



Cuestionario: Ponga a prueba sus conocimientos sobre la diabetes

Elija una respuesta para cada pregunta.

1. La diabetes tipo 2 se produce porque:

- A. Su cuerpo no usa azúcar de la manera en que solía hacerlo
- B. Su páncreas no produce suficiente azúcar
- C. Su cuerpo produce demasiada insulina
- D. Su hígado consume demasiada azúcar

2. ¿La hemoglobina A1c (A1c) mide los niveles promedio de azúcar en sangre durante qué periodo?

- A. Un año
- B. Tres semanas
- C. Tres meses
- D. Un mes

3. La insulina es importante porque:

- A. Ayuda a los músculos a liberar azúcar
- B. Bloquea la entrada de azúcar a su páncreas
- C. Ayuda a las células a asimilar el azúcar
- D. Permite que el cuerpo libere más insulina

4. Si su diabetes no está controlada, ¿qué parte del cuerpo puede verse afectada?

- A. Ojos
- B. Oídos
- C. Pies
- D. Ambos A y C

5. ¿Cuál de las siguientes opciones puede ayudarle a reducir los niveles de azúcar en sangre?

- A. Ejercicio
- B. Perder peso
- C. Una dieta saludable
- D. Todo lo anterior

6. ¿Qué alimento contiene unos 15 gramos de carbohidratos?

- A. Una taza de pasta cocida
- B. Un plátano mediano
- C. Una batata pequeña
- D. Dos cucharadas de miel

7. Un nivel alto de azúcar en sangre en las mañanas puede ocurrir a causa de:

- A. Su cena o refrigerio
- B. Hormonas
- C. El desayuno del día anterior
- D. Ambos A y B

Respuestas:

1. A. Su cuerpo no usa el azúcar como solía hacerlo

El cuerpo descompone los alimentos para fabricar azúcar, o glucosa, en la sangre. Una hormona llamada insulina ayuda a llevar glucosa a las células que luego la usan para obtener energía. Cuando la glucosa no puede entrar en las células, permanece en la sangre. Como resultado, el nivel de glucosa en la sangre (azúcar en sangre) se vuelve muy alto. Obtenga más información: [Todo lo que hay que saber sobre la diabetes](#)

2. C. Tres meses

Una prueba de A1c (HbA1c) es un análisis de sangre. La prueba mide su nivel promedio de azúcar en sangre en los últimos tres meses. Obtenga más información: [¿Qué es A1c?](#)

3. C. Ayuda a las células a asimilar el azúcar

La insulina es una hormona que produce el páncreas para ayudar al cuerpo a usar el azúcar como energía. Cuando usted ingiere ciertos alimentos, como los que contienen carbohidratos, el nivel de azúcar en su sangre aumenta. La insulina ayuda a transportar ese azúcar del torrente sanguíneo a las células para utilizarse como energía. Obtenga más información: [Su guía para las inyecciones de insulina](#)

4. D. Ojos y pies

Si tiene diabetes, es importante saber cómo está la salud de sus pies. Las personas con diabetes corren el riesgo de sufrir daños en los nervios y un flujo sanguíneo deficiente; ambos pueden llevar a serios problemas en los pies. La diabetes también aumenta su riesgo de padecer afecciones oculares comunes, como glaucoma o cataratas, y es por eso que la American Diabetes Association (ADA) recomienda que las personas con diabetes se hagan una evaluación cada uno o dos años. Más información: [10 pasos para tener pies más saludables](#) y [Exámenes de la vista: por qué debería hacerse uno y cómo prepararse](#)

5. D. Todas las anteriores (ejercicio, perder peso y una dieta saludable)

Estar activo, mantener una dieta balanceada y perder peso (si es necesario) puede ayudar a mejorar los niveles del azúcar en sangre. Lea más sobre cómo puede manejar su diabetes: [5 maneras de hacerse cargo de su diabetes](#)

6. C. Una batata pequeña

Un plátano mediano tiene 27 gramos de carbohidratos; una taza de pasta cocida tiene aproximadamente 30 gramos de carbohidratos; 2 cucharadas de miel tienen 35 gramos de carbohidratos. Obtenga más información sobre los carbohidratos y los alimentos: [Contar carbohidratos](#)

7. D. Su cena o refrigerio y hormonas

Las elecciones nocturnas de alimentos, los medicamentos y las hormonas pueden afectar sus niveles de azúcar en sangre por la mañana. Obtenga más información: [Cómo administrar los niveles altos de azúcar en sangre en la mañana](#)

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.

© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Teladoc
HEALTH