

TRATAMIENTO DE LA ARTRITIS: APOYO EMOCIONAL

TRANSCRIPCIÓN

Cuando tiene artritis, las tensiones de vivir con dolor constante puede hacer mella en su cuerpo y mente.

“Fue probablemente el momento más incómodo de mi vida y me tornó malhumorada. No dormía bien y simplemente no estaba disfrutando de nada en absoluto, era muy, muy infeliz.”

Tener dolor constantemente y no poder hacer las actividades que disfrutaba alguna vez puede llevarlo a la frustración y depresión. Estos sentimientos son normales. Trabaje con su médico para encontrar formas de enfrentar el dolor y la tensión de vivir con artritis.

Encontrar apoyo puede serle útil. Empiece con su familia y amigos. Ellos lo aman y quieren lo mejor para usted. Hable con ellos sobre cómo se está sintiendo. Si está teniendo un buen día, dígalos. Si es un mal día, pídale ayuda. Ellos están ahí para apoyarlo tanto física como emocionalmente.

“Mi esposo son gran apoyo. Si tengo un mal día, si estábamos de compras y necesito ir más despacio o sentarme, él no tiene problema en terminar las compras por mi o sentarse conmigo.”

Además de su familia y amigos, grupos de apoyo para la artritis que pueden ser una gran fuente de apoyo. Nada reemplaza el hablar con personas que conocen de primera mano exactamente lo que le está viviendo. Muchos hospitales, centros comunitarios e iglesias tienen grupos de apoyo que se reúnen regularmente. Pídale a su médico una lista de los grupos de apoyo en su área.

Muchas personas también encuentran fortaleza en su fe.

“Mi fe, me da la fortaleza interior para no enfocarme en lo que pasará porque no sabemos qué va pasar. Yo simplemente elijo vivir la vida y hacer las cosas que disfruto y al final del día le agradezco a Dios porque puedo hacerlas.”

Y finalmente, páginas de internet como la Fundación de Artritis www.arthritis.org pueden ayudarle a mantenerse al día con los nuevos avances, maneras de enfrentar el dolor y es otra forma de buscar grupos de apoyo locales y otras personas que viven con artritis.