

CUESTIONARIO

DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2003:

La diabetes puede costarte un riñón: ¡actúa ya!



Opción múltiple

La diabetes y el riñón - Vida sana - Ejercicio

- Q1 ¿Qué es la glucosa?**
- a) Una forma de grasa
 - b) Una forma de azúcar que se encuentra en la fruta
 - c) Energía almacenada
 - d) Una forma de azúcar que aporta energía a las células del organismo
- Q2 ¿Qué puede producir diabetes?**
- a) Comer demasiados dulces
 - b) Beber vino
 - c) El exceso de ejercicio
 - d) Antecedentes familiares
- Q3 ¿Cuál es la complicación más común de la diabetes?**
- a) La enfermedad renal
 - b) La ceguera
 - c) Las lesiones nerviosas
 - d) Las enfermedades cardíacas
- Q4 ¿Por qué el ejercicio es beneficioso para una persona que sufre diabetes?**
- a) Aumenta los niveles de azúcar en sangre
 - b) Debilita el corazón
 - c) Mejora la sensibilidad a la insulina
 - d) Aumenta la tensión arterial
- Q5 Correrías un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 si presentases el siguiente factor de riesgo:**
- a) Tener exceso de peso
 - b) Tener más de 40 años
 - c) Tener antecedentes de diabetes en la familia
 - d) Todos los anteriores
- Q6 ¿Qué debería hacer una persona que sufre diabetes antes de realizar ejercicio?**
- a) Medirse la tensión arterial
 - b) Comer un aperitivo a base de hidratos de carbono de acción rápida
 - c) Medirse el nivel de azúcar en sangre
 - d) b) y c)
- Q7 ¿Cuál de las siguientes actividades es la más fácil y el más seguro para la mayoría de las personas?**
- a) Correr
 - b) Caminar
 - c) Montar en bicicleta
 - d) Levantamiento de pesas
- Q8 En algunos casos, la diabetes tipo 2 se puede prevenir:**
- a) Con medicación
 - b) Comiendo una dieta equilibrada
 - c) Realizando ejercicio
 - d) Perdiendo peso (si fuese necesario)
 - e) Todo lo anterior
- Q9 Los niveles de glucosa en sangre se mantienen a los niveles recomendados comiendo:**
- a) Carbohidratos
 - b) Grasas
 - c) Alimentos ricos en azúcar
 - d) Todo lo anterior
- Q10 ¿Cuánta verdura al día debería comer una persona con diabetes?**
- a) 1 ración
 - b) 2-3 raciones
 - c) Más de 3 raciones
- Q11 La tensión arterial puede controlarse si:**
- a) Se comen menos grasas
 - b) Se come menos sal
 - c) Se realiza más ejercicio
 - d) Todo lo anterior
- Q12 Las personas con diabetes deberían revisarse la tensión arterial:**
- a) Una vez al año
 - b) Una vez al mes
 - c) 3 ó 4 veces al año
 - d) Una vez a la semana
- Q13 La función principal del riñón es:**
- a) Diluir la sangre
 - b) Obtener vitaminas de la sangre
 - c) Limpiar la sangre
 - d) Todo lo anterior
- Q14 ¿Cuál es el otro nombre que se le da a la enfermedad renal?**
- a) Neuropatía
 - b) Nefropatía
 - c) Nefrología
 - d) Neurología
- Q15 ¿Mediante qué se detecta habitualmente la enfermedad renal?**
- a) Análisis de sangre
 - b) Examen físico
 - c) Análisis de orina
- Q16 ¿Cuáles son los posibles tratamientos de los problemas generados por las lesiones renales?**
- a) Control de la tensión arterial
 - b) Control de la glucosa
 - c) Inhibidores ACE
 - d) Todo lo anterior

Q17 La microalbuminuria es:

- a) La primera señal de lesiones renales
- b) Pequeñas cantidades de proteína en la orina
- c) Pérdidas de proteína desde el riñón
- d) Todo lo anterior

Q18 Deberías revisarte los riñones mediante un análisis de orina:

- a) Una vez al mes
- b) Al menos una vez al año
- c) Cada dos años
- d) Cada tres años

Q19 La diálisis es:

- a) Un trasplante de riñón
- b) Un medicamento
- c) El estrés
- d) Un tratamiento que elimina los productos de desecho del organismo.

