

Cuando la enfermedad no se ve

Para siempre

Confirmar el diagnóstico de una enfermedad crónica inmunomediada puede ser abrumador y difícil de asimilar. Quienes lo reciben suelen atravesar un proceso de duelo ante un cambio en su estado de salud que puede generar sufrimiento físico y psicológico. Si se trata de una enfermedad inflamatoria intestinal, además puede conllevar un estigma social que provoca en quien la vive sentimientos de vergüenza que dificultan su expresión emocional.

Sigue estos consejos:

- ✓ Facilita un espacio de escucha donde pueda expresar sus emociones a raíz del diagnóstico.
- ✓ Ayuda a poner el foco y la energía en el momento presente. Buscar causas o imaginar consecuencias de la enfermedad genera más estrés.
- ✓ Recomienda que anote sus dudas y preguntas para trasladarlas al equipo médico en su próxima visita.
- ✓ Busca el asesoramiento y la red de apoyo de una Asociación de Pacientes.
- ✓ Plantea la posibilidad de buscar un apoyo psicológico profesional si es necesario.



Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.



Cuando la enfermedad no se ve

No digas no

Muchas veces, las personas cuidadoras tienen la sensación de que deben estar siempre presentes y disponibles para quien sufre una enfermedad inflamatoria intestinal. El resultado puede tener consecuencias contrarias a las esperadas, provocando más estrés en quien vive la enfermedad y en la propia persona cuidadora, al relegar sus necesidades y cuidados a un segundo plano.

Sigue estos consejos:

- ✓ Para poder cuidar hay que cuidarse. No relegues tus necesidades y presta atención a tus emociones.
- ✓ Evita generar una actitud de sobreprotección hacia la persona que cuidas.
- ✓ Busca maneras de poder mostrar tu apoyo, aunque sea en la distancia.
- ✓ Comparte información sobre servicios y ayudas que puedan facilitar su día a día y acompaña los procesos de solicitud.



Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.



Cuando la enfermedad no se ve

La vida sigue

El miedo a no poder hacer frente a determinadas actividades físicas o a la aparición de síntomas que pueden generar vergüenza contribuye a crear barreras psicológicas difíciles de derribar para quien vive una enfermedad inflamatoria intestinal. Seguir las recomendaciones de los especialistas y buscar apoyo en otras personas para adaptar actividades y rutinas reduce la frustración y el malestar físico y emocional.

Sigue estos consejos:

- ✓ Anima a la práctica de hábitos saludables de alimentación, ejercicio y descanso.
- ✓ Las técnicas de relajación favorecen el bienestar emocional y reducen el estrés. Practicar juntos siempre ayuda.
- ✓ Sugiere a la persona que cuidas que consulte con sus especialistas sanitarios sus miedos o límites autoimpuestos.
- ✓ Buscad juntos la manera de adaptar rutinas, aficiones o planes de ocio a sus necesidades.



Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.