

**Cuando la enfermedad no se ve**

***La vida sigue***

El miedo a no poder hacer frente a determinadas actividades físicas o a la aparición de síntomas que pueden generar vergüenza contribuye a crear barreras psicológicas difíciles de derribar para quien vive una enfermedad inflamatoria intestinal. Seguir las recomendaciones de los especialistas y buscar apoyo en otras personas para adaptar actividades y rutinas reduce la frustración y el malestar físico y emocional.

## Sigue estos consejos:

- ✓ Anima a la práctica de hábitos saludables de alimentación, ejercicio y descanso.
- ✓ Las técnicas de relajación favorecen el bienestar emocional y reducen el estrés. Practicar juntos siempre ayuda.
- ✓ Sugiere a la persona que cuidas que consulte con sus especialistas sanitarios sus miedos o límites autoimpuestos.
- ✓ Buscad juntos la manera de adaptar rutinas, aficiones o planes de ocio a sus necesidades.



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