

Reduzca el riesgo: Viva bien

Los siguientes son algunos factores que aumentan el riesgo de cáncer, enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2:

- Tengo más de 45 años de edad
- Soy varón
- Tengo una afección cardíaca, o he tenido un ataque al corazón; o tengo un padre/madre, hermano/hermana que han tenido una afección cardíaca.
- Tengo diabetes; o tengo un padre/madre, hermano o hermana con diabetes
- He tenido diabetes cuando estuve embarazada (mujeres solamente)
- Tengo exceso de peso*
- Tengo alta presión
- Tengo alto el colesterol

* Exceso de peso significa que la medida de su talle es mayor que 94cm (38") para los hombres, u 80cm (32") para las mujeres

Sin embargo, lograr los siguientes cambios positivos en el estilo de vida, le ayudarán a disminuir el riesgo, reducir el tamaño de su talle, bajar la presión arterial y el colesterol.

¿Qué cambios positivos puede hacer?

- Coma fruta y verduras todos los días
- Beba menos alcohol
- Haga más actividad física
- Deje de fumar
- Cuando salga al sol, use gorro, protector solar y anteojos de sol

Recuerde

Vea a su médico si piensa que podría estar en riesgo de tener una condición crónica



Reduce Risk: Live Well

These are some factors that increase your risk of cancer, cardiovascular disease and type 2 diabetes:

- I am over 45 years of age
- I am male
- I have heart disease, or have had a heart attack, or have a parent, a brother or sister who has had heart disease
- I have diabetes, or have a parent, brother or sister with diabetes
- I had diabetes when I was pregnant (women only)
- I am overweight*
- I have high blood pressure
- I have high cholesterol

* Overweight means your waist measurement is more than 94cm (38") for men or 80cm (32") for women

However, making the following positive changes to your lifestyle will help you lower your risk. These will help decrease your waist measurement, high blood pressure and high cholesterol level.

What positive changes can you make?

- Eat fruit and vegetables everyday
- Drink less alcohol
- Do more physical activity
- Stop smoking
- Go out into the sun wearing a hat, sunscreen and sunglasses

Remember

See your doctor if you think you might be at risk of developing a chronic condition

Diabetes Australia – Vic
1300 136 588
www.diabetesvic.org.au

National Heart Foundation
1300 36 27 87
www.heartfoundation.org.au

Cancer Council Victoria
13 11 20
<http://www.cancervic.org.au>

For interpreter service call 131 450

