

## Test del Día Mundial de la Diabetes 2004

Pon a prueba tus conocimientos sobre DIABETES, EJERCICIO Y NUTRICIÓN.



### PREGUNTAS

<b>1.</b> ¿Realizar menos de 30 minutos de ejercicio en cada sesión ejerce algún beneficio sobre la salud?	<b>SI/NO</b>
<b>2.</b> ¿Suele el ejercicio ayudar a descender los niveles de azúcar en sangre?	<b>SI/NO</b>
<b>3.</b> La dieta y el ejercicio ¿ayudan a mantener el nivel de azúcar en sangre a un nivel saludable?	<b>SI/NO</b>
<b>4.</b> ¿Es una buena idea saltarse comidas para perder peso?	<b>SI/NO</b>
<b>5.</b> ¿Las personas de más de 65 años con diabetes necesitan hacer ejercicio?	<b>SI/NO</b>
<b>6.</b> ¿Puede el ejercicio reducir la necesidad de medicarse?	<b>SI/NO</b>
<b>7.</b> ¿Los alimentos "light" son alimentos bajas en calorías?	<b>SI/NO</b>
<b>8.</b> ¿Pueden las personas con diabetes tomar tantos caramelos sin azúcar como quieran?	<b>SI/NO</b>
<b>9.</b> ¿Pueden beber alcohol las personas con diabetes?	<b>SI/NO</b>
<b>10.</b> ¿Son las dietas con alto contenido en proteína y bajo contenido en carbohidratos la mejor manera de perder peso?	<b>SI/NO</b>
<b>11.</b> Las personas con diabetes ¿necesitan analizar su nivel de azúcar en sangre cuando hacen ejercicio?	<b>SI/NO</b>
<b>12.</b> ¿Deben las personas que utilizan insulina comer más gramos de carbohidrato al día que quienes no la utilizan?	<b>SI/NO</b>
<b>13.</b> ¿Es la <u>fruta</u> fresca una mejor opción que el zumo de frutas?	<b>SI/NO</b>
<b>14.</b> ¿Deberían las personas con diabetes tipo 1 hacer ejercicio cuando tienen un nivel muy alto de azúcar en sangre?	<b>SI/NO</b>
<b>15.</b> ¿Deberían las personas con complicaciones diabéticas tales como problemas de riñón hacer ejercicio?	<b>SI/NO</b>

### RESPUESTAS (Ver siguiente página)

## RESPUESTAS

<b>1</b>	<b>SI</b>	Incluso realizar 10 minutos de ejercicio 3 veces al día resulta beneficioso.
<b>2</b>	<b>SI</b>	Después de hacer ejercicio los niveles de azúcar en sangre pueden ir bajando durante 12 horas o más.
<b>3</b>	<b>SI</b>	<p>El nivel de azúcar en sangre se puede mantener a un nivel saludable si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se come la misma cantidad de comida aproximadamente todos los días</li> <li>• se come a la misma hora aproximadamente todos los días</li> <li>• se toma la medicación adecuada a la misma hora todos los días</li> <li>• se realiza ejercicio a la misma hora todos los días</li> </ul>
<b>4</b>	<b>NO</b>	Una manera sana de perder peso es comer cantidades pequeñas varias veces al día en vez de saltarse una comida. Las personas que se saltan el desayuno, por ejemplo, tienden a pesar más que quienes comen un desayuno nutritivo.
<b>5</b>	<b>SI</b>	La actividad física, supervisada por el médico, resulta beneficiosa para la salud de casi todos los adultos.
<b>6</b>	<b>SI</b>	Muchas personas tienen un nivel de azúcar en sangre más bajo cuando hacen ejercicio con regularidad. Como resultado, pueden reducir las dosis y a veces incluso dejar de tomar medicación.
<b>7</b>	<b>SI</b>	El término describe a los alimentos que son bajos en calorías y carbohidratos y, por lo tanto, tienen un efecto muy pequeño sobre los niveles de azúcar en sangre.
<b>8</b>	<b>NO</b>	Los caramelos sin azúcar tienen algunas calorías.
<b>9</b>	<b>SI</b>	Sin embargo, el consumo de alcohol tan sólo es aconsejable en pequeñas cantidades para evitar problemas de niveles bajas de azúcar en sangre.
<b>10</b>	<b>NO</b>	Mediante estas dietas se puede conseguir una pérdida rápida de peso pero pueden dañar el organismo, ya que obligan a los riñones a realizar un esfuerzo excesivo y se sabe que causan deshidratación y dolores de cabeza. Una manera sana de perder peso es seguir una dieta baja en calorías, con un buen equilibrio entre carbohidratos, proteína y grasas.
<b>11</b>	<b>SI</b>	<p>Deberían también:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurarse de llevar un calzado cómodo</li> <li>• Beber agua antes, durante y después del ejercicio</li> <li>• Calentar y enfriar durante 5 ó 10 minutos antes y después del ejercicio</li> </ul>
<b>12</b>	<b>NO</b>	El uso de insulina no exige un consumo mayor o menor de carbohidratos al día.

<b>13</b>	<b>SI</b>	Al contrario que el zumo, contiene fibra, que resulta beneficiosa para las personas con diabetes, al ayudar a revertir problemas de estómago y reducir el colesterol.
<b>14</b>	<b>NO</b>	Hacer ejercicio puede empeorar el nivel de azúcar en sangre y los niveles de cetonas.
<b>15</b>	<b>SI</b>	Podría ser necesario tomar precauciones especiales, pero el ejercicio resulta beneficioso para casi todo el mundo.