



**MinSalud**  
Ministerio de Salud  
y Protección Social

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**

## Prevención de la diabetes tipo 2

Es importante saber que si tiene más de 45 años, es necesario hacer una revisión periódica de sus niveles de azúcar en sangre. También, si presenta alguno de los siguientes factores de riesgo:

- Ser mayor de 45 años
- Diabetes en el embarazo
- Familiares con diabetes
- Tensión arterial alta
- El colesterol bueno (HDL), menor a 35 mg/dL
- El colesterol malo (Triglicéridos), mayor a 250 mg/dL o más
- Obesidad y perímetro abdominal mayor a 100 cm
- Sedentarismo (no practicar ejercicio o ninguna actividad física)

Jul-2013