



Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Esta herramienta pretende ayudar al equipo médico a ver cómo puede ayudarle a conocer más sobre la fibrosis quística (FQ).

Lea cada respuesta detenidamente antes de elegir la **única** respuesta que crea que es la **mejor**. Si no sabe una respuesta, no se preocupe. Simplemente déjela en blanco y pase a la pregunta siguiente.



## BIENESTAR EMOCIONAL

- 1 ¿Verdadero o falso? Las personas con una enfermedad crónica como la FQ son más propensas a sufrir depresión (*tristeza*) y ansiedad (*preocupación*).**

  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 2 Si cree que puede estar deprimido debe:**

  - a. Llamar al equipo médico de FQ
  - b. Contárselo a un adulto en quien confíe
  - c. Contárselo a sus padres
  - d. Cualquiera de las opciones anteriores
- 3 Los síntomas de la depresión (*tristeza*) incluyen:**

  - a. Sentirse desahuciado o mal con la vida
  - b. Sentirse irritable
  - c. Perder el interés en las actividades o los hobbies que le solían gustar
  - d. Todas las opciones anteriores
- 4 Los síntomas de la ansiedad (*preocupación*) incluyen:**

  - a. Sentirse alterado, tener dificultad para concentrarse y no dormir bien
  - b. Sentirse más enérgico, aumentar de peso y comer más
  - c. Aumento de la fiebre y problemas respiratorios
  - d. Todas las opciones anteriores
- 5 ¿Cuáles de los siguientes grupos tienen mayor riesgo de presentar síntomas de depresión (*tristeza*) y ansiedad (*preocupación*)?**

  - a. Niños menores de 10 años
  - b. Hombres
  - c. Adolescentes y adultos jóvenes
  - d. Adultos mayores de 30 años
- 6 Cuando se siente estresado, lo mejor que puede hacer es\*:**

  - a. Ignorarlo
  - b. Gritar
  - c. Golpear algo
  - d. Hablar con alguien
- 7 En el caso de la FQ, la depresión puede empeorar su salud porque:**

  - a. Es posible que no quiera hacer los tratamientos
  - b. Es posible que tenga problemas para concentrarse o recordar hacer los tratamientos
  - c. Es posible que se sienta desahuciado y deje de tomar los medicamentos
  - d. Todas las opciones anteriores
- 8 ¿Verdadero o falso? El equipo médico de FQ tiene herramientas para determinar su nivel de riesgo de sufrir depresión o ansiedad.**

  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 9 Algunas maneras de abordar la depresión son:**

  - a. Ejercicio
  - b. Medicamentos
  - c. Hablar con un asesor
  - d. Todas las opciones anteriores