

Bienvenidos a Ciudad FiQui

Una ciudad que cuidamos entre todos

Hay muchas cosas para disfrutar: jugar, aprender, reír y compartir.



Decidimos juntos, escuchamos y pedimos ayuda cuando la necesitamos.



La Enzimáquina ayuda a que la comida se transforme en energía para que puedas crecer, jugar, estudiar y hacer lo que te gusta.

PULMOVÍAS



FisioLimp limpia y cuida para que todo fluya mejor.



La Patrulla protege la ciudad del daño de los intrusos (bacterias). Con inteligencia y buen uso de los antibióticos.



NUESTRO RECORRIDO

- 1 AYUNTAMIENTO
El cerebro y las emociones
- 2 PULMOVÍAS
Las carreteras de la ciudad
- 3 FisioLimp
Equipo de limpieza
- 4 CENTRO DE DEFENSA Y PATRULLA ANTIBIÓTICA
Protegemos la ciudad
- 5 CENTRAL DE ENERGÍA (ENZIMÁQUINA)
Convertimos la comida en energía
- 6 RESUMEN FINAL
Unidos cuidamos Ciudad FiQui

♥ Ciudad FiQui necesita algunos cuidados especiales. Pero también tiene buenos equipos. Tiene ayuda. Tiene fuerza. Y muchas cosas para disfrutar. LA CUIDAMOS ENTRE TODOS. ♥



1 AYUNTAMIENTO

El cerebro y las emociones

Aquí se toman las decisiones importantes para cuidar Ciudad FiQui.

No decide una sola persona.

El alcalde **Cerebro** y las **emociones consejeras** trabajan juntos y se escuchan.

¿QUIÉNES TRABAJAN AQUÍ?

Cada emoción trae un mensaje muy importante.

MENSAJES QUE TRAEN

- “Todo va bien, podemos seguir así.”
- “Respiremos y sigamos tranquilos.”
- “Hay algo que necesitamos revisar.”
- “Esto no me gusta, necesito cambiar algo.”
- “Necesito parar y descansar.”
- “Cuidado, puede haber un riesgo.”

Quando todo va bien, tengo energía y ganas de disfrutar.

ALEGRÍA

Yo ayudo a respirar hondo y a mantener la tranquilidad.

CALMA

Yo tengo la información y ayudo a organizar las ideas. Pero necesito escucharos a todos.

ALCALDE CEREBRO

Si veo un posible problema, aviso para prevenir.

PREOCUPACIÓN

Quando algo no me gusta o me duele, lo hago saber.

ENFADO

Si estoy cansado, necesito descansar y recuperar fuerzas.

CANSANCIO

Ninguna emoción es mala. Todas tienen su trabajo. A veces algunas son más molestas, pero todas nos ayudan a cuidar Ciudad FiQui.

Escuchar todas las emociones nos ayuda a decidir mejor cómo cuidar Ciudad FiQui.

“Aprender a escuchar las emociones es parte del mantenimiento de Ciudad FiQui.”

¿QUÉ HACEN?



OBSERVAN

Lo que pasa en la ciudad y cómo nos sentimos.



ESCUCHAN

A todas las emociones, porque cada una tiene algo que decir.



PIENSAN

Qué necesita la ciudad en cada momento.



DECIDEN

El plan que ayudará a que todo funcione mejor.

¿CÓMO NOS AYUDAN?

Quando escuchamos todas las emociones, podemos tomar mejores decisiones y cuidar de nuestra ciudad cada día.



2 PULMOVÍAS

Las carreteras de la ciudad

Las PulmoVías son las carreteras por donde circula el aire y llega a todos los rincones de Ciudad FiQui.

Cuando están limpias, el tráfico (el aire) fluye sin problemas.

Pero trabajan mucho y pueden atascarse con el moco.

Por eso necesitan mantenimiento diario.

Los cilios son escobitas muy pequeñas que limpian todo el rato y empujan el moco para que no se acumule.

¿QUIÉN AYUDA A LIMPIAR?

El equipo Fisiolimp se encarga del mantenimiento diario con técnicas y aerosoles que ayudan a que el moco se mueva y salga.



ASÍ FUNCIONAN LAS PULMOVÍAS

1. ENTRADA DE AIRE

El aire entra y empieza su camino por las carreteras.



2. LIMPIEZA NATURAL

Los cilios empujan el moco hacia arriba sin que lo notemos.



3. AIRE LIMPIO

El aire llega limpio a todos los rincones de la ciudad.



