

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

Nombre: _____

Fecha: _____

Por favor, marque la respuesta que considere correcta.
--

1. Vasos sanguíneos dañados afectados por azúcar en la sangre descontrolada pueden causar...?
 - a. Infección en los huesos
 - b. Daño al hígado e hipoglicemia
 - c. Derrame cerebral, pérdida de la visión, y falla renal
 - d. No sé

2. Escoja un factor de riesgo modificable que esté asociado con complicaciones de diabetes tipo 2:
 - a. Ser afro-americano, latino, o nativo-americano
 - b. Tener una historia familiar de diabetes
 - c. Ganar peso
 - d. No sé

3. Tres claves para ayudar a controlar el azúcar en la sangre y manejar la diabetes son...
 - a. Planeamiento de comidas, ejercicio, y seguir un plan de medicamentos
 - b. Caminar solamente en los fines de semana, no avisarle a la familia sobre su diabetes, y comprar zapatos puntiagudos.
 - c. El índice de masa corporal, el porcentaje de grasa del cuerpo, y la circunferencia de la cintura
 - d. No sé

4. Dos horas después de que una persona con diabetes empieza a comer su comida, su nivel de glucosa en sangre debe ser...
 - a. Menos de 90 mg/dL
 - b. Menos de 180 mg/dl
 - c. Siempre 126 mg/dl
 - d. No sé

5. Señales de que una persona con diabetes está deprimida son...
 - a. Evita amigos y familiares, duerme mucho, esta retraído, tiene mal genio, falta al trabajo
 - b. Atiende eventos sociales, va al trabajo todos los días, sonríe mucho
 - c. Presión arterial alta, mal control de la glucosa, dolores de cabeza, fatiga,
 - d. A y C

6. ¿Qué recomendación daría usted a una persona con diabetes que desea empezar a hacer ejercicio?
 - a. Es necesario ir a un gimnasio para hacer ejercicio correctamente.
 - b. Debe empezar con pasos lentos de bebé

- c. Necesita el examen de su médico para decidir el ejercicio apropiado para usted
 - d. B y C
7. ¿Qué grupo importante de alimentos da energía y afecta los niveles de azúcar en sangre?
- a. Grasas
 - b. Agua y minerales
 - c. Carbohidratos
 - d. No sé
8. ¿Qué puede hacer usted para manejar su diabetes cuando come en un restaurante?
- a. Compartir la cena con un amigo o llevar la mitad a casa para el día siguiente
 - b. Pedir que las salsas y aderezos los sirvan por separado
 - c. Pedirle al camarero que no traiga papitas fritas, maní, o pan para picar mientras esperan el plato principal
 - d. Todo lo anterior
9. Es importante practicar el cuidado de los pies diariamente porque...
- a. Usted puede prevenir y detectar daño a sus pies
 - b. Reduce el riesgo de amputación
 - c. Los pacientes no necesitan cuidar sus pies si los resultados de las pruebas son normales
 - d. A y B
10. Cuando usted está facilitando un taller de diabetes, usted mejora la participación si...
- a. Hace que los participantes trabajen en grupos pequeños
 - b. Permite que los participantes "aprendan haciendo"
 - c. Se asegura de hacerles preguntas y de pedirles que expresen sus problemas
 - d. Todo lo anterior
11. ¿Qué significa cuando una persona con diabetes tiene proteína en la orina?
- a. La persona necesita un trasplante de riñón
 - b. Este hallazgo es normal y el paciente no debe preocuparse por eso
 - c. La diabetes empieza a afectar el riñón y debe ser vigilado
 - d. No sé
12. Un hombre con diabetes tipo 2 va al doctor quien le prescribe insulina además de las pastillas orales. La esposa se preocupa por la insulina y le pregunta a usted si su esposo debe aplicarse las inyecciones. ¿Qué le debe contestar usted?
- a. La insulina le ayudará a mantener el azúcar bajo control; debe seguir las recomendaciones del doctor y conseguir un referido para que vea al educador de diabetes certificado.
 - b. Una prescripción de insulina indica que la diabetes está afectando los riñones
 - c. Yo no sé, pero las pastillas son mejores que la insulina para controlar la diabetes
 - d. No sé