

HERRAMIENTAS PARA ENFRENTARSE A UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

Traducido de: <http://www.healthy-holistic-living.com/tools-for-dealing-with-a-chronic-illness.html> en 2017

Normalmente nadie piensa en cómo se enfrentaría a una enfermedad crónica hasta que ya la tiene. Cuando se enferma se pierde el control de tantas cosas en la vida, que es extremadamente importante asumir la responsabilidad de lo que sí se puede controlar. Decidir hacer lo que uno sabe que es mejor para ayudarse a sí mismo parece fácil, pero no siempre lo es. Se requiere esfuerzo, concentración, confianza en sí mismo y el apoyo de sus seres queridos para tener claro que es lo que se tiene que hacer, aunque en el fondo, intuitivamente, todos sabemos que es lo mejor para nosotros mismos.

CULTIVAR EL ESPÍRITU

La enfermedad crónica proporciona una oportunidad para la reflexión y la auto-realización. Cultivar nuestro espíritu es tan importante como alimentar nuestro cuerpo. Es necesario encontrar la forma de estar en paz con sus nuevas circunstancias. Cuando se tiene una enfermedad crónica solo se tiene el control sobre unas pocas cosas, y eso es lo que tenemos que cuidar. Saber que somos valiosos por lo que somos, y no por lo que hacemos o tenemos.

- Leer libros que le inspiren.
- Ver películas que le motiven.
- Evitar libros o películas que le perpetúen en la autocompasión.
- Buscar asesoramiento o ayuda si lo necesita.
- Intentar nuevas cosas, como el yoga, la meditación, etc.
- Disfrutar al aire libre de la riqueza de la naturaleza.
- Buscar un hobby que nos satisfaga.
- Tener música y arte en nuestro entorno.
- Escribir acerca de nuestra experiencia: esto es muy importante. Lo que está pasando es muy doloroso. Las pérdidas que trae la enfermedad son tan grandes y a tantos niveles que es necesario tener una forma de desahogarse, las emociones reprimidas son peligrosas para el cuerpo y la mente.
- Mantenga algún tipo de red social: es muy probable que haya perdido a muchos amigos en este proceso, lamentablemente forma parte del proceso de una enfermedad crónica. Sin embargo, se debe construir algún tipo de sistema de apoyo, ya sea a través de internet, o reconstruyendo las relaciones familiares. Una vida saludable incluye relaciones profundas y significativas, que son parte de nuestra fuerza vital y ayudan en el proceso de curación.
- Llore, es su derecho, hágalo. Esta situación da ganas de llorar, si no las deja salir, las lágrimas se le van a escapar cuando menos lo espere y puede ser más incómodo. Llorar es saludable, natural y necesario.

EXPRESA LO QUE PIENSA

Esto es importantísimo cuando se tiene una enfermedad crónica. O aprende a comunicarse honestamente con la gente, o va a terminar solo y perdido. Una comunicación honesta y clara con sus amigos y familiares es vital para su salud mental y su bienestar físico.

Diga claramente lo que siente en cada momento, si no es adecuado siempre puede pedir perdón después. Este es un momento emotivo y surrealista en su vida, sobre la que ha perdido todo el control. Sus relaciones con las personas van a cambiar porque su vida ha cambiado. Algunos de sus amigos o familiares no van a ser capaces de enfrentar su nueva situación, ese va a ser el problema de ellos y no el suyo. Usted no ha pedido tener una enfermedad crónica y lo está haciendo lo mejor que puede. Solo diga lo que siente y libérese de la autocensura.

Es necesario igualmente, ser tan claro con los médicos como con sus amigos y familiares. Su médico solo puede ayudarle si le comunica sus síntomas y experiencias de una forma sencilla y clara. Ayuda al escribir las cosas antes de ir al médico, mantenga un registro diario, ya que es fácil olvidarse del día a día. Si no está satisfecho con su médico, dígame cómo se siente. El médico debe ayudarle, si no responde a sus necesidades busque otro médico, hasta que encuentre uno con el que tenga una buena comunicación.

ACEPTE SU SITUACIÓN/LAS COSAS DE UNA EN UNA

Lleva su tiempo, pero va a tener que aceptar su situación. Probablemente pase de tener metas y experiencias a vivir un minuto después de otro. Cuando se enfrenta la enfermedad y el dolor hay que cambiar la forma de hacer las cosas, y aceptar que, a veces, el solo hecho de levantarse de la cama ya es un logro enorme. Hay que establecer los objetivos y prioridades de acuerdo con los niveles de energía de ese día. Mañana puede ser diferente, pero hoy es lo que es. Las cosas de una en una, descansa cuando sea necesario, permítase dejar las cosas sin terminar, sea flexible, acepte sus límites. Dese tiempo para recuperarse.

Pida ayuda y aprenda a aceptarla. Dele el poder a otros y deje que sientan que le están ayudando.

BUSQUE LA PARTE HUMORÍSTICA

El humor es bueno para el espíritu y para el cuerpo, especialmente para el sistema inmunológico. El humor ayuda a poner las cosas en perspectiva y a mantener una actitud positiva que nos puede ayudar a mejorar. Con humor todo parece más manejable. Busque una razón para reír todos los días, lea libros o vea películas divertidas, acérquese a personas divertidas o ríase de sí mismo.

