



Impacto emocional de la psoriasis

La **psoriasis** es una enfermedad crónica, que nos va a acompañar a lo largo de toda la vida y suele tener un alto **impacto emocional**.

¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA AFRONTARLA?

Implicarte en tu salud te ayudará a afrontar la enfermedad de forma activa adquiriendo hábitos más saludables y repercutiendo en tu estado anímico. A continuación, te proponemos una serie de cuestiones para que reflexiones sobre la situación en la que te encuentras.

Responde SÍ/NO a las siguientes preguntas:

- 1 ¿Preguntas las dudas a tu médico/ enfermera/ profesionales sanitarios? SÍ NO
- 2 ¿Eres activo en la búsqueda de información sobre tu enfermedad, síntomas y nuevos avances? SÍ NO
- 3 ¿Preparas tu visita cuando acudes a una cita médica? SÍ NO
- 4 ¿Haces una lista de dudas y preguntas? SÍ NO
- 5 ¿Compartes tu experiencia con personas que conviven con la misma enfermedad? SÍ NO
- 6 ¿Participas o eres miembro de alguna asociación de pacientes? SÍ NO
- 7 ¿Eres comunicativo? ¿compartes la enfermedad con tu círculo de apoyo/familia? SÍ NO
- 8 ¿Eres consciente de que hay situaciones en las que puedes necesitar ayuda para afrontar diferentes situaciones como tristeza, ansiedad, pensamientos negativos, etc? SÍ NO

Reflexiona sobre las preguntas dónde la respuesta ha sido "NO", ya que son áreas clave en las que puedes trabajar y seguir implicándote.

No dudes en pedir ayuda profesional si no puedes tú solo.