

## POST-HEALTH LITERACY ASSESSMENT

### **1. Which of the following foods is highest in carbohydrates?**

*¿Cuál de estos alimentos contiene más carbohidratos?*

- A. Tomatoes  
*Los tomates*
- B. Meat  
*La carne*
- C. Olive Oil  
*El aceite de olivo*

### **2. When should you see a doctor?**

*¿Cuándo debe consultar a un médico?*

- A. Only when you are sick  
*Solo cuando está enfermo(a)*
- B. When you are sick and for a yearly check-ups  
*Cuando está enfermo(a) y para su chequeo médico anual*
- C. Only in emergencies  
*Solamente en casos de emergencia*

### **3. What does “take one pill twice daily” mean?**

*¿Qué significa “tome una pastilla dos veces al día”?*

- A. Take a pill at two different times in the same day.  
*Tomar una pastilla a dos horas distintas en el mismo día.*
- B. Cut a pill in two and take each half at different times in the day.  
*Dividir la pastilla en dos y tomar cada mitad a dos horas distintas.*
- C. Take two pills at the same time once a day.  
*Tomar dos pastillas al mismo tiempo una vez al día.*

### **4. If your nose is full and you cannot breathe through your nose, you are:**

*Si tiene la nariz tapada y no puede respirar de su nariz, significa que usted está:*

- A. Congested  
*Congestionado(a)*
- B. Constipated  
*Estreñido(a)*
- C. Dizzy  
*Mareado(a)*

**5. To buy over-the-counter medicines at a pharmacy you must have a prescription.**

*Para comprar medicamentos que venden libremente en la farmacia, se requiere una prescripción médica.*

- A. True (verdadero)
- B. False (falso)

**6. Most people eat too much fiber.**

*La mayoría de las personas consumen demasiada fibra*

- A. True (verdadero)
- B. False (falso)

**7. I know where I can go in my community to get free or low-cost medical care.**

*Sé dónde dirigirme dentro de mi comunidad para obtener medicamentos gratuitos o a bajo costo.*

- A. True (verdadero)
- B. False (falso)

**8. Medicine labels tell you the medicine's expiration date.**

*La etiqueta del medicamento muestra la fecha de vencimiento.*

- A. True (verdadero)
- B. False (falso)

**9. If my medicine expires, I should talk to my pharmacist or doctor.**

*Debo consultar al farmacéutico o médico cuando un medicamento esté vencido.*

- A. True (verdadero)
- B. False (falso)

**10. Asthma is when your body has trouble using sugar to make energy.**

*El asma hace que el cuerpo no pueda convertir azúcar en energía.*

- A. True (verdadero)
- B. False (falso)

**11. Fiber helps the body get rid of waste.**

*La fibra ayuda al cuerpo a eliminar las toxinas.*

- A. True (verdadero)
- B. False (falso)

**12. What is another name for salt?**

*¿Cuál palabra significa lo mismo que “sal”?*

- A. Soda  
*Soda*
- B. Saturated  
*Saturado*
- C. Sodium  
*Sodio*

**13. If a word begins with Cardio- it probably means it’s related to the:**

*Si una palabra comienza con “Cardio-” probablemente significa que está relacionada con:*

- A. Skin  
*La piel*
- B. Heart  
*El corazón*
- C. Eyes  
*Los ojos*

**14. What is an insurance deductible?**

*¿Qué es el deducible de su seguro?*

- A. The amount you or your employer pays for your insurance coverage.  
*La porción que paga usted o su empleador al seguro.*
- B. The amount you have to pay before your insurance company will begin to pay.  
*La porción que usted debe pagar primero para que su plan de seguro pague el resto.*
- C. A health problem you have before your health insurance policy starts.  
*Un problema de salud que usted tenía antes de obtener su seguro médico.*

<p><b><u>Turn to the next page</u></b> <b><i>Continúe en la página siguiente</i></b></p>
--

**Read the following text to answer questions 15 and 16.**

*Lea el siguiente texto para responder a las preguntas número 15 y 16:*

GARFIELD, ANA MARIA	16 Apr 2017
RX# FF941858	Dr. LUBIN, MICHAEL
PENICILLIN VK 250MG/tablet	30 round white tablets
Take 1 tablet by mouth 3 times a day for 10 days.	
2 Refills	

