

# EQUILIBRIO EMOCIONAL

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

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

**Nota:** No se trata de una prueba. Esta evaluación se ha desarrollado para ayudarle a conocer mejor su fibrosis quística, con la ayuda de su equipo de cuidado médico de la fibrosis quística.

Esta evaluación debe completarla una persona mayor de 16 años con fibrosis quística. Para cada pregunta, lea atentamente todas las opciones de respuesta antes de elegir la que considere mejor. Si no sabe una respuesta, déjela en blanco y pase a la siguiente pregunta.

**1. Los adultos jóvenes con fibrosis quística tienen más probabilidades de presentar síntomas de:**

- a) Ansiedad
- b) Depresión
- c) Problemas de sueño
- d) Todas las anteriores

**2. ¿Por qué es importante que las personas con fibrosis quística aprendan sobre la depresión y el estrés?**

- a) A todas las personas con fibrosis quística se les diagnostica depresión
- b) La depresión y el estrés pueden afectar a su capacidad para tomar los medicamentos para la fibrosis quística
- c) Los medicamentos para la depresión no funcionan en las personas con fibrosis quística
- d) Todas las anteriores

**3. El estrés, los deberes o los problemas con amistades y familiares pueden afectar a:**

- a) La alimentación
- b) El estado de ánimo
- c) La salud
- d) Todas las anteriores

**4. Si alguna vez tiene pensamientos sobre hacerse daño, ¿qué debe hacer?**

- a) Ignorarlos y esperar que desaparezcan
- b) Hablar con alguien, ya sea un padre o una madre, un hermano o una hermana, un amigo o una amiga, un profesor o una profesora, o un doctor o doctora
- c) No hacer nada
- d) Mantenerse a solas para que nadie se dé cuenta

**5. ¿Verdadero o falso? Todos los sexos e identidades de género pueden verse afectados por la fibrosis quística.**

- a) Verdadero
- b) Falso

**6. Cuando sienta estrés, puede resultarle útil (seleccione todas las opciones que correspondan):**

- a) Dormir lo suficiente
- b) Hablar con personas que le ayuden
- c) Mantenerse a solas y esperar a que se le pase la sensación
- d) Encontrar una afición que le permita liberar el estrés

**7. Cuando tiene fibrosis quística, la depresión puede empeorar la salud porque puede:**

- a) Hacer que no quiera seguir los tratamientos
- b) Hacer que tenga problemas para dormir
- c) Hacer que se sienta sin esperanza y deja de tomar los medicamentos
- d) Todas las anteriores

**8. ¿Verdadero o falso? Todas las personas con fibrosis quística que ganan peso se sienten bien consigo mismas.**

- a) Verdadero
- b) Falso

Para cada pregunta, lea atentamente todas las opciones de respuesta antes de elegir la que considere mejor. Si no sabe una respuesta, déjela en blanco y pase a la siguiente pregunta.

Equilibrio emocional

**9. Los adultos jóvenes con fibrosis quística:**

- a) Pueden sentir ansiedad cuando piensan en el futuro
- b) No sienten la presión de grupo como los jóvenes sin fibrosis quística
- c) No corren el riesgo de consumir sustancias
- d) Todas las anteriores

**10. ¿Qué tipo de estrés tienen que afrontar los adultos jóvenes con fibrosis quística?**

- a) Aprender a manejar la fibrosis quística
- b) Averiguar su futuro mientras se enfrentan a la fibrosis quística
- c) Intentar convertirse en adultos independientes
- d) Todas las anteriores

**11. Cuando siente ansiedad o depresión, ¿qué puede ayudarle?**

- a) Hablar con su equipo de cuidado médico de la fibrosis quística
- b) Hablar con su padre, su madre o un ser querido
- c) Hablar con sus amistades
- d) Todas las anteriores

**12. ¿Verdadero o falso? Si no se trata, la depresión puede interferir en su capacidad para cuidar de su persona.**

- a) Verdadero
- b) Falso

**13. Algunas formas de afrontar un estado de ánimo depresivo son:**

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

**14. Los síntomas de depresión pueden incluir:**

- a) Sentirse sin esperanza y/o mal con la vida
- b) Sentirse irritable
- c) Pérdida de interés por actividades o aficiones que antes le gustaban
- d) Todas las anteriores

**15. ¿Verdadero o falso? Si su seguro no cubre los proveedores de salud mental, puede haber otros recursos disponibles para ayudarle a controlar la ansiedad o la depresión.**

- a) Verdadero
- b) Falso

**16. ¿Cómo pueden ayudarle los miembros de su equipo de cuidado médico de la fibrosis quística cuando siente tristeza o estrés?**

- a) Ayudarle a encontrar formas de afrontar la situación
- b) Asegúrese de ver al trabajador/a social (asistente social) de su equipo
- c) Remitirle a un terapeuta si decide que quiere ver a uno
- d) Todas las anteriores

**17. ¿Verdadero o falso? La ansiedad y depresión son poco frecuentes en las personas que no tienen fibrosis quística.**

- a) Verdadero
- b) Falso