

10 Estrategias

PARA AFRONTAR TU ENFERMEDAD CRÓNICA: ⁽⁸⁾



1. BUSCA INFORMACIÓN:

de tu médico o de tu enfermera, así como de las fuentes de información sugeridas por ellos, o asociaciones de pacientes.⁽⁶⁾



2. TU MÉDICO ES TU COMPAÑERO:

tú compartes la responsabilidad de cuidar de tu enfermedad.⁽⁸⁾ Comparte con él toda la información posible, y háblale de lo que la psoriasis representa realmente para ti.⁽⁹⁻¹³⁾



3. HAZ UN EQUIPO:

tu dermatólogo no tiene todas las respuestas; la enfermera, el nutricionista, el reumatólogo...⁽⁶⁾



4. COORDINA TU ATENCIÓN:

tu médico general puede ayudarte a una visión global.



5. CAMBIA TUS HÁBITOS:

adoptar hábitos saludables en tu estilo de vida te ayudará.⁽⁶⁾



6. HAZ PARTÍCIPE A TU FAMILIA Y AMIGOS;

explícales que es lo que pueden hacer⁽⁸⁾



7. GESTIONA TU MEDICACIÓN.⁽⁸⁾



8. ATENTO A LA APARICIÓN DE TRISTEZA O ANSIEDAD.⁽⁸⁾



9. COMUNÍCATE CON OTROS ENFERMOS CON PSORIASIS:

busca apoyo de grupos y asociaciones, y habla con personas que se hayan enfrentado a tu situación.⁽⁶⁾



10. PLANIFICA TUS DECISIONES.⁽⁸⁾