



## ACEPTACIÓN DE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

En ASMES hemos hecho una recopilación de lo que sería el proceso de aceptación de una enfermedad crónica.

Este proceso es similar al sufrimiento que sentimos cuando perdemos a un ser querido porque la enfermedad crónica implica la pérdida de nuestra buena salud. La Dra. Elisabeth Kubler-Ross identificó en 1969 cinco etapas de aprendizaje para aceptar una enfermedad crónica:

### 1. Negación:

La primera reacción de defensa ante la noticia de que padecemos una enfermedad crónica es la **negación**. No estamos preparados para enfrentarnos a una pérdida de salud. La negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada y es una forma de defendernos mentalmente ante esa mala noticia.

Aparecen nuestros miedos y temores porque tenemos un diagnóstico pero muy poca información sobre la enfermedad. Nuestro círculo familiar y de amigos desconocen la enfermedad y cómo nos afecta.

En esta fase, a menudo nos sentimos muy solos. Lo mejor que podemos hacer para pasar esta etapa, es **aprender todo lo que podamos sobre la enfermedad** y de cómo mejorar nuestra calidad de vida.

### 2. Ira o el enfado:

Llegamos a un punto en el que reconocemos que la negación no puede continuar porque la enfermedad es totalmente evidente. Aparecen **sentimientos como la ira**, múltiples preguntas: “¿Por qué a mí?”, “¿No es justo!”, “¿Cómo me puede estar pasando esto a mí?”. **Nos enfadaremos** con médicos, con nuestra familia, amigos y compañeros de trabajo por no comprender y entender por todo lo que estamos pasando.

Tenemos que saber que **concentrándonos en nuestro enfado solamente aumentará nuestro estrés** (y así nuestro dolor). La manera más productiva de manejar el enfado es **canalizarlo y concentrar nuestra mente en buscar el tratamiento** más adecuado para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

### 3. La Negociación:

En esta etapa alcanzaremos el último intento de llegar a un compromiso con la realidad de la enfermedad crónica.

Intentaremos llegar a acuerdos con nosotros mismos y con los demás para mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Lo más importante en esta fase es **comprender que la enfermedad crónica no es un castigo** por algo que hiciste mal. **Es una de las muchas enfermedades que simplemente forman parte de la vida.**

### 4. La Depresión:

En esta fase **lloraremos**, sentiremos **pena** por nosotros mismos, renunciaremos a hacer cosas por **miedo** a la incapacidad que nos puede generar nuestra enfermedad.

Esta pena nos puede conducir a **la depresión y a la desesperación**, somos conscientes de que **nuestra forma de vida ha cambiado**.

Es normal sentirnos deprimidos por estos cambios y nos preguntaremos cómo seremos capaces de vivir el resto de nuestra vida con esa enfermedad. La primera cosa que tenemos que recordar es que tendremos días buenos días y días malos. Cuanto más aprendamos sobre cómo manejar nuestra enfermedad podremos aumentar el número de días en el que nos encontraremos mejor.

Nuestra vida quizás no es tan buena como la que habíamos esperado, pero sí **puede ser mejor a la que nos encontramos tras la enfermedad**.

### 5. La Aceptación

Una vez pasadas las cuatro fases anteriores, **ahora la enfermedad se acepta como parte de nuestra vida**, una realidad con la que debemos vivir porque no existe otra vía de escape.

La aceptación **no es resignación**, es comprender que nuestra vida será distinta a la que teníamos.

La vida es un regalo y todos los seres vivos estamos invitados a ser protagonistas del proceso que se da entre el nacer y el morir.