



¡HOLA! Soy FIQUI!

Estoy contigo desde que naciste y como vamos a estar siempre juntos, quiero que me conozcas y sepas como tratarme, porque a veces doy un poco la lata y hay que ponerse serios conmigo.

¿Por qué estoy contigo?

Yo antes de estar contigo, estaba un poquito dentro de tu papá y un poquito dentro de tu mamá, aunque ellos no lo sabían; y como pasa con las rifas o en los sorteos, coincidió que cuando tú naciste, esos dos poquitos, **FI** y **QUI** se juntaron. Podían no haberse unido, o podía haber aparecido sólo **FI** o sólo **QUI**, pero aparecí yo, **FIQUI**.

Hace algunos años me descubrieron y me pusieron un nombre muy largo: **FIBROSIS QUISTICA**; pero a mí me gusta que me llamen **FIQUI**.



¿Cómo soy?



Me gusta mucho cambiar y tengo cantidad de disfraces diferentes, según la persona donde estoy aparezco de una forma o de otra, por esto, algunos médicos a veces no me reconocen bien.

Yo estoy dentro de tu cuerpo y según el sitio que haya elegido para vivir, así notarás tú mi presencia; los sitios que más me gustan son: los pulmones, la tripa y el sudor, y muchas veces incluso tengo casa en los tres. Pero esté donde esté lo que hago es poner nerviosas a unas glándulas que se llaman "EXOCRINAS", y producen mucosidad y en lugar de hacer su trabajo de forma normal, se confunden y lo hacen mal.

Es importante que me conozcas bien y sepas dónde estoy dentro de tí, porque como te dije antes, si no me tratas como yo necesito, me pongo muy pesado, me porto mal y a ti, te ocasiono problemas de salud.

¿Qué hago en los pulmones?

El trabajo de las glándulas que tienen ese nombre tan difícil - exocrinas-, es fabricar mucosidad; esta mucosidad que ellas hacen es finísima y resbaladiza, sin embargo, cuando yo estoy alrededor no es queda tan bien la mucosidad, sino que la hacen gorda y pegajosa.

Al ser gorda y pegajosa, esta mucosidad no se desliza fácilmente por los pulmones y los limpia, sino que se queda pegada y bloquea algunos conductos que te sirven para respirar haciéndote difícil en ocasiones respirar. Por eso necesitas toser muchas veces, y cuando toses te sientes mejor. Tú tienes que toser todo lo que quieras, aunque la gente te mire.



Tus amigos, no deben pensar que con tu tos se pueden contagiar de mí, porque lo que haces es desbloquear los conductos de tus pulmones, pero yo FIQUI no salgo de tí.

Además de toser existen otros sistemas para mejorar los problemas que causo a tu respiración, como son: los medicamentos que te dan todos los días y los ejercicios respiratorios que haces poniéndote boca abajo, sobre el regazo de papá o mamá, para que ellos te den golpecitos en el pecho y la espalda, y que cuando crezcas un poco, serás tu solito quien los haga.



Es importante también que hagas ejercicio físico, que juegues con tus amigos y participes en sus actividades, pero si papá, mamá o tu profesor te dice que algún juego no te conviene, no te enfades, obedécele que lo dice por tu bien y además tú sabes que hay muchísimos otros juegos divertidísimos con los que entretenerte.

Otro fastidio, por tenerme a mí, a FIQUI, es que tienes mucha facilidad para constiparte y coger catarros, por eso en las épocas de más frío quizá te convenga quedarte en casa y si alguno de tus amigos o hermanos tiene gripe lo mejor será que en unos días no

estés con él.

¿Qué hago en tu tripa?

Es muy parecido a lo que hago en los pulmones, o sea, distraer y poner nerviosas a las glándulas exocrinas de forma que la mucosidad que fabrican no es la normal sino más gruesa y densa, y aquí lo que se obstruye son los conductos por los que pasan unos jugos que se llaman ENZIMAS DIGESTIVAS y que sirven para hacer la digestión, transformando los alimentos en combustible para el cuerpo y así poder correr; saltar jugar...

Al estar taponados los conductos por los que las enzimas van al estómago, los alimentos que comes no se transforman y por tanto el cuerpo se queda sin recibir energías.

Pero no debes preocuparte porque unos señores muy listos han inventado unas pastillas especiales que sustituyen a las enzimas lo que permite a tu estómago hacer la digestión de los alimentos que comes y producir así energía para todo tu cuerpo.

Por eso es muy importante que tomes siempre las pastillas que te dán y comas los alimentos que mejor te sientan.



¿Qué hago en el sudor?

Cuando sudas porque hace mucho calor o porque has hecho ejercicio, ese sudor tuyo, es mucho más salado que el de tus amigos y hermanos.

O sea, a través del sudor estás perdiendo sal, por ello a veces te pondrán tus comidas más saladas que las de los demás.

Lo que no debes olvidar sobre FIQUI



1. FIQUI desordena tu respiración y la digestión de tus comidas y por eso aunque comas bien, quizá seas más delgadito que los niños de tu edad.

2. Para mantener a FIQUI a raya y poder hacer una vida normal -ir al colegio, jugar estudiar...- es muy importante que te acuerdes de tomar siempre todas las medicinas porque si no FIQUI, que tiene mucha cara, se aprovecharía de este olvido y haría alguna de las suyas en tu salud.

3. Es importante que tosas siempre que tengas ganas porque eso te ayuda a respirar mejor, y que te abrigues muy bien en invierno para evitar los constipados.

4. Es importante para que FIQUI esté distraído y no gaste bromas pesadas, que tú tengas muchos amigos y hagas una vida normal participando en todas las actividades que puedas.

