



GUARDAR

IMPRIMER

RESTABLECER FORMULARIO

Esta herramienta sirve para que su equipo de cuidado médico vea cómo puede ayudarle a conocer mejor su fibrosis quística.

Lea atentamente cada respuesta antes de elegir **la** que considere **mejor**. Si no sabe una respuesta, no hay problema. Déjela en blanco y pase a la siguiente pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____



INSUFICIENCIA DEL PÁNCREAS Y NUTRICIÓN

- 1 Una buena nutrición puede ayudar a:**

 - a. Mantener los pulmones más sanos
 - b. Mantener un peso saludable
 - c. Crear y mantener un sistema inmunológico fuerte para combatir las infecciones
 - d. Todas las anteriores
- 2 Las personas con fibrosis quística que tienen insuficiencia del páncreas (también llamada “insuficiencia pancreática”):**

 - a. No digieren ni absorben adecuadamente los nutrientes y algunas vitaminas de los alimentos
 - b. Necesitan seguir una alimentación baja en calorías/baja en grasas
 - c. Pueden producir todas las enzimas pancreáticas que necesitan para digerir los alimentos
 - d. Ninguna de las anteriores
- 3 Los signos de malabsorción (no digerir adecuadamente los nutrientes de los alimentos) son:**

 - a. Deposiciones (heces) frecuentes, grandes, grasientas y malolientes.
 - b. Dolor de estómago
 - c. Demasiados gases
 - d. Todas las anteriores
- 4 ¿Cómo podría ayudarle su equipo de cuidado médico de la fibrosis quística con su dolor abdominal (de estómago)?**

 - a. Preguntarle sobre sus deposiciones (heces) y gases
 - b. Hablar con usted sobre las enzimas pancreáticas
 - c. Realizar un examen físico
 - d. Todas las anteriores
- 5 Algunas personas con fibrosis quística necesitan comer*:**

 - a. Hasta el doble de alimentos que las personas sin fibrosis quística
 - b. La misma cantidad de alimentos que las personas sin fibrosis quística
 - c. Sin verduras ni frutas
 - d. Menos leche y queso que las personas sin fibrosis quística
- 6 ¿Qué tipo de alimento tiene más energía y calorías (por gramo)?***

 - a. Grasas
 - b. Carbohidratos
 - c. Proteínas
 - d. Ninguna de las anteriores
- 7 Algunas personas con fibrosis quística pueden necesitar comer más en comparación con otras personas de su edad y peso porque:**

 - a. Sus cuerpos necesitan más calorías y nutrientes para crecer
 - b. Sus cuerpos no digieren los alimentos adecuadamente
 - c. Sus cuerpos necesitan calorías adicionales para combatir las infecciones y mantenerse sanos
 - d. Todas las anteriores
- 8 Las enzimas deben conservarse*:**

 - a. En el automóvil
 - b. En el refrigerador
 - c. En un lugar seco y alejado de temperaturas altas y bajas
 - d. En el baño



INSUFICIENCIA DEL PÁNCREAS Y NUTRICIÓN

Lea atentamente cada respuesta antes de elegir **la** que considere **mejor**.

Si no sabe una respuesta, no hay problema. Déjela en blanco y pase a la siguiente pregunta.

- 9 Es mejor tomar enzimas pancreáticas*:**
- En cuanto se acuerde de ellas
 - Al principio de una comida o refrigerio
 - Al final de una comida o refrigerio
 - Poco después de comer
- 10 Es posible que tenga que tomar vitaminas A, D, E y K porque estas vitaminas*:**
- No se absorben bien de los alimentos que consume
 - Le hacen perder peso
 - No se encuentran en los alimentos que las personas consumen normalmente
 - Ninguna de las anteriores
- 11 ¿Verdadero o falso? Cuando suda durante los meses de verano o mientras hace ejercicio, debe beber más agua y bebidas deportivas, y comer alimentos más salados.**
- Verdadero
 - Falso
- 12 ¿Cuál de estos alimentos tiene más grasa?**
- Manzana
 - Helado
 - Pretzels
 - Tostada
- 13 Las personas con fibrosis quística pueden tener problemas para digerir los alimentos y ganar peso si*:**
- Toman demasiadas enzimas
 - Se saltan las enzimas con frecuencia
 - Toman enzimas con todas las comidas y refrigerios
 - Toman enzimas justo antes de comer
- 14 Si su cuerpo no digiere la grasa de los alimentos que ingiere, sus deposiciones (heces) pueden*:**
- Flotar hasta la parte superior del inodoro
 - Ocurrir con más frecuencia de lo habitual
 - Oler mal
 - Todas las anteriores
- 15 ¿Qué signo indica que el cuerpo necesita más sal?**
- Sensación de debilidad y cansancio
 - Calambres musculares
 - Vómitos
 - Todas las anteriores
- 16 ¿Verdadero o falso? A medida que las personas con fibrosis quística envejecen, algunas pueden correr el riesgo de padecer osteoporosis (una afección en la que los huesos se debilitan y pueden romperse con más facilidad).**
- True
 - False
- 17 ¿Qué puede hacer para mantener los huesos fuertes?**
- Tomar calcio y vitamina D
 - Caminar, correr o levantar pesas
 - No beber café ni refrescos
 - Todas las anteriores

GUARDAR

IMPRIMER

RESTABLECER FORMULARIO