

DiaBingo Master Question and Answer Sheet - Español Página 1

<p><u>B= Basicos</u> Un nivel de azucar en la sangre menos de 70 se llama</p> <p>Hipoglucemia</p>	<p><u>B= Basicos</u> El termino para la azucar en la sangre elevada es</p> <p>Hiper glucemia</p>	<p><u>B= Basicos</u> El termino para la azucar en su sangre</p> <p>Glucosa</p>	<p><u>B= Basicos</u> Esta clase de Diabetes solo afecta las mujeres durante el embarazo</p> <p>Diabetes Gestacional</p>	<p><u>B= Basicos</u> La actividad fisica _____ los niveles de azucar</p> <p>Baja</p>	<p><u>B= Básicos</u> Los días que tengo enfermedad tengo que revisarme la azúcar _____ veces</p> <p>Más</p>	<p><u>B= Básicos</u> Es buena idea cargar esto conmigo en todo momento</p> <p>Un brazalete de identificación</p>
<p><u>B= Basicos</u> La persona mas importante en mi manejo de Diabetes</p> <p>Yo mismo</p>	<p><u>B= Básicos</u> Para reducir complicaciones, control de presión, A1c, Colesterol total</p> <p>PACTo de Diabetes</p>	<p><u>B= Básicos</u> La complicación mas común el la Diabetes</p> <p>Problemas del Corazón</p>	<p><u>B= Básicos</u> Este termino describe el problema de los ojos en la Diabetes</p> <p>Retinopatía</p>	<p><u>B= Básicos</u> Este termino describe el problema de los nervios en la Diabetes</p> <p>Neuropatía</p>	<p><u>B= Básicos</u> Este termino describe el problema de los riñones en la Diabetes</p> <p>Nephropatía</p>	<p><u>B= Básicos</u> Un examen que mide el nivel de azúcar en la sangre por 3 meses</p> <p>A1c</p>
<p><u>I=Interno</u> El órgano en su cuerpo que produce la insulina</p> <p>Páncreas</p>	<p><u>I=Interno</u> Signos que la glucosa esta elevada</p> <p>Sed, vista borrosa</p>	<p><u>I=Interno</u> La clase de Diabetes cuando el páncreas no hace insulina</p> <p>Tipo 1</p>	<p><u>I=Interno</u> La clase de Diabetes cuando el cuerpo es resistente a su propia insulina</p> <p>Tipo 2</p>	<p><u>I=Interno</u> La insulina aumenta los niveles de azúcar</p> <p>Falso</p>	<p><u>I=Interno</u> Esta hormona mueve la glucosa de la sangre hacia las células</p> <p>Insulina</p>	<p><u>I=Interno</u> Tener dificultad en obtener y mantener una erección puede significa</p> <p>Problemas con el corazón</p>
<p><u>I=Interno</u> Un examen que demuestra que tan bien sus riñones están trabajando</p> <p>GFR, Micro albúmina</p>	<p><u>I=Interno</u> Qué habito mal oloroso le aumenta el riesgo de problemas con el Corazón</p> <p>Fumar</p>	<p><u>I=Interno</u> Controlar su presión y azúcar en la sangre protege sus _____</p> <p>Riñones, ojos, corazón</p>	<p><u>I=Interno</u> Signo que la glucosa está demasiado baja</p> <p>Tembloroso, sudor, mal humor</p>	<p><u>I=Interno</u> A medida que pasa el tiempo, niveles altos de azúcar _____ a las arterias</p> <p>Causa daño</p>	<p><u>I=Interno</u> La enfermedad puede causar que el nivel de azúcar</p> <p>Suba</p>	<p><u>I=Interno</u> Azúcar baja en la sangre es peligrosa porque priva el cerebro de _____</p> <p>Glucosa</p>
<p><u>N= Nutrición</u> Esta clase de grasa se encuentra en productos lácteos y carnes</p> <p>Saturada</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Carnes, pescado, lentejas, tofu, nueces, huevos son clases de _____</p> <p>Proteínas</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Frutas, pan, cereal, leche, papas son _____</p> <p>Carbohidratos</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Aceites, mantequilla, mayonesa, margarina son _____</p> <p>Grasas</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Una porción de arroz es _____</p> <p>1/3 taza</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Carbohidratos podrían causar que el nivel de glucosa</p> <p>Suba</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Perder _____ podría ayudar a reducir el nivel de azúcar en la sangre</p> <p>libras</p>

