

Cuando la enfermedad no se ve

Para siempre

Confirmar el diagnóstico de una enfermedad crónica inmunomediada puede ser abrumador y difícil de asimilar. Quienes lo reciben suelen atravesar un proceso de duelo ante un cambio en su estado de salud que puede generar sufrimiento físico y psicológico. Si se trata de una enfermedad inflamatoria intestinal, además puede conllevar un estigma social que provoca en quien la vive sentimientos de vergüenza que dificultan su expresión emocional.

Sigue estos consejos:

- ✓ Facilita un espacio de escucha donde pueda expresar sus emociones a raíz del diagnóstico.
- ✓ Ayuda a poner el foco y la energía en el momento presente. Buscar causas o imaginar consecuencias de la enfermedad genera más estrés.
- ✓ Recomienda que anote sus dudas y preguntas para trasladarlas al equipo médico en su próxima visita.
- ✓ Busca el asesoramiento y la red de apoyo de una Asociación de Pacientes.
- ✓ Plantea la posibilidad de buscar un apoyo psicológico profesional si es necesario.



Escanea este código con el móvil
para ver el vídeo de este capítulo.