EVITE EL ESTRÉS

Si tiene una enfermedad crónica es absolutamente necesario evitar el estrés a toda costa. La vida en general es estresante, pero hay que aprender a minimizar el estrés y a gestionar como se reacciona ante el mismo de una forma saludable. Es muy sorprendente como el estrés puede

afectarnos, es como echar más leña al fuego, exagera los síntomas que tenemos e incluso añade síntomas adicionales.

Es importante permanecer atentos a los síntomas del estrés negativo, e identificar las situaciones que los provocan. Si se mantienen esas situaciones se pueden producir problemas más graves.

Para combatir el estrés:

- Elimine las personas estresantes de su vida. Puede parecer duro, pero es necesario ubicarse en el ambiente más saludable y tranquilo posible.
- Acepte su situación actual, y aprenda a valorarse por lo que es y no por lo que logra.
- Aprenda a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.
- Ría como cuando era un niño.
- No se quede atrapado en el “podría” o “debería”. Es lo que es y lo hace lo mejor que puede con lo que tiene.
- Las únicas expectativas a cumplir son las tuyas propias, así que ajuste sus expectativas.
- Busque técnicas que le puedan ayudar a reducir el estrés, como la meditación.

LAS PERSONAS IMPORTANTES DE SU VIDA

Tener personas que le den amor y apoyo es muy importante para todas las personas, más para las que enfrentan una enfermedad crónica. Sentirse atendidos y cuidados proporciona una energía que ayuda a mejorar. Ahora bien, la tensión y el estrés de la enfermedad puede erosionar o destruir esas relaciones si no se controlan. Hay que hacer un esfuerzo consciente para apoyar y facilitar la situación a quienes le acompañan. La enfermedad puede robarle tanta energía y tiempo que puede no prestar atención a las necesidades de su pareja. Es necesario que ellos tengan su tiempo para recuperarse, y que la relación sea clara, directa y honesta. Ellos pueden estar enfadados con la enfermedad al igual que puede estarlo usted, y es necesario tener la libertad de expresar como se sienten igual que la debe tener usted sin tener que preocuparse acerca de cómo el otro va a reaccionar. El amor puede ser muy curativo.

ALIMÉNTESE DE FORMA ADECUADA

Hemos oído mil veces decir que somos lo que comemos, y lo cierto es que lo que se come tiene un impacto profundo en la salud mental y física. Una dieta saludable es esencial para el bienestar del cuerpo. Va a tener que dejar algunas de las cosas que le gustan, y añadir algunas de las cosas que su madre le recomendaba. No quiere decir que no pueda darse un gusto de vez en cuando, pero la mayor parte del tiempo este es su trabajo más importante para su bienestar.

Usted ya sabe lo que debería hacer:

- No tomar bebidas ni alimentos edulcorados.
- Beber mucha agua.
- Comer cinco raciones de fruta y verdura al día.

- Eliminar los alimentos procesados. La mayoría de los alimentos que vienen precocinados, o en una caja o bolsa entran en esta categoría.
- Tomar alimentos orgánicos si se lo puede permitir. Si no, comprar alimentos frescos y lavarlos muy bien antes de comerlos.
- No tener en casa las cosas que no puede comer, su fuerza de voluntad puede flaquear.

EJERCICIO

Cuando se tiene una enfermedad crónica, y a veces no se puede ni salir de la cama, la respuesta normal es “estoy demasiado enfermo para hacer ejercicio”. Pero el ejercicio es crucial, hay que mover el cuerpo, aunque en algún momento solo sea flexionar las piernas o mover los dedos de los pies. El cuerpo en movimiento libera endorfinas que mejoran nuestro estado emocional, y actúan como un analgésico natural. También alivia la depresión, el estrés y la ansiedad que forman parte natural de una enfermedad crónica. Regula los niveles de energía, ayuda a dormir mejor, mueve los intestinos, estimula el sistema inmunológico y ayuda en el proceso de manejo de la enfermedad.

Comience lentamente, no se fije metas demasiado altas, usted no lo hace para adelgazar ni para moldear sus músculos, usted solo desea moverse. Sin excusas, muévase todo lo que pueda, cuando pueda, y su cuerpo se lo va a agradecer.

TOME UN PAPEL ACTIVO EN SU ATENCIÓN MÉDICA

Es una tarea que no es fácil de lograr. A veces se sentirá frustrado o decepcionado con sus médicos, no le son útiles o no tienen los mismos intereses que usted. Ahí es donde usted tiene que hacerse responsable. Si su médico no acepta que usted conoce su cuerpo mejor que nadie y que usted tiene que tener un papel activo en el tratamiento de su enfermedad mejor cambie de médico. Usted está en su cuerpo las 24 horas del día, por lo que conoce sus síntomas y sabe cómo le afectan ciertos medicamentos o tratamientos, y eso debe ser tenido en cuenta. Hay grandes médicos que realmente quieren ayudarle y acompañarle en su enfermedad, búselos.

INFÓRMESE/PREGUNTE

Investigue. Aprenda todo lo que pueda de su enfermedad y las opciones que tiene. Hable con los médicos, nutricionistas, personas con su misma condición, etc. Obtenga toda la información posible sobre su condición médica, así podrá tomar decisiones informadas. La información es poder, pero el verdadero poder es la información bien aplicada. Pregunte, pida consejo, pero en última instancia usted es el que decide. Use su intuición y su conocimiento personal junto con los de su médico para tomar sus decisiones. Recuerde, usted es quien decide.