

# QUIZ

## DEL DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2002:

### Tus ojos y la diabetes



### Escoja una respuesta

La diabetes y la vista, dieta sana, ejercicio

**Q1** ¿Qué células del organismo utilizan la glucosa (o azúcar) como energía?

- a) Las de los músculos
- b) Las del cerebro
- c) Las del corazón
- d) Todas las células

**Q2** La verdura nos proporciona:

- a) Vitaminas
- b) Fibra
- c) Minerales
- d) Sólo fibra y minerales
- e) Todo lo anterior

**Q3** Si hace tiempo que no haces ejercicio y no estás en buena forma física, lo mejor es:

- a) No hacer ejercicio
- b) Hablar con un médico antes de hacer ejercicio
- c) Empezar poco a poco
- d) b y c
- e) Todo lo anterior

**Q4** ¿Qué factor(es) pueden aumentar el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2?

- a) La obesidad
- b) La falta de ejercicio
- c) Tener más de 40 años
- d) Tener en la familia a alguien con diabetes
- e) Todos los anteriores

**Q5** Los ejercicios de precalentamiento te ayudan a

- a) Despertarte
- b) Evitar daños
- c) Calentar el cuerpo
- d) b y c

**Q6** ¿Cuál es la fuente principal de energía del organismo?

- a) Las proteínas
- b) Los carbohidratos
- c) Las vitaminas
- d) Las grasas

**Q7** ¿Cuál de los siguientes ejercicios es el más fácil y el más seguro para la mayoría de las personas?

- a) Correr
- b) Caminar
- c) Levantamiento de pesas

**Q8** Un programa de tratamiento para la diabetes podría consistir en:

- a) Medicación
- b) Un plan de comidas sano
- c) Ejercicio
- d) Análisis de azúcar en sangre
- e) Todo lo anterior

**Q9** ¿Cómo se detecta la retinopatía?

- a) Mediante un análisis de sangre
- b) Mediante un examen físico
- c) Mediante un examen con el ojo dilatado

**Q10** Los problemas causados por la retinopatía diabética pueden tratarse mediante:

- a) Cirugía láser
- b) Radiación
- c) Descanso

**Q11** Las personas con diabetes pueden desarrollar las siguientes enfermedades oculares:

- a) Retinopatía diabética
- b) Glaucoma
- c) Cataratas
- d) a y c

**Q12** ¿Cuál de los siguientes aceites de cocina puede ayudar a controlar los niveles de colesterol?

- a) Aceite de maíz
- b) Aceite de oliva
- c) Aceite vegetal
- d) Todos los anteriores
- e) a y c

**Q13** Los problemas oculares en las personas con diabetes afectan:

- a) A todo el mundo tarde o temprano
- b) Sólo a las personas mayores
- c) Con más frecuencia si los niveles de azúcar se mantienen altos

**Q14** ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos contiene principalmente carbohidratos?

- a) Almidones y grasas
- b) Almidones, frutas y leche
- c) Almidones y proteínas
- d) Todos los anteriores

**Q15** El primer tratamiento para la diabetes de tipo 2 es a menudo:

- a) Insulina
- b) Píldoras
- c) Dieta y ejercicio

**Q16** Para obtener el máximo beneficio del ejercicio, lo mejor es hacerlo:

- a) 1 día a la semana
- b) 2-3 días a la semana
- c) 5 días a la semana
- d) 7 días a la semana

**Q17** ¿Con qué frecuencia deberían realizarse exámenes oculares las personas con diabetes?

- a) Una vez al año
- b) Cada dos años
- c) Con cada examen físico

**Q18** ¿Cómo puedes añadir más fibra a tu plan de comidas?

- a) Incluyendo más cantidad de fruta fresca
- b) Incluyendo más cantidad de verduras y hortalizas frescas
- c) Incluyendo cereales ricos en fibra
- d) Todo lo anterior

**Q19** El ejercicio puede ayudar a reducir:

- a) Los niveles de colesterol en sangre
- b) Los niveles de azúcar en sangre
- c) El estrés
- d) Todo lo anterior

