

Autoestima

Las personas con autoestima sienten que tienen las capacidades necesarias para hacerse cargo de sus vidas. Dado que las enfermedades consumen la mayor parte de la energía de las personas, la capacidad de manejar sus vidas se ve reducida. Estas personas podrían perder la autoestima. En las personas que sufren de enfermedades crónicas, la baja autoestima se ve relacionada con la depresión.

La tasa de depresión en las personas con enfermedades crónicas es alta. Por ejemplo:

- **Infarto: 40% a 65%**
- **Enfermedades de las arterias coronarias (sin infarto): 18% a 20%**
- **Mal de Parkinson: 40%**
- **Esclerosis múltiple: 40%**
- **Accidentes cerebrovasculares: 10% a 27%**
- **Cáncer 25%**
- **Diabetes 25%**

Vivir con una enfermedad crónica



En los Estados Unidos, más de 90 millones de personas viven con una enfermedad crónica. Estas enfermedades pueden incluir insuficiencia cardíaca y pulmonar, cáncer, artritis y diabetes. Una enfermedad crónica es un problema de salud que dura un año o más. Puede representar una limitación para las personas, y en la mayoría de los casos exige servicios médicos continuos. La evolución de la enfermedad y el nivel de incapacidad de las enfermedades crónicas pueden variar. Algunas personas sufren dolores leves y pocas limitaciones físicas. Otras sufren de fuertes dolores continuos y una menor calidad de vida.

El diagnóstico y la adaptación

En el caso de las enfermedades como la insuficiencia cardíaca o pulmonar, el diagnóstico y el tratamiento suelen ser

bastante claros. Sin embargo, en el caso de ciertos trastornos como el lupus, las enfermedades de la tiroides o la esclerosis múltiple (EM), puede ser difícil determinar el problema. El diagnóstico y el tratamiento correctos pueden tardar meses e incluso años.

Sentirse enfermo o cansado sin saber el motivo puede ser muy inquietante. Muchas personas se sienten aliviadas cuando por fin reciben el diagnóstico. Luego del estrés que conlleva un diagnóstico extenso, muchas personas responden diciendo "Al menos sé que no estoy loco".

Cuando una persona descubre cuál es su problema, es posible que deba adaptarse al tiempo y la energía que le llevará tratar la enfermedad. Cuando esto se interpone en la capacidad de las personas de llevar una vida normal, pueden sentirse tristes y desesperadas. Esta sensación es normal. El apoyo de los familiares y amigos puede ser de gran utilidad. Sin embargo, en algunos casos, las enfermedades crónicas pueden provocar depresión.

Depresión

Cualquier enfermedad crónica puede hacer sentir mal a quien la padece. Las posibilidades son mayores de acuerdo con la gravedad de la enfermedad, así como también las limitaciones que conlleva. Entre el 25% y el 33% de las personas que viven con enfermedades crónicas sufren de depresión.

La depresión puede agravar la enfermedad. Esto sucede especialmente si la enfermedad provoca dolor o cansancio, o si se interpone en la vida social de la persona. La depresión también puede provocar el aumento del dolor y el cansancio.





**Para solicitar más información,
comuníquese con nosotros
llamando al:**

1-855-959-7340

**O ingrese en nuestro sitio Web en:
www.ichpcolorado.com y consulte
la sección**

Información destacada...

By Drew Edwards, EdD, MS

© 2005 Achieve Solutions

Source: Patrick DL, Dinne S, Engelberg RA, Pearlman RA. (2000) Functional status and perceived quality of life in adults with and without chronic conditions. *Journal of Clinical Epidemiology*, 53:779-785; National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. "About Chronic Disease," www.cdc.gov/nccdphp/about.htm; The Robert Wood Johnson Foundation. Partnership for Solutions. "Better Lives for People with Chronic Conditions," www.chronicnet.org

Reviewed by Mark G. Fuller, M.D., Chief Medical Officer, Public Sector, Northeast U.S., ValueOptions Inc.

Aprender acerca de su enfermedad

Podrá encontrar información acerca de casi todas las enfermedades en Internet. Pregunte a su médico dónde podrá conocer más información acerca de su enfermedad. Conocer su enfermedad le permitirá asumir un papel activo en el tratamiento. No tema hacer preguntas a su médico.

Confiar en sus proveedores de servicios médicos

Las personas que sufren de enfermedades crónicas deben enfrentar decisiones importantes todos los días. También es posible que deban enfrentarse a un sistema de salud que no se adapta a sus necesidades, o que no ofrece la información o el apoyo necesarios.

Las enfermedades crónicas casi siempre exigen muchas consultas médicas en consultorios y clínicas. La confianza en el sistema de salud puede garantizarle paz y tranquilidad. La idea de un servicio centrado en el paciente y su familia es clave en las prácticas de la medicina moderna. Esto es aún más importante cuando se trata de enfermedades crónicas. Es importante que se sienta cómodo con su proveedor de servicios médicos.

www.ichpcolorado.com

Apoyo emocional y espiritual

El apoyo familiar y social mejora la calidad de vida de las personas que sufren de enfermedades crónicas. Incluso si una persona está muy enferma, la certeza de que alguien se preocupa él o ella puede mejorar la situación. También se ha demostrado que ciertos métodos no tradicionales alivian algunos síntomas y ayudan a mejorar la calidad de vida. Estos métodos pueden incluir el rezo, la meditación y el ejercicio aprobado por el médico.



Si usted o un miembro de su familia sufren de una enfermedad crónica, intente comprenderlo. Usted no está solo. Busque la ayuda y el apoyo de sus familiares y amigos, así como también de la iglesia. También podrá llamar al número gratuito que figura en este folleto para buscar ayuda en su comunidad.



1-855-959-7340

CONECTANDO A NUESTROS MIEMBROS CON UNA VIDA SALUDABLE