

# Estrategias de Autocuidado: Cómo usar su Grupo de Apoyo

La vida con un problema crónico de salud puede causar días en los que se siente abrumado, frustrado, enojado, cansado o estresado. La enfermedad crónica no ofrece recreos y esto puede arrasar con sus emociones y a consecuencia su autocuidado.

Pero no está solo. Muchas personas tienen una condición crónica, algunos tienen más de una. Debe de considerar su diagnóstico como una oportunidad para hacer que su salud sea su prioridad principal.

No tiene que lograr ésto sólo. Pida y obtenga la ayuda que necesita para ayudarlo a enfrentar los retos tanto físicos como emocionales que representa la vida con una enfermedad crónica.

Y debido a que una enfermedad crónica afecta tantas partes de su vida, es posible que encuentre que muchas personas lo ayudan en diferentes áreas de su vida. Esta es su red de apoyo y están aquí para ayudarlo.

*"Ella es todo, y no quisiera, sabes, a ninguna otra persona en este momento. Si, quiero mucho a mi esposa. Siempre ha estado a mi lado."* Archer - Patient

*"Tengo a dos hijas que son más que maravillosas. Una vino a vivir conmigo durante las primeras dos o tres semanas. La segunda es maestra en una escuela todo el año, así que todas las noches venía a prepararme alimentos saludables para el corazón."* Michele – Patient

Empiece con las personas más cercanas a usted, su familia. Ellos lo conocen mejor y pueden ayudarlo con muchos de los desafíos que enfrenta.

Pero dependiendo de su relación, puede ser difícil pedir ayuda. Es posible que tenga temor de que piensen que es débil. No es una víctima si pide ayuda.

Como administrador positivo, está tomando acciones para obtener la ayuda que necesita. Esto es fuerza no debilidad.

Apóyese en su familia, especialmente cuando se sienta frustrado y necesite motivación. Se sorprenderá de lo dispuestos que están para ayudarlo y como resultado se sentirá más cercano a ellos. Sus amigos también pueden apoyarlo.

*"Solo tenía que tocar en la pared y mis vecinos de aquí a lado llegaban en un segundo. Cualquier cosa que necesitara, aquí estaban. Todos fueron muy útiles."* Wilfredo – Patient

# Estrategias de Autocuidado: Cómo usar su Grupo de Apoyo

Todos necesitamos un empujón adicional de vez en cuando y sus amigos pueden proporcionárselo. Los amigos pueden ser grandes motivadores, especialmente porque goza estar junto a ellos y compartir intereses similares.

Sus amigos también pueden ayudarlo a lograr sus metas y tratamientos, pero solamente si saben lo que está tratando de hacer.

Asegúrese que habla con ellos sobre los retos que enfrenta para que puedan ser una fuente de apoyo, en lugar de ser una "mala influencia".

Además, de familiares y amigos, los grupos de apoyo de la comunidad pueden ser una gran fuente de apoyo. Nada toma el lugar de hablar con personas que saben, por experiencia propia, exactamente lo que está pasando.

También puede obtener ideas útiles e información en juntas de grupos de apoyo.

*"Existe un buen sentimiento al estar rodeado de personas que comparten situaciones similares, que hay una camaradería que construye, una amistad que crece, con sólo hablar sobre tu situación, y escucharlos y cómo - están recuperándose, y cómo usted se recupera." Kirk – Patient*

Y muchos grupos de apoyo le dan la bienvenida a las parejas y miembros de su familia, lo que también ayuda a que sus seres queridos puedan comprender un poco más lo que está pasando para poder ayudarlo.

Algunas personas encuentran apoyo a través de grupos de la comunidad o de organizaciones religiosas.

Siendo voluntario o apoyar a otros puede también ayudarlo a poner en perspectiva su enfermedad. Al buscar apoyo para usted mismo, podría terminar por ayudar a otros en su camino.

Y recuerde, su equipo médico puede ser una continua y gran fuente de apoyo. Su equipo puede escucharlo y apoyarlo cuando le sea difícil hablar con otros cercanos a usted.

*"Es más que un trabajo para ellos. Lo hacen de corazón. Sabes, ellos te hacen saber que en verdad les importas tú y tu recuperación." Archer - Patient*

Sus seres queridos, amigos, grupos de apoyo, organizaciones religiosas y equipo médico, todos juntos forman una red de apoyo que le da fuerza para enfrentar los retos a corto y a largo plazo que su enfermedad crónica pueda crear.

Use su red de apoyo para levantarlo y darle el apoyo continuo que necesita para poder manejar con éxito su

# Estrategias de Autocuidado: Cómo usar su Grupo de Apoyo

autocuidado.

No debe hacerlo sólo.