

Administración Positiva de Autocuidado

Aunque usted tenga una condición de salud crónica, y de hecho muchas personas tienen varias, usted sigue siendo usted. Y usted sigue teniendo las mismas metas, deseos, aficiones y pasatiempos que cuando vivía sin el diagnóstico.

Pero vivir con una condición crónica de salud puede ser mucho que enfrentar. Crónico significa que va a tener esa condición por el resto de su vida; no va a desaparecer, y es posible que empeore con el tiempo.

Existen muchos ejemplos de condiciones crónicas, pero hay algunas comunes como:

Asma

EPOC

Diabetes

Enfermedad Renal

Alzheimer

Enfermedades Cardíacas incluyendo Presión Alta y Nivel alto de Colesterol

Insuficiencia Cardíaca

Artritis

Y depression

Si usted tiene cualquiera de estas condiciones, usted está viviendo con una enfermedad crónica.

Sin embargo, usted es mucho más que su condición. Su meta sigue siendo la misma -vivir la vida que quiere vivir. Y puede lograr ésto con la gestión positiva de autocuidado.

Convertirse en un administrador positivo de autocuidado es clave para vivir con una condición médica día a día y a largo plazo. Saber cómo debe manejarse y trabajar para desarrollar estas habilidades, puede ayudarlo a enfrentar la enfermedad crónica un poco más fácilmente, tanto física como emocionalmente.

Empiece por darse un descanso. No va a ayudar a su condición si siente culpa o hasta niegue lo que tiene. Permítase el tiempo para aceptar que ésta es ahora parte de su vida y empiece a manejarla en una manera positiva, para que pueda limitar cómo afecte su vida diaria y a largo plazo.

Aprenda todo lo posible sobre su enfermedad. Como administrador activo de su autocuidado, usted no tiene que aprender todo lo que sabe un doctor o un investigador sobre su enfermedad. Pero sería de ayuda que aprenda lo más posible. para que pueda entender cómo afecta a su cuerpo.

Un buen lugar para empezar a aprender sobre su condición es a través de su equipo médico.

Los miembros de su equipo médico pueden ayudarlo a enfrentar los retos diarios que pueda tener. Pueden ofrecerle:

Administración Positiva de Autocuidado

Las capacidades necesarias para manejar su condición: como controlar los síntomas, reducir su dolor y tomar medicamentos.

Las habilidades que necesita para tomar decisiones saludables diarias, como cuáles alimentos debe comer y cuáles debe evitar, ejercicios seguros para incluir en su rutina, y como reducir el estrés.

Y las habilidades que necesita para continuar viviendo la vida que goza, como mantener sus relaciones y buscar apoyo y bienestar de su estado emocional.

Cuando haya aprendido suficiente para sentirse seguro sobre la administración de su enfermedad día a día, su equipo médico puede continuar a instruirlo de cómo resolver sus problemas.

Y su equipo médico también puede ayudarlo con el manejo de la progresión de su condición a largo plazo y ayudarlo con cualquier preocupación que pueda tener en el futuro.

Su equipo médico es un gran recurso. Pero solo lo ven durante las citas. Usted vive con su condición día a día, todos los días. Entonces, usted es el mejor administrador de su condición. Trabaje con su equipo médico para obtener información y capacidades necesarias para poder enfrentar los retos de la vida con una enfermedad crónica.

Ser un positivo administrador de su autocuidado es algo que hará para toda su vida. Tiene una condición crónica o a largo plazo que no va a desaparecer. Pero va a ser más fácil. Con tiempo y práctica, tal vez las habilidades que le cuesten trabajo ahora se conviertan en rutina.

Y usted puede hacerlo. Puede manejar su enfermedad y continuar viviendo la vida que goza. Conviértase en un administrador positivo de autocuidado.

Usted conoce su cuerpo y su vida mejor que nadie. Usted es la mejor persona para el trabajo. Aprenda las capacidades necesarias para enfrentarse tanto física como emocionalmente porque usted es más que sólo su enfermedad. Usted es usted.