Q20 ¿Qué reduce el riesgo de microalbuminuria?

- a) Un alto nivel de azúcar en sangre
- b) Fumar
- c) Tener la tensión arterial baja

Q21 El riesgo de insuficiencia renal crónica terminal (IRCT) es:

- a) Mayor en personas con diabetes tipo 1
- b) Mayor en personas con diabetes tipo 2
- c) Lo mismo en los dos grupos

Q22 En personas con diabetes, el estrés puede:

- a) Aumentar los niveles de azúcar en sangre
- b) Producir lesiones renales
- c) Producir lesiones nerviosas

Q23 El consumo de alcohol puede generar:

- a) Altos niveles de azúcar en sangre
- b) Niveles bajos de azúcar en sangre
- c) Lesiones nerviosas
- d) b) y c)

Q24 El 80% de las personas con diabetes tipo 2:

- a) Tiene más de 40 años
- b) Tiene menos de 20 años
- c) Sufre sobrepeso
- d) Es alcohólico

CUESTIONARIO

RESPUESTAS AL

- Q1** d) La glucosa es la principal fuente de energía de las células vivas
- Q2** d) Tener antecedentes familiares con la diabetes aumenta los riesgos de desarrollar la condición, en particular el tipo 2.
- Q3** d) Los estudios sugieren que hasta un 70% de las personas con diabetes mueren de problemas cardiovasculares.
- Q4** c) La actividad física habitual mejora la eficacia de la insulina en el organismo
- Q5** c) Cualquiera, en cualquier lugar, corre el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, pero algunos factores tales como los aquí descritos aumentan el riesgo.
- Q6** d) Éstos ayudan a saber cómo reacciona el organismo de un individuo ante una actividad física concreta.
- Q7** b) Caminar es un ejercicio seguro para la mayoría de las personas.
- Q8** e) Una vida sana, medicación y análisis de sangre, todo ello influye.
- Q9** a) Los alimentos ricos en almidón como el pan, el arroz y la pasta ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Q10** c) En los Estados Unidos, las personas que sufren de diabetes deberían comer al menos 3 porciones de verdura al día, mientras que en el Reino Unido la recomendación es de 5 porciones.
- Q11** d) Todo ello ayuda a mantener la tensión arterial al nivel apropiado y a descender los niveles de azúcar en sangre
- Q12** a) Una vez por año es suficiente para personas con presión arterial normal. Controles más regulares son indicados si la presión es alta.
- Q13** c) Los riñones actúan como filtro que limpia la sangre para ayudar a guardar lo que el organismo necesita y deshacerse de los desechos.
- Q14** b) También conocida como enfermedad renal.
- Q15** c) La enfermedad renal no produce síntoma alguno casi hasta que ha dejado de funcionar por completo. Es, por lo tanto, vital visitar a un médico con regularidad.
- Q16** d) Todo ello es importante. Los inhibidores ACE han sido eficaz en la prevención de la progresión de la enfermedad renal.
- Q17** d) Todo ello es correcto. La detección de la microalbuminuria es importante porque es una indicación de la progresión de la enfermedad renal.
- Q18** b) Los riñones deberían revisarse al menos una vez al año mediante un análisis de orina que detecte pequeñas cantidades de proteína.
- Q19** c) Es el proceso de limpieza de desechos en la sangre de modo artificial, una labor que normalmente realizan los riñones.
- Q20** c) Mantener la tensión arterial baja es muy importante para prevenir las lesiones renales.
- Q21** a) El riesgo de IRCT es 12 veces superior en personas con diabetes tipo 1 al de las personas con diabetes tipo 2.
- Q22** a) Cuando hay estrés, el organismo responde poniendo la energía almacenada a la disposición de las células. En personas con diabetes, la respuesta no funciona bien, ya que la insulina no siempre es capaz de permitir la entrada de esa energía extra a las células.
- Q23** d) Si tienes diabetes y te inyectas insulina o tomas píldoras por vía oral, corres el riesgo de que te baje el azúcar al beber alcohol. El nivel de glucosa puede aumentar si consumes alcohol con mucho azúcar. Beber puede empeorar las lesiones nerviosas.
- Q24** c) Adoptar una vida sana y reducir el peso corporal excesivo son fundamentales para prevenir la diabetes.