



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.



## ESTILO DE VIDA

- 1 Si se siente abrumado por sus sentimientos, debe hablar con:**

  - a. Su madre o su padre
  - b. Su profesor
  - c. Un miembro de su equipo médico de FQ
  - d. Cualquiera de las opciones anteriores
- 2 El ejercicio puede ayudar a:**

  - a. Mantener los pulmones saludables
  - b. Mejorar el apetito
  - c. Reducir el estrés
  - d. Todas las opciones anteriores
- 3 ¿Cuál de los siguientes no es un buen ejemplo de ejercicio?**

  - a. Jugar videojuegos
  - b. Andar en bicicleta
  - c. Caminar
  - d. Hacer deporte
- 4 ¿Verdadero o falso? Las personas con FQ tienen que tomar más líquido (como bebidas deportivas) cuando transpiran para reponer la sal del organismo.**

  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 5 Las personas con FQ no deben:**

  - a. Usar bañeras con agua caliente
  - b. Compartir nebulizadores
  - c. Fumar
  - d. Todas las opciones anteriores
- 6 ¿Cuál puede ser un signo de que mi cuerpo no tiene suficiente sal?**

  - a. Debilidad o cansancio
  - b. Vómitos
  - c. Dolor estomacal o retortijones
  - d. Todas las opciones anteriores
- 7 Cuando hace ejercicio debe:**

  - a. Comer alimentos salados antes de comenzar
  - b. Detenerse para tomar mucha agua/bebidas deportivas por lo menos cada media hora
  - c. Comer alimentos salados después de terminar
  - d. Todas las opciones anteriores
- 8 ¿Verdadero o falso? Respirar humo de tabaco, incluido el tabaquismo pasivo, causa daño a los pulmones de todas las personas, sobre todo aquellas con FQ.**

  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 9 El tabaquismo es muy malo para las personas con FQ porque:**

  - a. Puede evitar que los pulmones crezcan
  - b. Es más probable que sufran infecciones respiratorias
  - c. Causa una disminución más rápida de la función pulmonar, como se mide mediante el volumen espiratorio forzado en 1 segundo (VEF<sub>1</sub>)
  - d. Todas las opciones anteriores
- 10 ¿Verdadero o falso? Incluso las partículas que quedan en la ropa, la piel y el pelo del fumador pueden irritar las vías respiratorias de las personas con FQ si las aspiran.**

  - a. Verdadero
  - b. Falso



## ESTILO DE VIDA

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.

- 11** ¿Verdadero o falso? Vapear, fumar cigarrillos electrónicos o fumar un narguile no es lo mismo que fumar cigarrillos y está permitido para las personas con FQ.
- Verdadero
  - Falso
- 12** Cosas que debilitan los huesos y que las personas con FQ deben evitar:
- Alcohol
  - Cafeína y gaseosas
  - Tabaco
  - Todas las opciones anteriores
- 13** ¿Verdadero o falso? A medida que crece, sus necesidades de sueño cambian.
- Verdadero
  - Falso
- 14** No dormir lo suficiente puede causar:
- Más infecciones pulmonares
  - Más preocupación o depresión
  - Más cambios de humor
  - Todas las opciones anteriores