



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™

## Diabetes Awareness

Did you know, Latinx people are more likely to develop diabetes? Risk factors for everyone are:

- family history
- age
- obesity
- smoking
- high cholesterol and blood pressure (bp).

Common symptoms include:

- cuts and bruises that heal slowly
- feeling thirsty and urinating often
- fatigue and
- blurred vision.

To prevent or manage diabetes, make healthy choices.

- eat more fruits and veggies
- avoid soda
- get at least 30 minutes of exercise daily
- don't smoke or vape
- find ways to manage stress and
- monitor your glucose, bp, cholesterol and weight

The only way to find out your levels is to get them checked. Talk to your doctor and work with them on a health management plan. (111 words)



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™

SPANISH VERSION

## Conciencia de la diabetes

¿Sabías que las personas latinx tienen más probabilidades de desarrollar diabetes? Los factores de riesgo para todos son:

- historia familiar
- edad
- obesidad
- fumar
- colesterol alto y presión arterial (pb).

Los síntomas comunes incluyen:

- heridas y moretones que sanan lentamente
- tener sed y orinar con frecuencia
- fatiga y
- visión borrosa.

Para prevenir o controlar la diabetes, tome decisiones saludables.

- Coma más frutas y verduras
- evite los refrescos
- haga al menos 30 minutos de ejercicio al día
- no fume ni vaporice
- encuentre formas de manejar el estrés y
- controle su glucosa, pb, colesterol y peso

La única forma de averiguar sus niveles es hacer que los revisen. Hable con su médico y trabaje con él en un plan de gestión de la salud.