



Test del Día Mundial de la Diabetes 2004

Pon a prueba tus conocimientos sobre LA DIABETES

PREGUNTAS

1. ¿Se puede desarrollar diabetes como resultado de la ingestión excesiva de alimentos con un alto contenido en azúcar?	SI/NO
2. ¿Se puede prevenir la diabetes?	SI/NO
3. ¿Son siempre reconocibles los síntomas de la diabetes?	SI/NO
4. ¿Puede la diabetes tipo 2 estar causada por la falta de ejercicio?	SI/NO
5. ¿La edad avanzada es un factor de riesgo para la diabetes tipo 2?	SI/NO
6. ¿Es la diabetes tipo 2 exclusiva de los adultos y ancianos?	SI/NO
7. ¿Es la Alteración de la Tolerancia a la Glucosa un factor de riesgo de la diabetes tipo 2?	SI/NO
8. ¿Es la insulina el único tratamiento de la diabetes?	SI/NO
9. ¿Necesitan a veces insulina las personas con diabetes tipo 2?	SI/NO
10. ¿Una pequeña pérdida de peso tiene influencia sobre una persona con diabetes?	SI/NO

RESPUESTAS (Ver siguiente página)

RESPUESTAS

1	NO	La diabetes se produce ya sea por una deficiencia de insulina o por la falta de eficacia de la misma. Tener sobrepeso, comer mal y llevar una vida sedentaria, sin embargo, aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
2	SI	En muchos casos, la diabetes tipo 2 se puede prevenir gracias a unos buenos hábitos alimenticios, la pérdida de peso y la práctica regular de ejercicio. Ser consciente de la diabetes y de sus factores de riesgo es también muy importante.
3	NO	Los síntomas de la diabetes tipo 1 se reconocen con más facilidad que los de la diabetes tipo 2. Sin embargo, el desarrollo de la primera suele ser repentino y dramático. Algunas personas con diabetes tipo 2 no tienen ningún síntoma precoz.
4	SI	La diabetes tipo 2 se desarrolla cuando la insulina que produce el páncreas deja de funcionar de manera eficaz. La resistencia a la insulina puede ser el resultado de una dieta poco saludable y la falta de ejercicio.
5	SI	Sí. Tienes más posibilidades de tener diabetes tipo 2 si: <ul style="list-style-type: none"> • tienes más de 45 años y la tensión alta • tienes más de 45 años y exceso de peso • tienes más de 45 años y uno o más miembros de tu familia tienen diabetes • tienes más de 55 años • tienes una enfermedad de corazón y has sufrido un infarto de miocardio • perteneces a un grupo étnico con un mayor índice de prevalencia de diabetes
6	NO	Aunque la diabetes tipo 2 suele presentarse en personas de más de 40 años, en los últimos años se ha observado un aumento espectacular de casos en personas de entre 30 y 39 años, así como en niños y adolescentes.
7	SI	La alteración de la tolerancia a la glucosa, o ATG, es el término que se utiliza para describir un nivel de glucosa en sangre superior a lo normal que no llega a alcanzar el nivel del de una persona con diabetes. Los individuos con ATG corren un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
8	NO	Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para sobrevivir. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar y tratar su afección mediante la planificación de su dieta y, a menudo, una medicación por vía oral. Sin embargo, podrían necesitar inyectarse insulina en algún momento.
9	SI	La diabetes tipo 2 suele controlarse mediante una alimentación sana y la práctica regular de ejercicio. Las personas con diabetes tipo 2 a veces necesitan medicación oral y, con menos frecuencia, inyecciones de insulina.

10	SI	Incluso una pérdida moderada de peso puede resultar beneficiosa para la salud. Está demostrado que perder un Kg al año aumenta la esperanza de vida entre 3 y 4 meses.
-----------	-----------	--