

# Un Buen Sistema de Apoyo es Importante

Cuando tiene una enfermedad, hay cuatro cosas importantes que puede hacer para vivir mejor a largo plazo: La primera es un buen estilo de vida, comer alimentos saludables y ser físicamente activo.

Lo siguiente es que su médico trabaje en conjunto con otros médicos para cuidar su salud... Luego, están los medicamentos. Debe conocer los medicamentos que toma y usarlos según se le indica.

El cuarto aspecto que beneficia su salud es tener un buen sistema de apoyo. Veamos cómo obtener apoyo social. Un sistema de apoyo es muy importante, ya que le ofrece confianza, fortaleza y vínculos para controlar su salud y mejorar su vida. Un sistema de apoyo también le permite relacionarse con otras personas.

Se lo explicaré mejor. Piense en cómo se relaciona con otras personas en su vida, ya sea con amigos y familiares, compañeros de trabajo, un grupo de apoyo de salud, una comunidad religiosa o incluso en línea.

Ahora piense en quién le ha pedido ayuda o apoyo en el pasado. Tome un momento y recuerde de qué manera ayudó a esa persona. Para que su sistema de apoyo social le resulte útil, también tiene que ser útil para otras personas.

Eso significa que tiene que ofrecer ayuda, a fin de recibir ayuda. Se trata de dar y recibir. Entonces, relaciónese con personas que lo escuchen y escúchenlos también. Intente no apoyarse demasiado en una sola relación.

Debe relacionarse con más de una persona, pedir lo que necesita y ofrecer aquello que puede dar y recibir. Ahora piense en alguien con quien pueda hablar hoy.

Contacte a esa persona y haga una conexión significativa. Así, construirá un sistema de apoyo útil y saludable.