

# Estrategias de Autocuidado: Cómo Permanecer Positivo

*"Ser diagnosticado fue algo traumático, pero sabía que contaba con apoyo." Sabía que podía hacerles preguntas." Ann – Patient*

Puede ser algo emocional ser diagnosticado con un problema de largo plazo. Es posible que se sienta abrumado, frustrado, enojado, deprimido, apenado, un sentido de culpa o exhausto, cuando piensa cómo puede afectar su vida este problema crónico.

Es normal tener todas estas emociones. Es algo real y comprensible. Pero es también importante alcanzar un nivel de aceptación y empezar a encontrar maneras de permanecer positivo cuando se enfrenta a retos que pueden acompañar a una enfermedad crónica. Después de todo, usted es más que sólo su enfermedad. Tiene que vivir su vida. Y mantener una actitud positiva mientras maneja su condición, puede ayudarlo a seguir los pasos necesarios para prevenir que su enfermedad impida que viva la vida que goza.

Primero, tome el control. Conviértase en un administrador activo de su enfermedad para que pueda tener las capacidades necesarias para enfrentar los retos que se presentan día a día. Tome sus medicamentos, elija alimentos saludables, haga actividad física regularmente y duerma suficiente. Tome control de sus decisiones diarias y hágalo saludablemente para sentirse mejor y poder hacer lo que goza hacer.

Acepte que puede tener días malos. Puede ser que tenga días en que física y emocionalmente no siente que puede enfrentar los retos que le presenta su condición. Ni la artritis o una enfermedad cardíaca le dan vacaciones. Y rápidamente se puede sentir acabado.

Está bien si descansa. Continúe a seguir su plan de tratamiento, pero no sea demasiado duro consigo mismo, si necesita tiempo para descansar. Todos necesitamos tiempo para relajarnos y volver a organizarnos. Mientras que usted aprende a aceptar que va a tener días malos, debe apreciar los días buenos y contar sus éxitos - aún los más pequeños.

Debe encontrar una manera de marcar la ocasión si tiene un éxito. Con frecuencia solo recordamos los eventos negativos de nuestra vida. En vez de esto, debe decirle a un amigo o miembro de su familia que tuvo un éxito o encuentre otra manera de celebrar y premiarse.

Es posible que encuentre beneficio llevar un diario y anotar sus éxitos. Y si de repente tiene un día malo, tome su tiempo para reflexionar y ver el progreso que ha logrado tener. Éxitos pasados pueden alentarlos y motivarlos a permanecer positivo.

Su red de apoyo también puede ayudarlo a ver el progreso que ha logrado y ayudarlo a cambiar lo negativo en algo positivo.

# Estrategias de Autocuidado: Cómo Permanecer Positivo

Pero si hay veces cuando los pensamientos de su condición afectan su futuro, e impiden su autocuidado, consulte a un consejero o terapeuta. No sólo puede ayudarlo un terapeuta con el aspecto emocional si tiene una enfermedad crónica, pero también pueden proporcionarle beneficio a su estado de salud física, como con maneras de reducir el estrés.

Y, por último, comparta con otros. Ayude a otros que tienen una situación similar a la suya. Haga de voluntario. Encabece una discusión durante una reunión de un grupo de apoyo. Empiece un grupo en una red social. Ayudando a otros puede darle el poder de sentirse seguro que tiene ideas valiosas para compartir, haciendo que se sienta mejor sobre su salud y consigo mismo.

Permaneciendo positivo mientras vive con una enfermedad crónica puede ser una de las cosas más difíciles que pueda hacer. Pero como administrador de su autocuidado, tiene las capacidades para ser exitoso.

Recuerde:

Tome el control. Desarrolle las capacidades necesarias para controlar su condición de día a día, para sentirse mejor.

Acepte los días malos. Dese un recreo y continúe

Dele la bienvenida a los días buenos

Anote sus éxitos -aún los pequeños

Hable con un terapeuta

Y ahora le toca a usted ayudar a otros

La vida con una enfermedad crónica es un reto. Y encontrar maneras de permanecer positivo a lo largo del camino sólo puede ayudarlo, ahora y para el futuro.