

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 ¿Cuál 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