



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