



CUESTIONARIO DE TRANSICIÓN

Instrucciones:

- Este cuestionario está realizado y pensado para AYUDARTE.
- Contesta las preguntas tú sólo (ahora vas a ser el protagonista principal)
- Es recomendable que tus padres lo hagan por separado para comparar respuestas
- Es recomendable una pequeña puesta en común con tus padres tras responder
- Una vez resueltas envíalas a: consultadiabetes@diabetesinfantilcht.com
- Te contestaré con las respuestas correctas y algún comentario
- Visita www.diabetesinfantilcht.com Ahí están todas las respuestas.

Nombre:

Edad:

Preguntas:

- 1.- ¿Cuál o cuáles son las bases de un correcto control de la diabetes tipo 1?
 - a.-Alimentación equilibrada por raciones
 - b.-Controles de glucemia antes y después de las comidas y cuando hicieran falta
 - c.-Insulina con sus modificaciones según controles
 - d.-Todo lo anterior

- 2.- ¿Qué se considera alimentación equilibrada?



a.-Aquellas formada por proporción de nutrientes (hidratos, grasas y proteínas) adecuados

b.-Se basa en la llamada dieta mediterránea

c.-Sólo se debe comer 3 veces al día

d.-Son correctas a y b

3.- ¿Qué se considera desayuno equilibrado?

a.-Aquel formado por ración de lácteos, dos raciones de hidratos de carbono en forma de pan o galletas tipo maría y dos raciones de fruta

b.-Aquel formado por lo que me apetece

c.-Cuando el desayuno está compuesto por un lácteo ya que mi desayuno es sobre todo a media mañana

d.-No suelo desayunar y no es importante esto

4.- ¿Cuáles son mis valores normales de glucemia antes de las comidas?

a.-90-130

b.-90-180

c.-90-200

d.-más de 150

5.- ¿Qué es la hemoglobina glicosilada?

a.-La media de la glucemia de los últimos meses

b.-La media de la glucemia de la última semana

c.-La media de la glucemia del último día

d.-No se que significa



6.- ¿Cuál es mi valor ideal de hemoglobina glicosilada?

- a.-7
- b.-8
- c.-9
- d.-6 aunque sea con muchas hipoglucemias

7.- ¿Para que se utiliza la insulina rápida?

- a.-La rápida quema hidratos de la comida
- b.-La lenta quema la glucemia que va pasando a sangre desde el hígado en periodos de ayuno
- c.-La lenta quema hidratos de la comida
- d.-Son correctas a y b

8.- ¿Qué es el factor de sensibilidad?

- a.-Lo que me sube la glucemia cada ración de hidratos de cómo
- b.-Lo que baja la glucemia una unidad de rápida
- c.-Lo que me baja la glucemia una unidad de lenta
- d.-No lo sé

9.- ¿Cómo se calcula el factor de sensibilidad?

- a.-Dividendo 1700 entre la insulina rápida que me pongo al día
- b.- Dividendo 1700 entre la insulina lenta que me pongo al día
- c.- Dividendo 1700 entre el total de insulina que me pongo al día
- d.-Ninguno de los anteriores

10.- ¿Qué es ratio insulina/ración?



- a.-La insulina rápida que necesito para quemar cada ración de hidratos
- b.-La insulina lenta que necesito para quemar cada ración de hidratos
- c.-Si mi ratio es 0.5 y consumo 5 raciones me tengo que poner 2.5 unidades de rápida para quemar estas raciones
- d.-Son correctas a y c

11.-Si mi glucemia después de la cena es de 100, ¿Qué debería hacer?

- a.-Nada
- b.-Hacerme otro control antes de irme a dormir y tomar algo de hidratos si este control está bajo
- c.-Hacerme otro control de madrugada
- d.-son correctas b y c

12.-Si al ponerme la insulina noto en mi barriga zona dura, ¿qué puede significar esto?

- a.-Se llama lipodistrofias
- b.-Que no debo utilizar esta zona para pincharme
- c.-Que tengo que rotar más mi sitio de inyección
- d.-Todo lo anterior

INFORMACION NUTRICIONAL			
Porción :	1/5 pcte.	(30 g)	
Porciones por envase :	5		
		100g	1 porción
Energía (kcal)	350	280	
Proteínas (g)	11	9	
Grasa total (g)	2	2	
Hidratos de carb. disponibles (g)	74	59	
Tiamina (mg)	0,9	51%	
Riboflavina (mg)	0,3	15%	
Niacina (mg EN)	5,7	25%	
Hierro (mg)	3,0	17%	

*% en relación a la Dosis Diaria Recomendada

13.-Interpreta esta etiqueta:

- a.-Una porción del producto tiene 59 raciones de hidratos
- b.-Una porción de producto tiene 7.4 raciones de hidratos



c.-Una porción de producto tiene 5.9 raciones de hidratos

d.-Con esta etiqueta no se puede conocer exactamente los hidratos del producto

14.- ¿Qué deben de saber toda persona que tenga conviviendo conmigo si me encuentran un día inconsciente en el suelo?

a.-Que me tiene que hacer una prueba de azúcar pues hay que ver que no sea una bajada

b.-Que me tienen que forzar a comer algo con hidratos

c.-Que tienen que saber que en estos casos hay que utilizar el glucagón

d.-Son correctas a y c

15.- ¿Cuántas veces tengo que hacerme un control de fondo de ojo?

a.-Una vez al semestre

b.-Una vez al mes

c.-Cada dos años

d.-Una vez al año, si todo es normal

16.-Si estoy con cuadro de vómitos, ¿que debería hacer con mi insulina?

a.-No ponerme nada pues no voy a comer nada

b.-Ponerme la mitad de la insulina que me corresponde (sumando rápida y lenta) pero en forma de lenta

c.-Es aconsejable detectar cuerpos cetónicos en orina

d.-Son correctas b y c

e.-Son correctas a y c



17.- Si dispongo sistema tipo Freestyle ¿cuántas veces me lo tengo que pasar a lo largo del día?

a.-Cada vez que lo necesite

b.-Mínimo cada 8 horas pues se pierden los valores si no se ha pasado el lector o el móvil vinculado.

c.-Una vez al día

d.-Son ciertas a y b

18.-Si voy a realizar un ejercicio intenso de unas 2 horas de duración ¿Qué tengo que hacer?

a.-Añadir una ración de hidratos extra por cada 30 minutos de ejercicio

b.-Disminuir la insulina que está haciendo efecto en ese momento

c.-Controlarme la glucosa no sólo inmediatamente tras el ejercicio sino horas después

d.-Todas son correctas

19.-Si como una comida grasa ¿Qué tengo que tener en cuenta?

a.-Que los alimentos se van a absorber más tarde (cuanto más grasa más tarde)

b.-Puedo hacer una hipoglucemia a la hora de comer pues cuando llega la insulina todavía no ha llegado todos los alimentos

c.-Que hay que evitar estos tipos de comidas por las noches.

d.-Todas respuestas correctas

20.- ¿Qué controles mínimos hay que hacer?

a.-7 al día(capilares o sistemas tipo freestyle)

b.-Antes de cada comida y los de después se pueden espaciar y hacer de forma aleatoria siempre y cuando estén estabilizados y controlados.

c.-Sólo lo que me apetezca

d.-Son correctas a y b



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



UNIDAD DE ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA. UGC PEDIATRIA INTEGRAL

Jerónimo Javier Momblan de Cabo | 7
Mayo 2021 Cuestionario de transición