

¿CÓMO ENFRENTAR UNA ENFERMEDAD CRÓNICA?.

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano.

Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno.

Las reacciones más comunes en el momento del diagnóstico son:

Evaluar el impacto que la enfermedad puede tener en mi vida diaria y en mis planes de futuro;

Una reacción de alivio emocional por saber por fin qué es lo que tengo (y en muchos casos que de verdad tengo algo), Sentimientos de aflicción y culpa.

Además, se ponen en marcha una serie de conductas nuevas, como por ejemplo tomar el tratamiento con regularidad, buscar apoyo social, modificar la dieta, controlar el estrés, etc.