**Q20** La diabetes puede producir

- a) Enfermedades cardiovasculares
- b) Enfermedad renal
- c) Enfermedad ocular y ceguera
- d) Lesiones nerviosas que desembocan en gangrena y amputación
- e) Todo lo anterior

**Q25** ¿Cual de estos factores de riesgo no es un factor de riesgo para cataratas?

- a) Consumo excesivo de alcohol
- b) Hipertensión
- c) Diabetes
- d) Tabaquismo
- e) Exposición excesiva a la luz solar

**Q21** Las personas con diabetes deberían revisarse la tensión arterial:

- a) Una vez al año
- b) Mensualmente
- c) Cuando visiten a su médico, de 3 a 4 veces al año

**Q22** La retinopatía es:

- a) Una forma de ceguera
- b) La separación de la retina del ojo
- c) Una lesión del nervio óptico
- d) Una lesión de los vasos sanguíneos de la retina del ojo

**Q23** La tensión arterial puede controlarse:

- a) Comiendo menos grasas
- b) Comiendo menos sal
- c) Realizando más ejercicio
- d) Evitando fumar

**Q24** Obtenemos calorías a partir de

- a) Los carbohidratos
- b) Las proteínas
- c) Las grasas
- d) El alcohol
- e) Todo lo anterior

## RESPUESTAS AL QUIZ

- Q1** d) Todas las células en el cuerpo utilizan la glucosa como energía.
- Q2** e) Las verduras son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra.
- Q3** d) Con la aprobación de tu médico, empieza poco a poco (10 minutos al día).
- Q4** e) Cualquiera, en cualquier lugar, corre el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, pero algunos factores como los aquí indicados aumentan el riesgo.
- Q5** d) El precalentamiento es un modo seguro e inteligente de comenzar un programa de ejercicios.
- Q6** b) Los carbohidratos se encuentran en las frutas, las verduras, las legumbres, los productos lácteos y los alimentos ricos en almidón (como los cereales).
- Q7** b) Caminar es un ejercicio seguro para la mayoría.
- Q8** e) Una vida sana, medicación y un análisis de glucosa en sangre, todos son relevantes.
- Q9** c) Un examen con el ojo dilatado y un oftalmoscopio ayuda a detectar cualquier cambio en la retina.
- Q10** a) La cirugía láser es muy eficaz para evitar que la retinopatía avance produciendo más daños.
- Q11** d) Aunque siempre se asoció con la diabetes, no hay pruebas de que el glaucoma sea una complicación diabética.
- Q12** d) Todos los aceites vegetales son grasas insaturadas que ayudan a controlar el colesterol en sangre. Sin embargo, es importante controlar y limitar la ingestión general de grasas.
- Q13** c) Disminuir los niveles de azúcar en sangre ayuda a disminuir el riesgo de complicaciones diabéticas.
- Q14** b) Almidones, frutas, leche y verduras son los principales grupos de alimentos con carbohidratos.
- Q15** a) Una dieta sana y ejercicio a menudo ayudan a disminuir los niveles de azúcar en sangre.
- Q16** c) Un mínimo de cinco días a la semana es lo que se recomienda para obtener el máximo beneficio del ejercicio.
- Q17** a) Los exámenes oculares anuales ayudan a detectar cualquier fase temprana de una enfermedad ocular.
- Q18** d) La fibra se encuentra en la fruta, las verduras y los cereales.
- Q19** d) ¡El ejercicio te ayuda a mantenerte en forma!
- Q20** e) Un buen control de los niveles de azúcar en sangre puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones diabéticas.
- Q21** c) La tensión arterial es un factor de riesgo de muchas complicaciones diabéticas.
- Q22** d) Los pequeños vasos sanguíneos de la retina pueden verse dañados por un alto nivel de azúcar en sangre y por la hipertensión.
- Q23** e) Todo ello ayuda a controlar la hipertensión y a disminuir los niveles de azúcar en sangre.
- Q24** e) Todos contienen calorías, pero podría ser importante revisar cuáles tienen menos.
- Q25** b) La hipertensión es un factor de riesgo de la retinopatía