

Diabetes Risk Test Email Message

ENGLISH VERSION

Subject: **You (or someone you love) could have diabetes and not even know it**

It's important to know your risk for diabetes. Unfortunately, over six million Americans have diabetes and don't even know it.

Your risk for diabetes goes up as you get older, gain too much weight, or if you do not stay active.

Diabetes is more common in African Americans, Latinos, American Indians, Asian Americans and Pacific Islanders. Risk factors for diabetes include:

- Having high blood pressure (at or above 130/80)
- Having a family history of diabetes
- Having diabetes during pregnancy or having a baby weighing more than nine pounds at birth

Take this quick and simple test from the American Diabetes Association to see if you are at risk for having diabetes.

Visit: <http://www.diabetes.org/risktest>

SPANISH VERSION (Versión en español):

Tema: Podría tener diabetes y no saberlo

Es importante que conozca sus riesgos para la diabetes. Desafortunadamente, más de seis millones de norteamericanos tienen diabetes y no lo saben!

Su riesgo para la diabetes aumenta a medida que envejece, aumenta de peso, o si no se mantiene físicamente activo(a). La diabetes es más común en los latinos y otros grupos minoritarios. Los riesgos para la diabetes incluyen:

- ***Tener la presión arterial alta (por encima de 130/80)***
- ***Tener una historia familiar de diabetes***
- ***Tener diabetes durante el embarazo o tener un bebé que pese más de nueve libras al nacer.***

Tome este examen sencillo de la Asociación Americana de la Diabetes para saber si está a riesgo para la diabetes.

<http://www.diabetes.org/riesgo>