

# Cuando se tiene una enfermedad crónica

En ciertas ocasiones, un cambio puede traer recompensas inesperadas. Este es un buen momento para examinar todas las maneras en las que podrá participar más activamente en la vida. Desafíese. No tenga miedo ni piense que tiene limitaciones. A medida que comience a ver todo lo que puede hacer, se dará cuenta de lo mucho que tiene para ofrecer.

## Pensamiento

Es posible que a veces quiera estar solo con sus pensamientos. Otras veces tal vez quiera explorar nuevos intereses. Pruebe los siguientes consejos:

- Si aún no lo sabe, aprenda a usar una computadora. Así tendrá acceso a una gran cantidad de información. Muchas bibliotecas públicas tienen computadoras que pueden usarse gratis.
- Lea simplemente por placer. Intente leer novelas, revistas, humor, incluso libros de cocina.
- Juegue juegos de mesa o de computadora.
- Planifique un viaje, escuche música o comience un diario.



## Paso a la acción

Piense en lo que le gustaría hacer. Busque maneras de lograrlo. Su proveedor de atención médica, su enfermero o su terapeuta ocupacional podrán ayudarlo a comenzar. Considere los siguientes consejos:

- 
- Inscríbase en un curso de cocina sana. Lo que aprenda podrá ayudarlo aun cuando no siga una dieta especial.
  - Pida a alguien que lo lleve a un partido (de béisbol, fútbol, etc.) o a un picnic.
  - Dé paseos por la naturaleza o trabaje en el jardín.

## Relacionarse con los demás

Con el tiempo, su relación con algunas personas se hará más fuerte, mientras que con otras no durará. Recuerde los siguientes consejos:

- Intente hacer trabajos de voluntariado en una actividad o área que le agraden. Es una buena manera de relacionarse con otras personas.
- Muéstrese abierto cuando conozca a otras personas.
- Busque maneras de mantener las amistades que valora. Si tiene que cancelar planes ya hechos con alguien, asegúrese de volver a programarlos. Si tiene acceso a una computadora, utilice el correo electrónico para mantenerse en contacto. Llame por teléfono o escriba mensajes.

## Más información

- Asociación Estadounidense de la Diabetes (American Diabetes Association), 800-342-2383, [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
- Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (American Cancer Society), 800-227-2345, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), 800-242-8721, [www.heart.org](http://www.heart.org)
- Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association), 800-586-4872, [www.lung.org](http://www.lung.org)
- Fundación de la Artritis (Arthritis Foundation), 800-283-7800, [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)
- Línea directa de Medicare, 800-633-4227, [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)
- Alianza Nacional para la Enfermedad Mental (National Alliance on Mental Illness), 800-950-6264, [www.nami.org](http://www.nami.org)
- Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades. Para obtener información acerca de los beneficios por discapacidad y sus derechos en el marco de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés), llame al 800-949-4232 o visite [www.ada.gov](http://www.ada.gov).

Hable con su proveedor de atención médica acerca de otros recursos de apoyo. También puede visitar los sitios web del gobierno local y estatal para buscar recursos.