

¿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:

