

# TEST

## DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2002:



### Tus ojos y la diabetes ¿ Verdadero o falso ?

#### ¿Cuánto sabes acerca de las complicaciones diabéticas del ojo?

¿Sabías que una de cada diez personas con diabetes corre el riesgo de desarrollar algún tipo de deficiencia visual grave? Si tienes diabetes, ¿sabes cómo reducir el riesgo de pérdida de visión? He aquí un test para examinar tus conocimientos sobre la diabetes y tus ojos.

<b>Q1</b>	Las personas con diabetes corren un mayor riesgo que las personas sin diabetes de desarrollar ciertas enfermedades oculares.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q2</b>	La diabetes es la primera causa de ceguera en la mayoría de los países desarrollados.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q3</b>	El nervio óptico envía al cerebro la imagen fijada en la retina.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q4</b>	Las lesiones de los pequeños vasos sanguíneos de la retina son conocidas como cataratas.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q5</b>	Cuando el cristalino se nubla, se denomina edema macular.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q6</b>	A menudo no existen síntomas en las fases iniciales de la retinopatía diabética.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q7</b>	La diabetes no es un factor de riesgo de desarrollar cataratas.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q8</b>	El dolor de ojo es a menudo un síntoma de retinopatía diabética.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q9</b>	Las personas con diabetes tipo 1 tienen más probabilidades de tener problemas oculares que las personas con diabetes tipo 2.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q10</b>	Tanto el alto nivel de azúcar en sangre como la hipertensión pueden producir retinopatía diabética.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q11</b>	Un examen con los ojos dilatados ayuda a detectar retinopatía diabética.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q12</b>	Las personas con diabetes deberían examinarse los ojos cada dos años.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q13</b>	La cirugía láser puede utilizarse en el tratamiento de la mayoría de las complicaciones diabéticas del ojo.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q14</b>	La pérdida de visión por retinopatía diabética puede recuperarse.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q15</b>	El riesgo de desarrollar deficiencias visuales graves y pérdida de visión puede reducirse si se mantienen bajos los niveles de azúcar en sangre.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q16</b>	Los niveles de azúcar en sangre pueden controlarse tan sólo mediante insulina o medicación.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q17</b>	La cantidad recomendada de ejercicio son 30 minutos diarios de actividad moderada.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q18</b>	Las personas con diabetes no pueden comer dulces, ya que les sube el nivel de azúcar en sangre.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q19</b>	Perder peso, cuando es necesario, a menudo ayuda a descender os niveles de azúcar en sangre.	<b>V</b>	<b>F</b>
<b>Q20</b>	Las personas con diabetes deberían preocuparse por sus niveles de azúcar en sangre y no por su tensión arterial.	<b>V</b>	<b>F</b>

**Tus ojos y la diabetes: no pierdas los riesgos de vista**

# RESPUESTAS AL TEST

## Verdadero o falso ?



<b>Q1</b>	<b>VERDADERO</b>	Cuanto más tiempo hace que una persona tiene diabetes, más probabilidades tendrá de desarrollar enfermedades oculares tales como retinopatía diabética o cataratas.
<b>Q2</b>	<b>VERDADERO</b>	Alrededor del 2% de todas las personas con diabetes se queda ciego después de 15 años, mientras que el 10% desarrolla deficiencias visuales graves.
<b>Q3</b>	<b>VERDADERO</b>	La luz es captada por unas células especiales de la retina, y la información (la "foto") es enviada al cerebro a través del nervio óptico situado en la parte posterior del ojo.
<b>Q4</b>	<b>FALSO</b>	Las lesiones de los pequeños vasos sanguíneos de la retina son un síntoma de retinopatía diabética.
<b>Q5</b>	<b>FALSO</b>	La opacidad del cristalino es un síntoma de cataratas.
<b>Q6</b>	<b>VERDADERO</b>	Por esto es importante realizar exámenes periódicos del ojo para detectar cualquier fase inicial de esta complicación ocular.
<b>Q7</b>	<b>FALSO</b>	Las cataratas tienden a darse en personas de más de 50 años, pero pueden darse a una edad más temprana y avanzar más rápidamente en personas con diabetes.
<b>Q8</b>	<b>FALSO</b>	Las personas con retinopatía diabética no experimentan dolor alguno por la enfermedad y la visión podría aparecer imperturbable hasta que la enfermedad se agrave.
<b>Q9</b>	<b>FALSO</b>	Tanto las personas con diabetes tipo 1 como tipo 2 corren el riesgo de desarrollar complicaciones oculares, pero es verdadero que cuanto más tiempo hace que tienes diabetes mayor es el riesgo.
<b>Q10</b>	<b>VERDADERO</b>	Los pequeños vasos sanguíneos de la retina pueden verse dañados por un alto nivel de azúcar en sangre e hipertensión.
<b>Q11</b>	<b>VERDADERO</b>	Se realizan exámenes con el ojo dilatado con el fin de detectar cualquier cambio en la retina.
<b>Q12</b>	<b>FALSO</b>	Todas las personas con diabetes deberían realizarse un examen profesional de la vista al diagnosticárseles diabetes por primera vez y al menos una vez al año a partir de ese momento.
<b>Q13</b>	<b>VERDADERO</b>	El tratamiento por láser es altamente eficaz, pero desgraciadamente aún no está disponible en todos los países.
<b>Q14</b>	<b>FALSO</b>	Mientras que el tratamiento por lo habitual puede prevenir el deterioro de la visión, en la mayoría de los casos no se puede recuperar la visión una vez perdida.
<b>Q15</b>	<b>VERDADERO</b>	"La investigación ha demostrado que un buen control del azúcar en sangre y la tensión arterial pueden conseguir una reducción de hasta un 76% del riesgo de desarrollar enfermedades oculares."
<b>Q16</b>	<b>FALSO</b>	Mantener los niveles de azúcar en sangre lo más cerca posible a la normalidad puede conseguirse mediante una combinación de dieta sana, ejercicio físico y medicación.
<b>Q17</b>	<b>VERDADERO</b>	El ejercicio reduce el nivel de azúcar en sangre. También ayuda al organismo a utilizar el azúcar de la sangre de modo eficaz. También podría ayudar a que la insulina funcione más eficazmente.
<b>Q18</b>	<b>FALSO</b>	Las personas con diabetes pueden comer de todo, siempre y cuando sigan una dieta equilibrada.
<b>Q19</b>	<b>VERDADERO</b>	Puede perderse algo de peso mediante una dieta equilibrada y ejercicio físico.
<b>Q20</b>	<b>FALSO</b>	La tensión arterial es un factor de riesgo de retinopatía diabética. Las personas con diabetes deberían intentar mantener su nivel de azúcar en sangre y su tensión arterial tan cerca a lo normal como sea posible.