GARFIELD, ANA MARIA	16 Abril 2017
RX# FF941858	Dr. LUBIN, MICHAEL
<i>PENICILINA VK 250 MG por pastilla</i>	<i>30 pastillas blancas</i>
Tome una pastilla tres veces al día durante 10 días.	
2 Recargas	

**15. If you take all tablets as prescribed by your doctor, how many tablets will you have left over at the end of the ten days?**

*Si se toma todas las pastillas recetadas por el médico, ¿cuántas pastillas le quedarán después de 10 días?*

- A. 0
- B. 10
- C. 30

**16. Once these pills are gone, how many times can you get more pills with this prescription?**

*Cuando se le acaben las pastillas, ¿cuántas veces podrá pedir que le repitan la dosis en la farmacia?*

- A. 0
- B. 2
- C. 10

**Please choose the best answer:**

*Por favor seleccione la mejor respuesta:*

**17. Which of the following is not a chronic disease?**

*Cual no es una enfermedad crónica?*

- A. Asthma  
*El asma*
- B. Flu  
*La gripe*
- C. Diabetes  
*La diabetes*
- D. Heart Disease  
*La cardiopatía*

**18. What is a health history form?**

*¿Qué es la forma de historial médica?*

- A. A form you fill out at your check-up to tell your doctor about the health problems in your family.  
*Una hoja que debe completar para reportar a su médico los problemas de salud propios y familiares*
- B. A form you fill out so you can ask your doctor questions  
*Una hoja que debe completar para hacerle preguntas a su médico*
- C. A form you fill out to apply for health insurance.  
*Una hoja que debe completar para aplicar por seguro médico*

**19. What is a common risk factor for diabetes?**

*¿Cuál de estos es un factor de riesgo para la diabetes?*

- A. Being overweight  
*Tener sobrepeso*
- B. Smoking  
*Fumar*
- C. Chest pain  
*El dolor de pecho*

**Turn to the next page**  
***Continúe en la página siguiente***

Read the following text to answer questions 20 and 21:

Lea el siguiente texto para responder a las preguntas número 20 y 21:

<b>NUTRITION FACTS</b>		
Serving Size 1 Cup (228g)		
Serving Size Per Container 2		
<hr/>		
<b>Amount Per Serving</b>		
<b>CALORIES</b> 250	Calories from Fat 110	
	%Daily Value	
<b>Total Fat</b> 12 g		18%
Saturated Fat 3g		15%
Trans Fat 3g		
<b>Cholesterol</b> 30mg		10%
<b>Sodium</b> 470 mg		20%
<b>Total Carbohydrate</b> 31g		10%
Dietary Fiber 0g		0%
Sugars 5g		
<b>Protein</b> 5g		

<b>Datos de nutrición</b>		
1 taza por porción (228g)		
Contenido por paquete 2 porciones		
<hr/>		
<b>Contenido por porción</b>		
<b>250 Calorias</b>	110 calorias por grasa	
	%Valor diario	
<b>Grasa total</b> 12 g		18%
Grasa Saturada 3g		15%
Grasas Trans 3g		
<b>Colesterol</b> 30mg		10%
<b>Sodio</b> 470 mg		20%
<b>Carbohidratos totales</b> 31g		10%
fibra dietética 0g		0%
azúcar 5g		
<b>Proteína</b> 5g		

**20. Your doctor has put you on a low-fat diet (you should not eat more than 10g of fat per meal.) According to the food label above, you can eat this whole box of macaroni and cheese for dinner and stay within the recommended amount of fat per meal.**

*Su médico le recomienda una dieta baja en grasa (no puede ingerir más de 10 gramos de grasa por comida). Siguiendo la etiqueta arriba, usted puede comer la caja completa de macarrones con queso.*

- A. True (verdadero)
- B. False (falso)

**21. How much salt is there in one serving of macaroni and cheese?**

*¿Cuánta sal contiene una porción de macarrones con queso?*

- A. 30 mg
- B. 250 mg
- C. 470 mg