



## Enfermedades vasculares: Piensa en cuidarte

Lo más importante para la prevención y el control de mi enfermedad es:

-----

Creo que quien más puede hacer por una adecuada prevención y control de mi enfermedad es:

- Yo mismo/a       Mi centro de salud
- Los especialistas       Las asociaciones

### Reflexiona sobre las siguientes frases ¿Qué ideas transmiten?

Las enfermedades vienen y hay que saber aceptarlas. No haces nada preocupándote o atormentándote. Es mejor olvidarse y hacer como que no pasa nada. La vida sigue.

Aceptar una enfermedad significa cambiar de chip y mejorar cosas. De alguna manera es una oportunidad.

La enfermedad me cambia la vida. A mí me supone mucha tristeza. Implica demasiadas renuncias. Me invalida y me impide continuar con el tipo de vida que me gusta.

La enfermedad es un aviso; te desconcierta, te remueve. A la vez es como volver a vivir. Voy a celebrar un nuevo cumpleaños.

-----

-----

### ¿Cómo te ves tú respecto a tu enfermedad?

- Tengo una actitud activa porque sé que depende sobre todo de mí.
- Tengo una actitud pasiva, no me siento capaz de afrontarla por mí mismo o mí misma, pero espero que me curen.

¿Crees que puedes tener problemas o dificultades para cuidarte? ¿Por qué?

-----

¿Te merece la pena? ¿Por qué?

-----