


¿QUÉ ES?


ENFERMEDAD CRÓNICA



La enfermedad crónica es aquella de **larga duración y progresión generalmente lenta.**

Casi siempre se presentan en **adultos mayores** y a menudo **se controlan, pero no se curan.**

Las más comunes son las **enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la diabetes.**



¿QUÉ HACER?

ANTE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

Adaptarse a la nueva condición o sentirse bien respecto al futuro puede parecer imposible al principio, pero puede lograrse.



Mantenga relaciones de calidad con amigos y familiares. Establezca nuevas relaciones con grupos de apoyo compuestos por otras personas que experimentan desafíos similares. No solo le aportará bienestar sino que será gratificante ayudar a los demás.

Mantenga una **buena alimentación, descanse** lo que necesite, haga **ejercicio** y trate de **divertirse**.

Para sentir cierta estabilidad dentro de la incertidumbre de la enfermedad, **mantenga rutinas diarias** de trabajo, tareas domésticas y **hobbies** siempre que sea posible.



Con la colaboración de:



UVIC
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA