



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:

- Mantener los pulmones más sanos
- Mantener un peso saludable
- Crear y mantener un sistema inmunológico fuerte para combatir las infecciones
- Todas las anteriores

### 2 Las personas con fibrosis quística que tienen insuficiencia del páncreas (también llamada “insuficiencia pancreática”):

- No digieren ni absorben adecuadamente los nutrientes y algunas vitaminas de los alimentos
- Necesitan seguir una alimentación baja en calorías/baja en grasas
- Pueden producir todas las enzimas pancreáticas que necesitan para digerir los alimentos
- Ninguna de las anteriores

### 3 Los signos de malabsorción (no digerir adecuadamente los nutrientes de los alimentos) son:

- Deposiciones (heces) frecuentes, grandes, grasientas y malolientes.
- Dolor de estómago
- Demasiados gases
- Todas las anteriores

### 4 ¿Cómo podría ayudarle su equipo de cuidado médico de la fibrosis quística con su dolor abdominal (de estómago)?

- Preguntarle sobre sus deposiciones (heces) y gases
- Hablar con usted sobre las enzimas pancreáticas
- Realizar un examen físico
- Todas las anteriores

### 5 Algunas personas con fibrosis quística necesitan comer\*:

- Hasta el doble de alimentos que las personas sin fibrosis quística
- La misma cantidad de alimentos que las personas sin fibrosis quística
- Sin verduras ni frutas
- Menos leche y queso que las personas sin fibrosis quística

### 6 ¿Qué tipo de alimento tiene más energía y calorías (por gramo)?\*

- Grasas
- Carbohidratos
- Proteínas
- 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:

- Sus cuerpos necesitan más calorías y nutrientes para crecer
- Sus cuerpos no digieren los alimentos adecuadamente
- Sus cuerpos necesitan calorías adicionales para combatir las infecciones y mantenerse sanos
- Todas las anteriores

### 8 Las enzimas deben conservarse\*:

- En el automóvil
- En el refrigerador
- En un lugar seco y alejado de temperaturas altas y bajas
- 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

GUARDER

IMPRIMER

RESTABLECER FORMULARIO