

Enhorabuena, usted ha superado esta evaluación  
Su puntuación para esta evaluación ha sido un 97.1% 34/35

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos utilizarías para tratar una hipoglucemia en adultos?
  - a) 15g de azúcar moreno.
  - b) 100 cc de leche entera.
  - c) 2 galletas.
  - d) 30g de frutos secos.
2. ¿Cuál de los siguientes es un criterio de diagnóstico de diabetes?
  - a) HbA1c >7,5%
  - b) Glucemia basal > 126 mg/dl
  - c) Glucemia tras sobrecarga oral a la glucosa > 126 mg/dl
  - d) Glucemia al azar > 126 mg/dl
3. En los nuevos sistemas de dosificación automática de insulina para personas con diabetes tipo 1, ¿cómo se actúa ante un ejercicio aeróbico físico corto y de muy alta intensidad?
  - a) Reducir la dosis de insulina lenta.
  - b) No actuar sobre la bomba de insulina.
  - c) Programar el modo actividad u objetivo temporal.
  - d) Desconectar la bomba de insulina.
4. Las variables psicológicas que son más importantes para la adaptación a la diabetes son:
  - a) Las atribuciones que el paciente haga sobre la enfermedad, no tener ninguna afectación del estado de ánimo y una autoeficacia moderada.
  - b) Las atribuciones que el paciente haga de la enfermedad, bajos niveles de ansiedad y/o depresión y estrategias de afrontamiento activas.
  - c) Bajos niveles de ansiedad/depresión, estrategias de afrontamiento pasivas y atribuciones internas de la enfermedad.
  - d) Ninguna de las opciones es cierta.
5. ¿Cuál es el aporte calórico del eritritol?
  - a) no aporta calorías.

- b) 0,2 calorías por gramo.
- c) 1,5 calorías por gramo.
- d) 4 calorías por gramo.

6. En los nuevos sistemas de dosificación automática de insulina para personas con diabetes tipo 1, ¿cómo se actúa ante un ejercicio físico aeróbico programado?

- a) Reducir la dosis de insulina lenta.
- b) No actuar sobre la bomba de insulina.
- c) Programar el modo actividad u objetivo temporal.
- d) Desconectar la bomba de insulina.

7. Durante un entrenamiento en bicicleta, el sensor de glucosa marca un valor de 88 mg/dl y aparece una flecha que marca tendencia a la baja. ¿Cuál de los siguientes valores es más probable que sea el valor real en ese momento?

- a) 72 mg/dl.
- b) 88 mg/dl.
- c) 102 mg/dl.
- d) 202 mg/dl

8. Un sistema de dosificación automática de insulina aplica más insulina en caso de:

- a) tendencia a la hipoglucemia.
- b) hipoglucemia.
- c) normoglucemia.
- d) tendencia a la hiperglucemia.

9. ¿Cuántos gramos de hidratos de carbono equivale una ración o equivalente en Estados Unidos?

- a) 1 g.
- b) 10 g .
- c) 12 g.
- d) 15 g.

10. ¿Qué porcentaje de la población española presentó diabetes en el estudio di@bet.es publicado en 2011?

- a) 1%.
- b) 2%.

- c) 6%.
- d) 14%

11. En el menú escolar de una niña de 10 años se deben incluir 40g (4 raciones) de hidratos de carbono. ¿Cuál de las siguientes opciones es equivalente?

- a) 100g de judía verde con 65g de patata cocida, 100g de pollo a la plancha, 30g de pan integral y 100g de piña.
- b) 225g de macarrones (peso cocido) con 50g de salsa de tomate, hamburguesa de pollo con ensalada verde y 120g de plátano.
- c) 150g de guisantes con jamón, 100g de pollo rebozado con ensalada verde y yogur natural.
- d) 225g de arroz (peso cocido) con 50g de salsa de tomate, hamburguesa de pollo con ensalada verde y 120g de plátano.

12. ¿Cuál de los siguientes tratamientos culinarios aumentaría los niveles de glucemia postprandial después de tomar un plato de pasta?

- a) Cocción larga.
- b) Mezclar con salsa rica en grasa.
- c) Utilizar pasta integral.
- d) Añadir carne picada.

13. ¿Cuántas raciones de hidratos de carbono aportan 50g de azúcar?

- a) 0.
- b) 1.
- c) 3.
- d) 5.

14. ¿Qué efecto tiene el vinagre en personas con diabetes?

- a) aumenta el gasto energético.
- b) retrasa el vaciado gástrico.
- c) retrasa la absorción de la insulina.
- d) no tiene ningún efecto.

15. Los factores que influyen en los TCA son:

- a) La obsesión por la delgadez y la tendencia obsesiva por comer.
- b) Alteraciones en el entorno familiar, la obsesión por la delgadez y trastornos

emocionales.

- c) Alteraciones en el entorno familiar, una posible susceptibilidad genética o biológica, trastornos emocionales y un ambiente en el que se da sobreabundancia de comida y obsesión por la delgadez.
- d) Una posible susceptibilidad genética o biológica, trastornos emocionales y un ambiente en el que se da sobreabundancia de comida, obsesión por la delgadez y ansiedad generalizada.

16. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un índice glucémico mayor?

- a) Patatas bravas.
- b) Berenjenas rellenas.
- c) Puré de patatas en copos
- d) helado de fresa.

17. ¿Cuál de los siguientes edulcorantes es un polialcohol?

- a) sacarina.
- b) fructosa.
- c) sucralosa.
- d) isomaltulosa.

18. ¿Cuáles son los puntos básicos recomendados por las diferentes sociedades para tratar los TCA?

