

Db |__| CR:|__|__|__|__|__|__| Cby: |__|__| Localidad: |__|__|

Fecha: |__|__|__|__|__|__|

Southeast Chicago Diabetes Community Action Coalition
B5 Cuestionario de Conocimiento de Diabetes (Versión: 12/05/2003)



Seleccione el que corresponda?

1. Pre-Test
2. Post-Test
3. Seguimiento
4. Otro

Este cuestionario está diseñado para saber que tanto sabe usted de algunos aspectos claves de la diabetes. Sus respuestas nos ayudarán, a usted y a nosotros, a identificar que información adicional es necesaria para aumentar el conocimiento de las personas sobre la diabetes. Por favor, lea cada pregunta y encierre en un círculo la letra que usted crea sea la **mejor** respuesta a cada pregunta.

1. ¿Qué puede hacer una persona para prevenir los complications de diabetes?

- a. Dejar de fumar
- b. Hacer Ejercicio
- c. Monitorizar su nivel de glucosa en la sangre
- d. Todos los anteriores
- e. No Sé

2. ¿Qué es lo mejor para prevenir diabetes?

- a. Beber jugo de frutas sin endulzar
- b. Perder Peso
- c. Dejar de comer carne
- d. Dormir más
- e. No sé

3. ¿Cuál es el riesgo principal de diabetes?

- a. Obesidad
- b. Un virus
- c. Falta de vitaminas
- d. Un susto
- e. No sé

4. ¿Cuál es lo que mejor describe a la diabetes tipo 2?
- Puede curarse
 - Es una enfermedad infecciosa
 - Es una enfermedad del sistema inmune
 - Es una enfermedad crónica
 - No lo sé
5. ¿Cuál es el nivel de glucosa sanguínea en ayunas recomendable para una persona con diabetes?
- 50 – 80
 - 40 – 70
 - 130 – 150
 - 90 – 130
 - No lo sé
6. ¿Cuál de las siguientes es una complicación común de diabetes?
- Artritis
 - Pérdida de oído
 - Dolor de cabeza migraña
 - Enfermedad renal
 - No lo sé
7. ¿La aterosclerosis, cuando los vasos sanguíneos se van tapando, es causada por cuál de lo siguientes?
- Exceso de azúcar en la dieta
 - Exceso de grasa en la sangre
 - Demasiada aspirina en la sangre
 - Demasiado ejercicio
 - No lo sé
8. ¿Cuál es el nivel ideal de la hemoglobina glucosilada (A1C) para evitar complicaciones en una persona con diabetes?
- < 4%
 - < 7%
 - < 10%
 - < 12%
 - No lo sé
9. ¿La hemoglobina A1C refleja el promedio de nivel de glucosa sanguínea durante qué período de tiempo?
- 24 horas
 - 2 horas
 - 3 meses
 - 8 semanas

e. No lo sé

10. ¿A qué nivel necesita mantener su presión sanguínea (presión arterial) una persona con diabetes?

- a. 130/80
- b. 150/60
- c. 100/110
- d. 90/70
- e. No lo sé

11. ¿En los Estados Unidos, la diabetes es la causa principal de qué enfermedad?

- a. Demencia Senil (Alzheimers disease)
- b. Artritis
- c. Ceguera en adultos
- d. Cáncer
- e. No lo sé

12. ¿En qué se convierten los carbohidratos en el cuerpo?

- a. Glucosa
- b. Huesos
- c. Ácidos
- d. Músculos
- e. No lo sé

13. ¿Qué tiempo de actividad física es recomendable para una persona con diabetes?

- a. 30 minutos dos veces por semana
- b. 15 minutos diarios
- c. 150 minutos una vez por semana
- d. 30 minutos cinco veces a la semana
- e. No lo sé

14. ¿Qué mejor opción puede tomar una persona que está experimentando hipoglucemia?

- a. Inyectarse insulina
- b. Evitar comer por 30 minutos
- c. Tomar un vaso de jugo de fruta o gaseosa
- d. Tomar una pastilla para la diabetes
- e. No lo sé

15. ¿Cuál es el mejor plan de comida para una persona con diabetes?

- a. Hacer dos comidas grandes al día
- b. Hacer varias comidas pequeñas a diferentes intervalos durante el día
- c. Evitar el azúcar
- d. Tener una dieta baja en proteínas
- e. No lo sé

16. ¿Cuántas porciones de verduras y frutas al día se recomiendan en una dieta saludable?
- Tres
 - Cuatro
 - Cinco
 - Seis
 - No lo sé
17. ¿Qué efecto a corto plazo podrían tener los jugos de frutas sin endulzar?
- Disminuir el nivel de glucosa sanguínea
 - Disminuir los niveles de colesterol
 - Aumentar la presión arterial
 - Aumentar los niveles de glucosa sanguínea
 - No lo sé
18. ¿Qué consecuencia puede tener el inyectarse un exceso de insulina?
- Presión arterial alta
 - Hiperglucemia
 - Hipoglucemia
 - Anemia
 - No lo sé
19. ¿Qué tipo de vacunación anual se recomienda para las personas con diabetes?
- Sarampión
 - Hepatitis A
 - Polio
 - Influenza
 - No lo sé
20. ¿Qué tan frecuentemente debería una persona con diabetes examinarse los pies buscando excoriaciones (raspaduras), cambios, o señales de infección?
- Una vez por semana
 - Diario
 - Cada tres meses
 - Dos veces por mes
 - No lo sé
21. ¿Para qué grupo de personas se recomiendan las pastillas (tabletas) de la diabetes?
- Para las personas que tiene un poco de su propia insulina
 - Par las personas con diabetes tipo 1
 - Para las personas que no tienen insulina propia
 - Para las mujeres embarazadas

e. No lo sé

22. ¿Cuál de las siguientes opciones es un efecto secundario común de la diabetes?

- a. Artritis
- b. Pérdida de sangre
- c. Depresión
- d. Enfermedad mental
- e. No lo sé

23. ¿Qué tan seguido se recomienda que una persona con diabetes se examine los ojos con un especialista del ojo?

- a. Cada tres meses
- b. Una vez al año
- c. Dos veces por año
- d. Cada dos años
- e. No lo sé

Para las personas que están recibiendo entrenamiento

Relación con la Coalición CSDCAC: <input type="checkbox"/> Representante <input type="checkbox"/> Socio/Empleado <input type="checkbox"/> Residente en la comunidad <input type="checkbox"/> Ninguna	
Etnicidad/Raza: <input type="checkbox"/> Afroamericano <input type="checkbox"/> Hispano/Latino <input type="checkbox"/> Asiático <input type="checkbox"/> No-Hispano Blanco <input type="checkbox"/> Otro	
Edad: <input type="checkbox"/> menor de 18 <input type="checkbox"/> 18-44 <input type="checkbox"/> 45-64 <input type="checkbox"/> 65 o mayor	Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Estado de Diabetes (Confidencial & Opcional): <input type="checkbox"/> Tiene diabetes <input type="checkbox"/> Tiene un familiar con diabetes <input type="checkbox"/> Tiene riesgo de desarrollar diabetes <input type="checkbox"/> Ninguna	