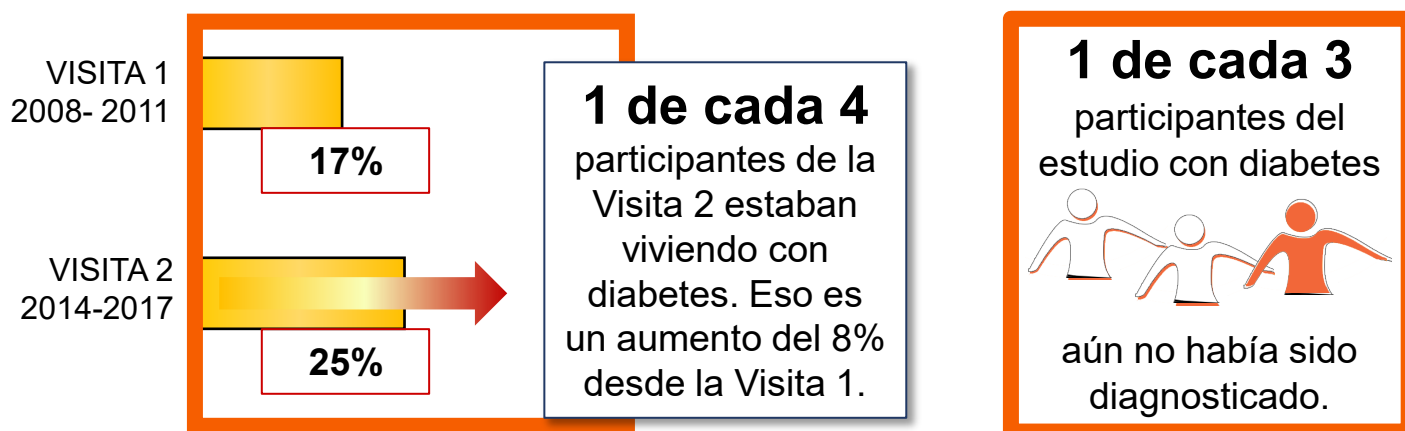


Reflexiones sobre nuestros resultados



Volumen 1, Número 1. www.saludsol.net

Como participante de HCHS-SOL: El saber más sobre la diabetes es de gran impacto para mi salud. Estoy así ayudando con la prevención de la diabetes. Mi papel como participante ayuda a SOL a aprender sobre los efectos de la diabetes a largo plazo.



La diabetes varió entre los participantes del estudio de diversos orígenes.

Fue más alta entre personas de:

México
Puerto Rico
República Dominicana

Descubrimos que estos factores pueden estar relacionados con un mayor riesgo de diabetes:

Vivir en los Estados Unidos por 10 años o más
Apnea del sueño*, edad avanzada y exceso de peso
Falta de apoyo social

Para la prevención, intente caminar a paso ligero durante 30 minutos cada día. Nuestros datos muestran que **el riesgo de diabetes puede reducirse caminando diariamente**. [Aprenda más sobre la prevención aquí.](#)

*La apnea del sueño es una pausa breve involuntaria de la respiración que ocurre durante el sueño. Vea más en: nhlbi.nih.gov/es/salud/apnea-del-sueno