



Nombre del Participante: _____ Fecha: _____

Circule la respuesta correcta. Solo dé las respuestas que usted esté seguro de que son correctas.

1. ¿Qué es la diabetes?
 - a. Mucha azúcar o glucosa en la sangre
 - b. El cuerpo no produce o usa la insulina apropiadamente
 - c. Ambos A y B

2. ¿Carbohidratos, que elevan mi azúcar en la sangre, se encuentran en cuáles alimentos?
 - a. El almidón, la fruta, la leche y las verduras con almidón
 - b. Queso, bistec, pollo
 - c. Aceite de oliva, mantequilla, pollo

3. Complete la frase: 1 Porción de carbohidratos equivale a: _____ gramos of carbohidratos
 - a. 5 gramos
 - b. 15 gramos
 - c. 20 gramos

4. Para evitar una baja de azúcar en la sangre, el mejor tiempo de hacer ejercicio es:
 - a. A cualquier tiempo
 - b. Antes de los Alimentos
 - c. Después de una comida

5. Si usted tiene diabetes tipo 2 y está siendo tratado con medicina, usted deberá de tomar la misma medicina por el resto de su vida.
 - a. Cierto
 - b. Falso

6. El rango saludable del azúcar en la sangre para una persona con diabetes es:
 - a. Menos que 70
 - b. Más que 240
 - c. Entre 80-180

7. Baja azúcar en la sangre se controla
 - a. Tomando agua
 - b. Tomando más medicina
 - c. Tomando o comiendo 15 gramos de carbohidratos, retomando el examen del azúcar en 15 minutos, repetir esto si es necesario.

8. La mejor manera de prevenir complicaciones es controlando los niveles de azúcar en la sangre.
 - a. Cierto
 - b. Falso

EXAMEN DESPUES DE LA CLASE
EDUACION DE DIABETES

Nombre del Participante: _____

9. El estres puede ser...
 - a. Físico, como una enfermedad
 - b. Emocional, como un sentimiento de enojo, o alterado
 - c. Mental, como cuando hay problemas económicos
 - d. Todos los anteriores

10. Cambios que puedo hacer para mejorar mi HgbA1C pueden también mejorar mi presión de la sangre y el colesterol. Esto reducirá mi riesgo de un ataque al corazón y un derrame cerebral.
 - a. Cierto
 - b. Falso