- a) Realizar un cribado para descartar un TCA, detectar trastornos del estado de ánimo, problemas sociales y tendencia a la ansiedad.
- b) Observar empeoramientos del control glucémico y tener en cuenta la frecuencia de hipoglucemias y de hiperglucemias.
- c) Realizar un cribado para descartar un TCA, detectar trastornos del estado de ánimo y observar problemas sociales y preocupación por el aspecto físico.
- d) Preguntar si usa laxantes, observar si hay preocupación por la imagen física y ver si en las relaciones sociales el paciente se siente estigmatizado.

19. La variable psicológica que está asociada con un grado depresivo mayor es:

- a) La baja autoeficacia en el tratamiento.
- b) La autoeficacia en relación con tareas manuales.
- c) La autoeficacia en general y la baja autoestima.
- d) La baja autoeficacia y la incertidumbre.

20. Las alteraciones en el control metabólico más frecuentes en los pacientes con diabulimia son:

- a) Peor control glucémico con más frecuencia de hipoglucemias y HbA1c altas.
- b) Peor control glucémico, frecuencia de períodos de cetoacidosis y mayor grado de nefropatía.
- c) Mayor frecuencia de hipoglucemias, frecuencia de períodos de cetoacidosis y limitación de los hidratos de carbono.
- d) Peor control glucémico y alteraciones frecuentes en los valores de creatinina.

21. Las características de la personalidad que pueden predecir peores niveles de control glucémico son:

- a) La inestabilidad emocional y la no percepción de frustración.
- b) La inestabilidad emocional, la baja autoestima, las relaciones basadas en la dependencia, el descontrol de impulsos y la dificultad para controlar la frustración.
- c) La inestabilidad emocional, las relaciones dominantes, la dificultad en controlar la frustración y la depresión.
- d) La inestabilidad emocional, el descontrol de impulsos, las relaciones sociales inestables y la ansiedad.

22. ¿Cuánto tiempo después de una ingesta puede mantenerse el efecto hiperglucemiante de una comida rica en grasas?

- a) 30 minutos.
- b) 90 minutos.
- c) 5 horas.
- d) 24 horas.

23. Una persona en tratamiento con insulina de acción rápida y retardada acaba un entrenamiento de 1 hora de bicicleta con un valor de 88 mg/dl. ¿Qué le recomendarías tomar para evitar la hipoglucemia postejercicio?

- a) un plátano maduro.
- b) 3 galletas tipo maria.
- c) 1 kiwi.
- d) 1 bola de helado de chocolate.

24. Los factores más importantes como desencadenantes de un TCA son:

- a) Las dietas, los períodos de estrés, las relaciones dependientes y la obsesión por comer.
- b) Las dietas ricas en grasas, las pérdidas de peso notables, las relaciones sociales dependientes y los períodos de estrés.

- c) Las dietas restrictivas, los períodos de estrés y las adicciones.
- d) Las dietas, el estrés, los períodos de crisis y los sucesos adversos.

25. En la DM2 la afectación más frecuente es:

- a) La ansiedad.
- b) La depresión.
- c) Los TCA.
- d) No está demostrado que aumente la depresión.

26. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un mayor contenido en alcohol?

- a) 200cc de cerveza.
- b) 200cc de vino.
- c) 20cc de ginebra.
- d) 200cc de sidra.

27. La diferencia entre la BN y la diabulimia es que:

- a) En la diabulimia los atracones son después de haberse puesto la insulina.
- b) En la BN los atracones son de mayor cantidad de comida.
- c) En la diabulimia se omite o reduce intencionadamente la dosis de insulina como conducta compensatoria.
- d) En la diabulimia se omite la insulina intencionadamente como conducta compensatoria.

28. ¿Qué tipo de entrenamiento producirá, a priori, un mayor efecto hiperglucemiantes en una persona con diabetes tipo 2 en tratamiento con insulina de acción retardada?

- a) entrenamiento de fuerza con cinta elástica.
- b) 1 hora de caminata suave.
- c) 1 hora de natación.
- d) estiramientos.

29. ¿Qué porcentaje aproximado sobre el total de casos de diabetes supone la diabetes tipo 2?

- a) 10.
- b) 20.
- c) 80.
- d) 90.

30. ¿Cuál de las siguientes es una insulina de acción rápida?

- a) Detemir.
- b) Degludec.
- c) Lispro.
- d) Glargina.

31. En el etiquetado nutricional de un alimento, ¿cuál es la información más importante para adaptar las dosis de insulina de acción rápida?

- a) Calorías por 100g de alimento.
- b) Proteínas por 100g de alimento.
- c) Contenido en azúcares.
- d) Contenido en hidratos de carbono por porción de alimento.

32. En la diabetes se debe encontrar el equilibrio constante entre

- a) insulina, alimentación y actividad física.
- b) insulina, alimentación y edad.
- c) insulina, alimentación y otros fármacos.
- d) insulina, alimentación y tiempo de evolución de la diabetes.

33. Una ratio de 1,5 unidades por ración implica que para tomar 3 raciones de hidratos de carbono se necesita inyectar

- a) 1 unidad de insulina.
- b) 3 unidades de insulina.
- c) 4,5 unidades de insulina.
- d) 8 unidades de insulina.

34. La afectación más frecuente en las personas con enfermedades crónicas es:

- a) La ansiedad.
- b) La depresión.
- c) Los TCA.
- d) Los trastornos depresivo-ansiosos.

35. ¿Cuál de los siguientes alimentos utilizarías para tratar una hipoglucemia en un niño de 5 años?

- a) 1 vaso de leche desnatada.

- b) 20g de azúcar.
- c) 3 galletas.
- d) 1 pastilla de glucosa de 2g.