

TEST

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES 2003:

La diabetes puede costarte un riñón

¿ Verdadero o falso ?



¿Cuánto sabes sobre la diabetes?

¿Sabías que más de 180 millones de personas tienen diabetes en el mundo? Muchas de ellas ni siquiera saben que la tienen. En algunos casos, la diabetes se puede prevenir. He aquí un cuestionario que examinará tus conocimientos sobre diabetes y que quizá te ayude a evitar esta peligrosa enfermedad.

Q1	La incidencia de diabetes en el mundo empieza a tener proporciones epidémicas.	V	F
Q2	Los síntomas de la diabetes siempre se reconocen.	V	F
Q3	Algunas personas corren más riesgo que otras de desarrollar diabetes.	V	F
Q4	La forma más común de diabetes es la diabetes tipo 1, que se da con más frecuencia en niños y jóvenes.	V	F
Q5	La diabetes puede producir graves problemas de salud, como infarto de miocardio, ceguera, insuficiencia renal y amputaciones.	V	F
Q6	No fumar ayuda a reducir el riesgo de desarrollo de complicaciones.	V	F
Q7	Si sufres sobrepeso puedes estar bajo riesgo.	V	F
Q8	Si no tienes antecedentes de diabetes tipo 2 en la familia, probablemente no corras ningún riesgo.	V	F
Q9	Una sana forma de vida reduce el riesgo de desarrollar la diabetes.	V	F
Q10	El exceso de azúcar en la sangre produce diabetes.	V	F
Q11	30 minutos de actividad moderada diaria pueden ayudarte a descender los niveles de azúcar en sangre.	V	F
Q12	Si tu pareja tiene diabetes puedes estar bajo riesgo.	V	F
Q13	Si tienes diabetes tipo 1 establecida no tienes por qué inyectarte insulina necesariamente para mantener tus niveles de glucosa dentro de lo normal.	V	F
Q14	Prevenir la diabetes tipo 2 es, a la larga, más barato que tratarla.	V	F
Q15	Es fácil hacerse una revisión para detectar diabetes.	V	F

La diabetes puede costarte un riñón: ¡actúa ya!

RESPUESTAS AL TEST

Verdadero o falso ?



Q1	VERDADERO	Se calcula que el número de personas con diabetes en 2000 era de aproximadamente 150 millones, que ya han alcanzado los 180 millones en 2003 y que se espera supere los 330 millones para 2025.
Q2	FALSO	Muchas personas no saben que tienen diabetes. La aparición de diabetes tipo 1 a menudo es repentina y dramática, mientras que la de tipo 2 es gradual y, por lo tanto, más difícil de detectar. Algunas personas con diabetes tipo 2 no tienen ningún síntoma precoz.
Q3	VERDADERO	Las personas con los siguientes factores corren un mayor riesgo de desarrollar diabetes: sobrepeso, antecedentes familiares, más de 40 años de edad, pertenecer a un grupo concreto como ser de origen africano, latinoamericano o indio y vivir en occidente.
Q4	FALSO	La diabetes tipo 1 suma aproximadamente el 5-10% de todos los casos de diabetes, mientras que la de tipo 2 representa hasta el 95% del total de casos.
Q5	VERDADERO	Las personas con diabetes tienen más probabilidades de sufrir estas complicaciones que, de no tratarse, pueden ser fatales. En muchas personas con diabetes tipo 2 ya hay varias complicaciones diabéticas presentes cuando se les diagnostica la enfermedad.
Q6	VERDADERO	Dejar de fumar por sí solo puede reducir el riesgo de que la enfermedad progrese en un 30%.
Q7	VERDADERO	Sufrir sobrepeso se encuentra entre los factores de riesgo que pueden producir diabetes tipo 2. El ejercicio físico y una dieta adecuada pueden ayudar a perder peso.
Q8	FALSO	Hay otros importantes factores de riesgo entre los que se encuentran la edad, el sobrepeso, los antecedentes de diabetes gestacional, la alteración de tolerancia a la glucosa o pertenecer a un grupo étnico concreto.
Q9	VERDADERO	Estudios recientes muestran que la pérdida de peso y el ejercicio físico practicado con regularidad (150 minutos semanales de actividad moderada, como por ejemplo caminar) pueden evitar que una persona desarrolle diabetes tipo 2.
Q10	FALSO	Es todo lo contrario: la diabetes produce altos niveles de azúcar en sangre. Cuando el organismo no puede utilizar o producir insulina de manera eficaz, la glucosa se queda en la sangre en vez de ser utilizada como energía por el organismo.
Q11	VERDADERO	Una actividad moderada puede ser, por ejemplo, caminar, nadar, practicar jardinería, etc. Los estudios sugieren que caminar 30 minutos diarios reduce la incidencia de diabetes en más de un 50%.
Q12	FALSO	La diabetes es una enfermedad no contagiosa. Si tu pareja o amigo/a tiene diabetes, no te está exponiendo al riesgo de contraerla.
Q13	FALSO	Las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyectarse insulina a diario con el fin de controlarse los niveles de glucosa en sangre. Si las personas con diabetes tipo 1 no tienen acceso a la insulina, mueren.
Q14	VERDADERO	Las devastadoras complicaciones de la diabetes imponen una enorme carga sobre los servicios sanitarios. La diabetes representa entre un 5 y un 10% del presupuesto sanitario de un país.
Q15	VERDADERO	Pídele a tu médico un análisis de sangre para medir tu glucosa en ayunas, especialmente si tienes más de 45 años, sufres sobrepeso y antecedentes familiares de diabetes tipo 2. Muchas asociaciones de diabetes organizan rastreos de población gratuitos el Día Mundial de la Diabetes. Infórmate sobre qué está ocurriendo en tu país.