



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 (VEF₁)
 - 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