BIENVENIDOS A PULMOVÍAS

TRÁFICO FLUIDO

CARRETERA DESPEJADA

El aire circula bien y llega a todos los rincones.

ATASCO

El moco se hace espeso y se acumula. El tráfico se vuelve lento y cuesta respirar.

¡Por aquí paso yo!

¿POR QUÉ SE ATASCAN LAS PULMOVÍAS?



El moco puede volverse más espeso de lo habitual.



A veces llegan visitantes (bacterias) que no deberían quedarse.



Polvo, humo o aire sucio pueden irritar las vías.

¿CÓMO SÉ SI HAY UN ATASCO?

Tu cuerpo te manda señales:



Más tos



Mocos más espesos



Cansancio



Me cuesta correr



Ruido al respirar

¿PARA QUÉ ES IMPORTANTE MANTENERLAS LIMPIAS?

Para que el aire circule mejor, respiremos bien y tengamos más energía para jugar, estudiar y disfrutar cada día.



© Beatriz Monfort, 2026

Asociación de Fibrosis Quística de la Comunitat Valenciana

3 Fisiolimp

Equipo de limpieza

Somos el equipo de mantenimiento de las PulmoVías.

Pasamos cada día para que el aire pueda circular mejor por toda Ciudad FiQui.

♥ No esperamos a que haya atascos para cuidar tus PulmoVías.

NUESTRO TRABAJO ES DIARIO,
PARA QUE TU CIUDAD RESPIRE MEJOR

CENTRO DE MANTENIMIENTO
Fisiolimp



Asociación de
Fibrosis Quística
Comunidad Valenciana

Usamos técnicas
y herramientas que
ayudan a mover el moco
y a mantener las
PulmoVías limpias.

¿CÓMO TRABAJAMOS?



MOVEMOS

Ayudamos a que los cilios puedan hacer mejor su trabajo.



AFLOJAMOS

Los aerosoles y la medicación ayudan a que el moco se vuelva más fácil de mover.



ELIMINAMOS

Facilitamos que el moco salga y las PulmoVías queden despejadas.

¿CUÁNDO AYUDAMOS MÁS?

Si notas señales de que una PulmoVía empieza a atascarse:

- Más tos
- Mocos más espesos
- Cansancio
- Me cuesta correr
- Ruido al respirar

Cuanto antes actuemos, mejor circula el aire y mejor te encuentras.

NUESTRAS HERRAMIENTAS



TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA

Ayudamos a mover el moco con ejercicios específicos.



AEROSOLES

El aire con medicación llega por dentro y facilita la limpieza.

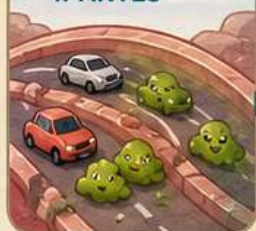


DISPOSITIVOS DE AYUDA

Herramientas que ayudan a que el moco se mueva y salga.

ASÍ MEJORAMOS LA CIRCULACIÓN DEL AIRE

1. ANTES



El moco se acumula y el tráfico (aire) circula lento.

2. TRABAJAMOS



Movemos, aflojamos y ayudamos a eliminar el moco.

3. DESPUÉS



El aire circula mejor y llegas a todos los rincones de Ciudad FiQui.

EN EQUIPO, TODO FUNCIONA MEJOR

Fisiolimp trabaja cada día junto con el resto de equipos de Ciudad FiQui para que estés fuerte, puedas jugar, estudiar y disfrutar.



♥ CUIDAR TUS PULMOVÍAS CADA DÍA ES CUIDAR TU CIUDAD ♥

© Beatriz Monfort, 2026

Asociación de Fibrosis Quística de la Comunitat Valenciana

4 Centro de Defensa y Patrulla Antibiótica

F Asociación de Fibrosis Quística Comunidad Valenciana

En Ciudad FiQui, a veces llegan visitantes que no deberían quedarse en las PulmoVías.

Cuando causan problemas, el Ayuntamiento avisa al Centro de Defensa.

La Patrulla Antibiótica entra en acción para proteger la ciudad.

No siempre hace falta llamar a la patrulla. Solo cuando realmente es necesario.



Vigilamos las PulmoVías las 24 h para detectar cualquier problema a tiempo.

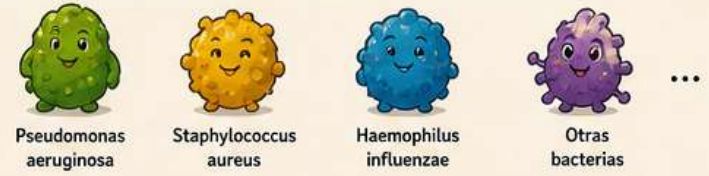
¿CÓMO TRABAJA LA PATRULLA?



