



Cuando la enfermedad no se ve

No digas no

Muchas veces, las personas cuidadoras tienen la sensación de que deben estar siempre presentes y disponibles para quien sufre una enfermedad inflamatoria intestinal. El resultado puede tener consecuencias contrarias a las esperadas, provocando más estrés en quien vive la enfermedad y en la propia persona cuidadora, al relegar sus necesidades y cuidados a un segundo plano.

Sigue estos consejos:

- ✓ Para poder cuidar hay que cuidarse. No relegues tus necesidades y presta atención a tus emociones.
- ✓ Evita generar una actitud de sobreprotección hacia la persona que cuidas.
- ✓ Busca maneras de poder mostrar tu apoyo, aunque sea en la distancia.
- ✓ Comparte información sobre servicios y ayudas que puedan facilitar su día a día y acompaña los procesos de solicitud.



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