

**Resultado del Examen: 100%**

**1. El nutriente que tiene un mayor efecto sobre las cifras de glucosa en sangre es (señala la respuesta correcta):**

- a) Proteínas. .
- b) Grasas.
- c) Hidratos de carbono.
- d) Azúcares.

**2. ¿Qué alimento elevará las cifras de glucemia de forma más rápida? (señala la respuesta correcta):**

- a) Lentejas..
- b) Arroz integral.
- c) Patatas chip.
- d) Pan blanco.

**3. Una ración de hidratos de carbono es la cantidad de alimento que contiene (señala la respuesta correcta):**

- a) 1g de hidratos de carbono .
- b) 10g de hidratos de carbono.
- c) 12g de hidratos de carbono.
- d) 20g de hidratos de carbono.

**4. Ante un episodio de hipoglucemia, la opción más adecuada será (señala la respuesta correcta):**

- a) 20g de fructosa.
- b) 5g de glucosa.
- c) 15g de lactosa.
- d) 15g de sacarosa.

**5. ¿Cuál es la equivalencia en hidratos de carbono a 40g de pan blanco? (señala la respuesta correcta):**

- a) 100g de queso fresco.
- b) Un vaso de leche y 4 galletas tipo María.
- c) 200g de guisantes frescos.
- d) 50g de avena cocida.

**6. ¿Cuál de los siguientes edulcorantes puede incrementar la glucemia? (señala la respuesta correcta):**

- a) Estevia.
- b) Sacarina.
- c) Sorbitol.
- d) Ciclamato.

**7. ¿De qué depende que los músculos gasten glucosa cuando se realiza ejercicio? (señala la respuesta correcta):**

- a) De las dosis de insulina.
- b) Del tipo de alimentación.
- c) De la temperatura exterior.
- d) Del tipo de ejercicio que se realiza.

**8. El tipo de ejercicio que más reduce los niveles de glucosa en sangre es el ejercicio (señala la respuesta correcta):**

- a) Aeróbico..
- b) De fuerza muscular.
- c) En grupo.
- d) De baja intensidad.

**9. ¿A partir de cuánto tiempo se aumenta considerablemente el riesgo de padecer hipoglucemias durante el ejercicio? (señala la respuesta correcta):**

- a) 30 minutos.
- b) 1 hora.
- c) 3 horas.
- d) 6 horas. .

**10. ¿Cuántos gramos de hidratos de carbono se deben tomar por cada 30 minutos de ejercicio a alta intensidad? (señala la respuesta correcta):**

- a) 5-10g.
- b) 10-15g.
- c) 15-20g.
- d) 15-30g.

**11. Después del ejercicio es habitual que se produzcan hipoglucemias. ¿Cuál es el momento del día en que hay más riesgo de que se produzcan? (señala la respuesta correcta):**

- a) Por la mañana.
- b) Por la tarde.
- c) Por la noche.
- d) A cualquier hora.

**12. La comunicación es una estrategia de interacción sistemática que se desarrolla en salud en:**

- a) Prevención.
- b) Promoción.
- c) Intervención.
- d) Todas las anteriores son ciertas.

### **13. El afrontamiento en la enfermedad se facilitará si...**

- a) Se le pregunta al apaciente si conoce la enfermedad.
- b) la persona mantiene estrategias de comunicación y educación en combinación con redes y sistema de apoyo efectivos .
- c) si se siente tranquilo.
- d) si está informado.

### **14. las barreras en la comunicación en el campo sanitario son:**

- a) estilo de comunicación impositivo.
- b) estilo de relación autoritario.
- c) incongruencia entre lo no verbal y lo verbal.
- d) todas las anteriores son ciertas.

### **15. Se considera comunicación eficaz...**

- a) si el mensaje enviado por el emisor es percibido/entendido por el receptor de la misma forma que lo envió el emisor.
- b) si el mensaje enviado por el emisor es interpretado por el receptor en base a sus valores.
- c) si el mensaje enviado por el emisor es interpretado por el receptor según su información al respecto de lo tratado.
- d) todas las anteriores son falsas.

### **16. El código en comunicación es:**

- a) el medio a través del cual el mensaje viaja desde el emisor al receptor.
- b) es el sistema de señales que transmite el mensaje.
- c) es el elemento distorsionador en el proceso de la comunicación.
- d) ninguna de las anteriores es cierta.

### **17. Algunas barreras del receptor son:**

- a) prejuizar el mensaje.
- b) tendencia a evaluar/juzgar.

- c) no vocalizar.
- d) sólo 1 y 2 son ciertas.

## **18. Los componentes de un mensaje que se envía...**

- a) el componente verbal representa el 15%.
- b) el componente vocal (tono y matices) representa el 38%.
- c) señales y gestos representan el 51%.
- d) ninguna de las anteriores es cierta.

## **19. Las actitudes profesionales más efectivas para motivar y facilitar la comunicación son:**

- a) aceptar los errores.
- b) respetar la libertad del enfermo y su derecho a decir no y no seguir las recomendaciones.
- c) tener una actitud de colaboración.
- d) todas las anteriores son ciertas.

## **20. El empowerment se fundamenta en:**

- a) los cuidados requeridos para el control de la enfermedad son realizados por el propio enfermo, y no por los profesionales de la salud.
- b) los profesionales sanitarios proporcionan su experiencia clínica, educan y proporcionan apoyo psicológico, pero no pueden controlar la enfermedad en la vida cotidiana.
- c) la probabilidad de que una persona inicie y mantenga cambios en su estilo de vida disminuye si estos carecen de significado para ella. .
- d) Todas las anteriores son ciertas.