



Listas de recomendaciones

Sobrellevar enfermedades crónicas

Problemas comunes

¿Qué debo saber?

Muchas personas, familias y cuidadores enfrentan cierto grado de depresión, ansiedad y miedo cuando las enfermedades crónicas se vuelven parte de sus vidas. La enfermedad crónica puede evocar sentimientos de pérdida debido a la falta de control sobre los acontecimientos de la vida, el funcionamiento del cuerpo, el sentido de identidad o sobre cómo imaginó que sería su vida. Algunas enfermedades son continuas, mientras que otras aparecen con brotes y períodos de remisión. Cualquiera de estas puede dar lugar a incógnitas e incertidumbres sobre la enfermedad y la vida en el futuro. Es allí cuando es importante consultar a un profesional de atención médica con licencia.

Evaluación

- **Sentimientos:** ¿Se siente triste, enojado, abrumado, irritable, vacío, sin esperanza, culpable o inútil?
- **Físico:** ¿Está constantemente cansado, experimenta dolores de cabeza, calambres, problemas gastrointestinales, dificultad para dormir o exceso de sueño, pérdida o aumento de peso?
- **Comportamiento:** ¿Ha cambiado su comportamiento? Por ejemplo, ha dejado de hacer cosas que solía disfrutar, evita los entornos sociales y el contacto con familiares o amigos, depende del alcohol y los medicamentos, tiene dificultad para concentrarse, come demasiado o no tiene apetito.
- **Pensamientos:** ¿Tiene pensamientos como «Soy un fracaso», «No valgo nada», «No vale la pena vivir» o «La gente estaría mejor sin mí»? ¿Tiene problemas para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones?

Autocuidado

- Continúe el tratamiento o hable con el médico sobre las diferentes opciones de tratamiento.
- Dedique un tiempo a hacer actividad física regularmente, como caminatas diarias.
- Duerma más.
- Aliméntese de forma más saludable.
- Practique meditación consciente (ejercicios de respiración profunda, etc.).
- Apóyese en su red de apoyo social.
- Viva en gratitud: comience escribiendo de 2 a 3 cosas por las que está agradecido cada día.
- Practique actividades que disfrute.
- Concéntrese en las cosas que están saliendo bien y pruebe nuevas actividades/nuevos intereses.

Recurso

- Comuníquese sin cargo con el servicio de asesoramiento confidencial del [Programa de asistencia para empleados](#).
- Únase a un grupo de apoyo local o foro en línea.
- Hable con su médico de cabecera o especialista en el tratamiento y exprese sus inquietudes y síntomas.
- Esté abierto a las opciones de tratamiento que pueden incluir terapia o medicamentos.

¿Desea obtener más información?

- Center for Chronic Illness (Centro de Enfermedades Crónicas): <https://www.thecenterforchronicillness.org/about-1>.
- Anxiety and Depression Association of America (Asociación de Ansiedad y Depresión de Estados Unidos): <https://adaa.org>.
- American Cancer Society – Living with Cancer (Sociedad Estadounidense del Cáncer: Vivir con cáncer): <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/talking-about-cancer/listen-with-your-heart/living-with-cancer.html>.
- Cuándo debo buscar las listas de recomendaciones de ayuda.