DiaBingo Master Question and Answer Sheet- Español Página 2

<p><u>N= Nutrición</u> Calorías sin usar son guardadas en forma de</p> <p style="text-align: center;">Grasa</p>	<p><u>N= Nutrición</u> 15 gramos de carbohidratos son iguales a</p> <p style="text-align: center;">Una porción de almidón</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Una rodaja de pan tiene ____ gramos de carbohidratos</p> <p style="text-align: center;">15</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Las frutas y Almidones de vegetales son malos para usted</p> <p style="text-align: center;">Falso</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Estas comidas contiene grasa saturada</p> <p style="text-align: center;">Comidas fritas y procesadas</p>	<p><u>N= Nutrición</u> La persona promedio come cucharaditas de azúcar</p> <p style="text-align: center;">22</p>	<p><u>N= Nutrición</u> Papas, elote, calabaza, y guisantes son</p> <p style="text-align: center;">Almidones de vegetales</p>
<p><u>G=Goles</u> Qué tan a menudo debo observar mis pies</p> <p style="text-align: center;">Diario</p>	<p><u>G=Goles</u> Tengo que ver a mi doctor(a) ____ veces a año</p> <p style="text-align: center;">2-4</p>	<p><u>G=Goles</u> La meta para mi presión arterial es</p> <p style="text-align: center;">140/90 o menos</p>	<p><u>G=Goles</u> Necesito ver al oftalmólogo al menos una vez al</p> <p style="text-align: center;">Año</p>	<p><u>G=Goles</u> La meta para mi nivel de azúcar antes de comer es</p> <p style="text-align: center;">80-130</p>	<p><u>G=Goals</u> La meta para mi nivel de azúcar después de 1-2 horas de haber comido es</p> <p style="text-align: center;">Menos de 180</p>	<p><u>G=Goals</u> La meta para el nivel de triglicéridos debería ser</p> <p style="text-align: center;">Menos de 150</p>
<p><u>G=Goles</u> Esta es la medida para el nivel de A1c</p> <p style="text-align: center;">Menos de 7 %</p>	<p><u>G=Goles</u> La meta para el colesterol HDL es</p> <p style="text-align: center;">Más de 40</p>	<p><u>G=Goles</u> Necesito recibir esta vacuna cada año</p> <p style="text-align: center;">Flu</p>	<p><u>G=Goles</u> Necesito revisarme la orina anualmente para detector</p> <p style="text-align: center;">Micro albúmina/ GFR</p>	<p><u>G=Goles</u> Necesito visitar a mi ____ al menos dos veces al año para mantener mis dientes y encías saludables</p> <p style="text-align: center;">Dentista</p>	<p><u>G=Goles</u> Mi meta es de hacer por lo menos 30 minutos de actividad en la mayoría de los días</p> <p style="text-align: center;">Verdadero</p>	<p><u>G=Goles</u> Cada vez que veo a mi doctor(a) necesito enseñarle mis</p> <p style="text-align: center;">Pies</p>
<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Medicina que liberar azúcar en la orina</p> <p style="text-align: center;">SGLT-2 Inhibidor</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Insulina regular inhalada</p> <p style="text-align: center;">Afrezza</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Esta medicina hace que mi páncreas produzca más insulina</p> <p style="text-align: center;">Sulfonilureas</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Esta medicina hace que el hígado produzca menos azúcar</p> <p style="text-align: center;">Glucophage</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Inyecciones que pueden causar bajo de peso y glucosa</p> <p style="text-align: center;">GLP-1 RAs</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Tipos de insulina muy duradera, y prolongada</p> <p style="text-align: center;">NPH, Determir, Lantus</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Tipos de insulina de acción breve y acción rápida</p> <p style="text-align: center;">Regular, Humalog, Novolog, Apidra</p>
<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Formas de dar insulina</p> <p style="text-align: center;">Inyecciones, plumas y pompas</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Las píldoras, inyecciones e insulina ____ los niveles de azúcar en la sangre</p> <p style="text-align: center;">Bajan</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Todos los monitores tienen este numero en la parte de atrás en caso de preguntas</p> <p style="text-align: center;">Teléfono 800</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Lancetas y jeringas se pueden tirar a la basura</p> <p style="text-align: center;">Falso</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Siempre cargue la lista de ____ que usted está tomando</p> <p style="text-align: center;">Medicinas</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Los monitores continuos de glucosa miden el azúcar intersticial</p> <p style="text-align: center;">Cierto</p>	<p><u>O=Orales, medicinas, insulina</u> Siempre díglele a su ____ antes de parar o cambiar sus medicinas</p> <p style="text-align: center;">Doctor(a)Doctor/ Provider</p>