riesgo tienen que ver.

### Factores de Riesgo de Contraer Diabetes

- Historia de familia con Diabetes
- Falta de ejercicio
- Sobrepeso
- Ser mayor de 45 años
- Ser descendiente de afro-americano, de las Islas del Pacífico, Hispano/Latino, nativo americano
- Tener un bebé que al nacer pesó más de nueve libras

### Usted o Alguien de su Familia Padece Cualquiera de Estos Síntomas?

- Vista borrosa
- Heridas que no sanan fácilmente
- Hormigueo o adormecimiento en manos o pies
- Cansancio la mayor parte del tiempo
- Piel muy reseca
- Ganas de orinar frecuentemente
- Mucha sed

**Si usted padece alguno de estos síntomas, hágase un examen de Diabetes**

### Tipos de Diabetes

**Tipo 1:** Por lo regular se encuentra en niños y jóvenes. Ocurre cuando el cuerpo no genera insulina.

**Type 2:** Es el más común y afecta generalmente a los adultos. Ocurre cuando el cuerpo no genera suficiente insulina o no usa la insulina que produce.

**Diabetes Gestacional:** Ocurre durante el embarazo y generalmente desaparece al terminar el embarazo.

**Pre-Diabetes:** Puede convertirse en Diabetes tipo 2. Es una condición que se manifiesta por el alto nivel de azúcar en la sangre. Si se detecta y trata a tiempo, la pre-diabetes puede ser curable en la mayoría de los casos.

Para más información, recetas saludables y una lista de sitios en su área donde puede hacerse el examen llame al:

**Línea del Departamento de Salud**

1-888-222-2542 (Sin costo por llamar)

(Un traductor le puede asistir) *or*

[www.health.utah.gov/diabetes](http://www.health.utah.gov/diabetes)



Diabetes Prevention  
& Control Program

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

Funded through CDC grant #U32/CCU822702-02