

Cómo manejar su estrés

Vivir con una enfermedad crónica (de larga duración) como el lupus eritematoso diseminado (lupus) puede ser estresante. Demasiado estrés puede interferir con su vida cotidiana.

Algunas personas han considerado útiles las siguientes ideas para reducir el estrés en sus vidas. Marque las ideas que está dispuesto a probar. Comparta sus ideas con su proveedor de atención médica.

- Conectarse con los demás.** Fortalezca antiguas relaciones y forje nuevas amistades. No trate de sobrellevar la enfermedad usted solo. Hable con amigos y familiares para obtener apoyo y orientación.
- Realizar actividad física.** La mayoría de las personas con lupus pueden realizar algún tipo de actividad física. El ejercicio puede ayudarlo a reducir el estrés. Consulte a su proveedor antes de comenzar con un plan de ejercicios.
- Comer saludablemente.** No existen dietas especiales para las personas con lupus. Comer alimentos saludables en horarios regulares puede ayudar a reducir el estrés.
- Dormir lo suficiente.** Un buen descanso puede ayudarlo a manejar el estrés.
- Probar un pasatiempo.** Dedíquese el tiempo necesario. Programe tiempo para la jardinería, la pintura u otra actividad que disfrute.
- Meditar.** Si tiene un día estresante, siéntese en una habitación silenciosa y medite. Realice una caminata rápida para despejar su mente.
- Hacer una cosa a la vez.** No trate de hacer más de lo que puede. Si sufre estrés en su casa o en el trabajo, aprenda a decir “no”. Solicite ayuda cuando lo necesite.
- Consultar a un asesor.** Hablar con un asesor puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Otra:** _____



Piense en algunas de las razones por las que se siente estresado. Elija una razón y anótela. Luego, piense en algunas formas en las que puede ayudar a reducir ese estrés. Anótelas, también.

Consulte a su proveedor de atención médica para aprender otras formas que lo ayuden a manejar el estrés.

Este material fue elaborado por GSK.



©2015 GSK group of companies.
All rights reserved. Printed in USA. 493401R0_SPAN September 2015

[Organization Logo]