

# ESTILO DE VIDA

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

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

**Nota:** Esto no es una prueba. La presente evaluación ha sido desarrollada para ayudarlo a conocer más acerca de su fibrosis quística con la ayuda de su equipo médico.

Esta evaluación debe ser completada por una persona mayor de 16 años con fibrosis quística (FQ). Para cada pregunta, lea todas las opciones de respuesta detenidamente antes de elegir la única respuesta que cree es la mejor. Si no sabe la respuesta, déjela en blanco y pase a la pregunta siguiente.

## 1. El cigarrillo puede:

- a) Disminuir la función pulmonar
- b) Aumentar las probabilidades de perder el cabello
- c) Aumentar las probabilidades de sufrir cáncer de pulmón
- d) Respuestas a y c

## 2. Las estrategias demostradas para dejar de fumar incluyen:

- a) Hacer más ejercicio
- b) Programas de apoyo
- c) Beber alcohol
- d) Ninguna de las anteriores

## 3. Fumar marihuana puede empeorar los siguientes síntomas:

- a) Tos diaria
- b) Aumento de la generación de mucosidad
- c) Riesgo de infección pulmonar
- d) Todas las anteriores

## 4. El impacto del sueño interrumpido o inadecuado es:

- a) Aumento del dolor
- b) Mayor preocupación
- c) Toma de malas decisiones
- d) Aumento del riesgo de contraer un resfrío o infección
- e) Todas las anteriores

## \*5. Cuando hace ejercicio, debería:

- a) Comer más sal
- b) Prestar atención a la respiración
- c) Sentarse con frecuencia y descansar
- d) Beber más agua
- e) Respuestas a y d

## 6. Con fibrosis quística, el ejercicio puede:

- a) Aumentar la función pulmonar
- b) Fortalecer el corazón
- c) Matar las Pseudomonas aeruginosa en los pulmones
- d) Respuestas a y b
- e) Todas las anteriores

## \*7. El estrés, tener mucha tarea o problemas con un amigo pueden afectar su:

- a) Alimentación
- b) Estado de ánimo
- c) Salud
- d) Respuestas b y c
- e) Todas las anteriores

## \*8. Cuando se sienta estresado, puede ayudar:

- a) Ignorarlo
- b) Comportarse mal (gritar, pegar)
- c) Hacer algo divertido
- d) Hablar con alguien
- e) Respuestas a y b
- f) Respuestas c y d

Para cada pregunta, lea todas las opciones de respuesta detenidamente antes de elegir la única respuesta que cree es la mejor. Si no sabe la respuesta, déjela en blanco y siga adelante.

Estilo de vida

9. Puede estar sufriendo depresión si:

- a) Tiene sentimiento de tristeza, frustración o enojo
- b) Tiene menos apetito o perdió peso
- c) Tiene dolor de espalda o dolores de cabeza
- d) Todas las anteriores

10. Con la fibrosis quística, la depresión puede ser particularmente dañina porque:

- a) Puede hacer que realice sus tratamientos contra la fibrosis quística con menor frecuencia
- b) Puede causar exacerbación pulmonar
- c) Puede afectar el páncreas

11. Las estrategias para manejar la depresión incluyen:

- a) Ejercicio
- b) Medicamentos antidepresivos
- c) Asesoramiento o psicoterapia
- d) Todas las anteriores

12. Las personas con una enfermedad crónica como la FQ son más propensas a sufrir depresión o ansiedad:

- a) Verdadero
- b) Falso

13. ¿Cuáles de los siguientes grupos tienen mayor riesgo de presentar síntomas de depresión o ansiedad?

- a) Niños menores de 10 años
- b) Hombres
- c) Adolescentes y adultos jóvenes
- d) Adultos mayores de 30 años

14. El equipo médico me puede pedir que complete una prueba de detección de depresión y ansiedad incluso si no presento o informo ningún síntoma:

- a) Verdadero
- b) Falso

15. ¿Cuántas horas debe dormir una persona de entre 14 y 17 años?

- a) 8 a 10 horas
- b) 4 a 5 horas
- c) 12 horas o más
- d) 6 a 7 horas

16. ¿Cuántas horas debe dormir una persona de entre 18 y 25 años?

- a) 12 horas o más
- b) 10 a 11 horas
- c) Menos de 6 horas
- d) 7 a 9 horas

17. No dormir lo suficiente puede aumentar las probabilidades de:

- a) Presentar infecciones pulmonares
- b) Depresión o ansiedad
- c) Presentar cambios de humor
- d) Todas las anteriores