🛡️ Cada antibiótico tiene un objetivo concreto. No todos sirven para todo.

¿QUIÉNES SON LOS INTRUSOS?

Son bacterias que pueden causar problemas si se quedan en las PulmoVías.



⚠️ No todas las bacterias son malas. Muchas son útiles o inofensivas. Solo algunas causan problemas.

NUESTRAS HERRAMIENTAS



ANTIBIÓTICOS Medicamentos que eliminan o frenan a los intrusos.

PRUEBAS Nos ayudan a saber qué bacteria está causando el problema.

PREVENCIÓN Vacunas, higiene y buenos hábitos para evitar infecciones.

ASÍ RECUPERAMOS LAS PULMOVÍAS



RECUERDA

- ✓ Tomamos los antibióticos solo cuando son necesarios.
- ✓ Los tomamos siempre como nos indican.
- ✓ Completamos el tratamiento.
- ✓ Seguimos cuidando nuestras PulmoVías cada día.

JUNTOS PROTEGEMOS CIUDAD FIQUI ❤️



🛡️ La Patrulla Antibiótica nos protege, pero el cuidado diario nos mantiene fuertes. 🛡️

5 CENTRAL DE ENERGÍA (Enzimáquina)

Convertimos la comida en energía para que puedas crecer, jugar y disfrutar

¿QUÉ HACEMOS AQUÍ?

En la Central de Energía transformamos la comida en energía para todo tu cuerpo.

Pero para que la comida se pueda aprovechar bien, primero hay que cortarla en trocitos muy pequeños.

Con ayuda extra, la Central funciona mejor y la energía llega a todos los rincones de Ciudad FiQui.

La comida que ingerimos es muy importante. Aporta los nutrientes que necesitamos.

CENTRAL DE ENERGÍA ENZIMÁQUINA

Asociación de Fibrosis Quística Comunidad Valenciana

Yo soy la Enzimáquina. Con la ayuda de mis enzimas, la comida se corta en trocitos muy pequeños para que el cuerpo pueda aprovecharla mejor y obtener energía.

¡Con energía podemos correr, jugar, estudiar y mucho más!

¿QUÉ SON LAS ENZIMAS?

Son como tijeras especiales que cortan la comida en trocitos pequeños.

En Ciudad FiQui usamos enzimas como Kreon® (pancreatina) para dar a la Enzimáquina la ayuda extra que necesita.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

- ★ Ayudan a que el cuerpo aproveche mejor los nutrientes de los alimentos.
- ⚡ Así tenemos más energía para jugar, estudiar, crecer y hacer lo que nos gusta.
- 🛡️ La Central funciona mejor con ayuda extra, cada día.

ASÍ FUNCIONA NUESTRA CENTRAL DE ENERGÍA

1. LA COMIDA ENTRA

La comida llega en trozos grandes.



2. LAS ENZIMAS CORTAN

Nuestras enzimas actúan como tijeras y cortan la comida.



3. TROZOS PEQUEÑOS

La comida se convierte en trocitos muy pequeños.



4. ENERGÍA QUE SE APROVECHA

Los nutrientes se absorben y la energía se distribuye por toda la ciudad.



¿Y SI NO HAY AYUDA EXTRA?

Si no tomamos las enzimas cuando las necesitamos, la Enzimáquina tiene que trabajar más y no puede aprovechar tan bien la comida.



Con ayuda extra, todo funciona mejor. ❤️

¿CÓMO DAMOS A LA ENZIMÁQUINA LA AYUDA QUE NECESITA?

Tomamos las enzimas siempre con las comidas y los snacks.



Comemos alimentos variados y equilibrados.



Seguimos las indicaciones del equipo sanitario.



RECUERDA

- ✔️ La Central de Energía funciona mejor con ayuda extra.
- ✔️ Las enzimas nos ayudan cada día.
- ✔️ Más energía = más bienestar.
- ✔️ ¡Tú formas parte de este gran equipo!

JUNTOS, CUIDAMOS CIUDAD FIQUI ❤️





FQ Asociación de Fibrosis Quística Comunidad Valenciana

FisioLimp

CENTRO DE DEFENSA Y PATRULLA ANTIBIÓTICA

HOSPITAL FIQUI

CAFÉ FIQUI

© Beatriz Monfort, 2026

Asociación de Fibrosis Quística de la Comunitat Valenciana