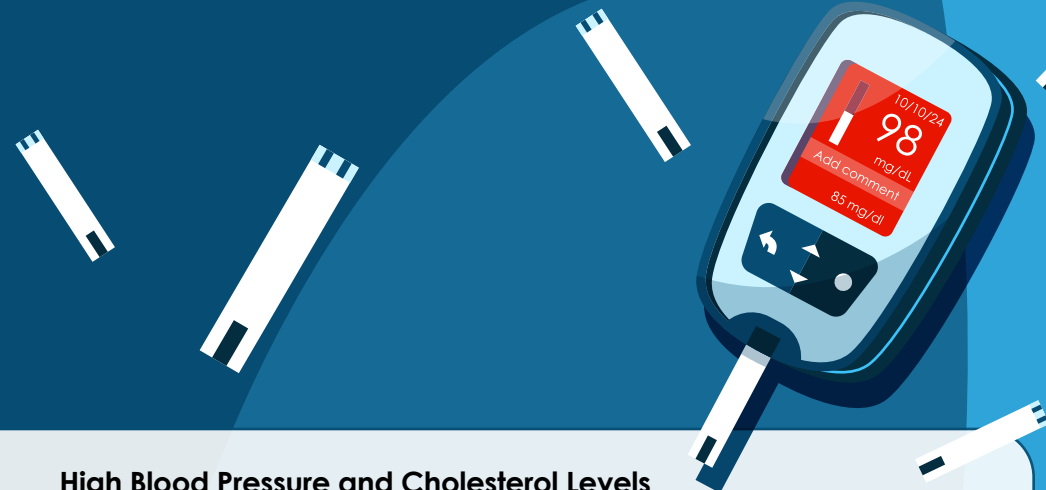




NOVEMBER DIABETES

RISK FACTORS



Diabetes Risk Factors

November is National Diabetes Awareness Month, a time to focus on understanding the factors that contribute to this prevalent health condition. Diabetes affects millions of people worldwide, and it's crucial to be aware of the risk factors that can increase the likelihood of developing this disease.

Risk Factors To Be Mindful Of

Family History

A family history of diabetes can significantly increase your risk. If you have a close family member with diabetes, it's essential to stay vigilant about your own health.

Unhealthy Eating Habits

A diet high in processed foods, sugary beverages, and unhealthy fats can contribute to the development of type 2 diabetes. Monitoring your diet and making healthy food choices can significantly lower your risk.

Lack of Physical Activity

Leading a sedentary lifestyle can increase the risk of developing diabetes. Incorporating regular exercise into your routine can help manage weight and reduce the risk of diabetes.

Excess Weight or Obesity

Being overweight or obese can strain the body's ability to utilize insulin effectively, leading to an increased risk of diabetes. Maintaining a healthy weight is key to reducing this risk.

High Blood Pressure and Cholesterol Levels

Elevated blood pressure and cholesterol levels can contribute to the development of diabetes. Regular check-ups and a healthy lifestyle can help manage these factors.

By understanding these risk factors and making positive changes to your lifestyle, you can take proactive steps towards preventing or managing diabetes. Remember, small changes can make a big difference in your overall health and well-being.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic



NOVIEMBRE DIABETES

FACTORES DE RIESGO



Factores de Riesgo de la Diabetes

Noviembre es el Mes Nacional de Concientización sobre la Diabetes, un momento para centrarse en comprender los factores que contribuyen a esta condición de salud prevalente. La diabetes afecta a millones de personas en todo el mundo, y es crucial estar al tanto de los factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar esta enfermedad.

Factores de Riesgo a Tener en Cuenta

Historia Familiar

Tener antecedentes familiares de diabetes puede aumentar significativamente el riesgo de desarrollar la enfermedad. Si tienes un familiar cercano con diabetes, es esencial estar atento a tu propia salud.

Hábitos Alimenticios Poco Saludables

Una dieta alta en alimentos procesados, bebidas azucaradas y grasas no saludables puede contribuir al desarrollo de la diabetes tipo 2. Monitorear tu dieta y hacer elecciones alimenticias saludables puede reducir significativamente tu riesgo.

Falta de Actividad Física

Llevar un estilo de vida sedentario puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes. Incorporar ejercicio regular en tu rutina puede ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de diabetes.

Exceso de Peso o Obesidad

Tener sobrepeso u obesidad puede dificultar la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina de manera efectiva, lo que aumenta el riesgo de diabetes. Mantener un peso saludable es clave para reducir este riesgo.

Presión Arterial Alta y Niveles de Colesterol Elevados

La presión arterial alta y los niveles elevados de colesterol pueden contribuir al desarrollo de la diabetes. Los chequeos regulares y un estilo de vida saludable pueden ayudar a controlar estos factores.

Al comprender estos factores de riesgo y hacer cambios positivos en tu estilo de vida, puedes dar pasos proactivos hacia la prevención o el manejo de la diabetes. Recuerda, pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en tu salud y bienestar general.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic