

Recomendaciones para afrontar una enfermedad crónica



- 👉 Eres mucho más que una enfermedad: tu enfermedad crónica no es lo único que te define.
- 👉 Conoce tu enfermedad: pregunta todas tus dudas, busca en fuentes de información de confianza (asociaciones de pacientes, sociedades científicas y web de la Escuela Madrileña de Salud).
- 👉 Prepara las consultas: anota todas las dudas, inquietudes, síntomas. Anímate a expresar lo que piensas o sientes.
- 👉 Lleva una alimentación equilibrada y realiza ejercicio ajustado a tus posibilidades.
- 👉 Cuídate: busca tiempo para relajarte y desconectar.
- 👉 Presta atención a tus síntomas: reconoce los signos de alarma y avisa al profesional sanitario si los detectas.
- 👉 Realiza el tratamiento farmacológico tal y como se ha indicado: pregunta todas tus dudas a tu médico/enfermera/farmacéutico. Evita la automedicación.
- 👉 Consulta con tu médico/enfermera si necesitas vacunarte.
- 👉 Habla, expresa y comunica tus sentimientos y preocupaciones. Pide ayuda si la necesitas.
- 👉 Consulta las asociaciones de pacientes.