

Diabetes Empowerment Education Program (DEEP™)
Entrenamiento de Educadores Comunitarios
Cuestionario Inicial

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Por favor, marque la respuesta correcta. Sus respuestas nos ayudarán a identificar la información adicional que deberemos incluir en los entrenamientos para mejorar el conocimiento y las habilidades en educación en diabetes.

1. Los factores de riesgo de la diabetes son condiciones que:
 - a. Lo protegen a usted de la diabetes
 - b. Mejoran la calidad de vida de personas con diabetes
 - c. Aumentan la posibilidad de desarrollar la diabetes
 - d. No sé

2. Enfermedades del corazón, pérdida de la visión, y falla renal están relacionadas con la diabetes porque son...
 - a. Causados por los medicamentos usados para tratar la diabetes
 - b. Complicaciones de una diabetes no controlada
 - c. Producidos por un tipo de virus
 - d. No sé

3. Planeamiento de comidas, ejercicio y medicamentos para la diabetes son ...
 - a. Herramientas para controlar el azúcar y ayudar a reducir complicaciones
 - b. No necesarios si solo me tomo los medicamentos
 - c. No se pueden cambiar una vez que se comienzan
 - d. No sé

4. Una persona es diagnosticada con diabetes cuando la prueba de laboratorio muestra...
 - a. Glucosa en ayunas entre 100 y 125 mg/dL
 - b. Glucosa en ayunas de menos de 100 mg/dL
 - c. Glucosa en ayunas de más de 126 mg/dL
 - d. No sé

5. Cuando una persona con diabetes tiene depresión, ella...
 - a. Está feliz, disfruta de eventos sociales y va a trabajar todos los días
 - b. Evita amigos y familiares, duerme mucho, falta al trabajo, le dá coraje porque tiene diabetes
 - c. Se beneficia hablando con su equipo de salud
 - d. B y C

6. Actividad física regular ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre. ¿Qué tipo de actividad física es recomendada para personas con diabetes?
 - a. Caminar por lo menos 30 minutos al día
 - b. Solo ejercicio aeróbico es bueno.
 - c. Levantar pesas todos los días
 - d. No sé

7. ¿Qué grupo de alimentos da energía y afecta sus niveles de glucosa?
- a. Grasas
 - b. Proteínas
 - c. Carbohidratos
 - d. Todo lo anterior
8. Cuando usted lee una etiqueta de comida, ¿qué puntos lo guían en cómo el alimento afectará su nivel de azúcar en la sangre y su peso?
- a. Calorías totales
 - b. Tamaño de la porción y carbohidratos totales
 - c. Grasas trans y sodio
 - d. No sé
9. Es importante practicar el cuidado de los pies diariamente porque...
- a. Usted puede prevenir y detectar heridas en sus pies
 - b. Entonces ir al podiatra se hace innecesario
 - a. Las personas reciben un re-embolso del gobierno por revisarse los pies
 - b. No sé
10. Cuando está facilitando un taller de diabetes, usted mejora la participación si...
- a. Hace que los participantes trabajen en grupos pequeños
 - b. Le pide a los participantes que seleccionen los temas que quieren discutir
 - c. Permite que los participantes "aprendan haciendo".
 - d. Todo lo anterior
11. Una mujer ha tomado pastillas para la diabetes y la presión arterial por varios años. Ahora su doctor le prescribe insulina. Ella se siente asustada de aplicarse la insulina porque muchas personas conocidas que comenzaron a aplicarse insulina se han muerto. ¿Qué le debe recomendar usted?
- a. Ella debe tomar algunos de los remedios caseros que usted conoce porque ellos han curado la diabetes
 - b. Seguir las recomendaciones de su doctor y ayudarle a conseguir un referido para ver a un educador de diabetes certificado.
 - c. Decirle que no sea cobarde y que se aplique la insulina.
 - d. No sé
12. La diabetes ha empezado a afectar los riñones si...
- a. El doctor le dice al paciente que necesita un trasplante de riñón
 - b. Hay proteína en la orina
 - c. El paciente tiene la presión arterial normal
 - d. No sé