



# ACEPTACIÓN DE UNA PATOLOGÍA RESPIRATORIA CRÓNICA

# Aceptación del diagnóstico

El momento del diagnóstico de una enfermedad respiratoria – o cualquier otra condición crónica - implica ser consciente de una serie de pérdidas:

- Pérdidas relacionadas con no poder mantener las relaciones como previamente al diagnóstico.
- Pérdidas intrapersonales, asociadas a los cambios internos debidos a la enfermedad.

Debido a esas pérdidas la persona puede experimentar un duelo.

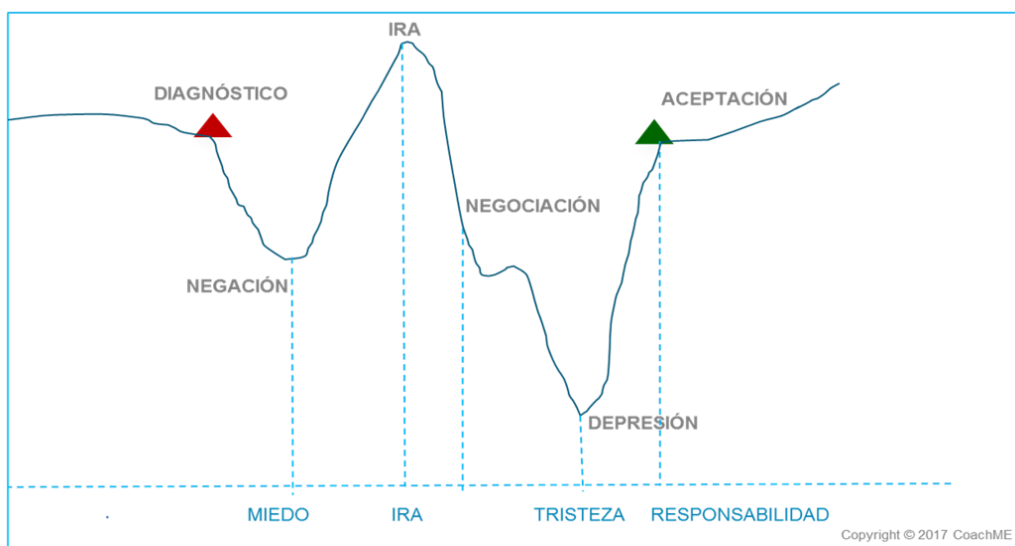


# Fases del proceso (duelo)

El proceso de duelo del diagnóstico de una enfermedad crónica tiene diferentes fases.

Como vemos en el siguiente gráfico, la última fase es la de la aceptación:

FASES DEL PROCESO DE DUELO – KUBLER ROSS



# 1. La Negación

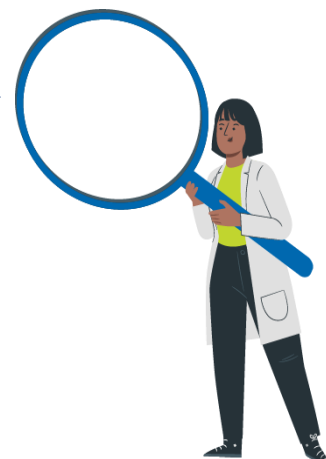
Es un mecanismo de defensa para asimilar la noticia.

Nuestro cerebro nos mantiene inconscientes ante la nueva situación.

Permite que los sentimientos se calmen, siendo crucial para la supervivencia.



Negar que algo malo nos está ocurriendo es el primer paso hacia la aceptación.

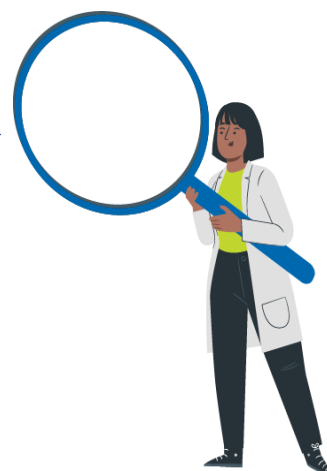


## 2. La ira

- Nos enfadamos con la situación al tener más conciencia de lo que está ocurriendo.
- Este sentimiento se dirige a los médicos, familiares, amigos e, incluso, a uno mismo.
- Es una emoción necesaria que debemos aprender a gestionar.



Enfadarse con el mundo es otra de las fases por las que puedes pasar antes de aceptar el diagnóstico. Poco a poco la gestionarás.



# 3. La negociación

- Se trata de la etapa en la que se desea compensar los errores del pasado.
- Es la etapa en la que uno es consciente de que tu problema respiratorio ha venido para quedarse y en la que hace que se replanteen cosas sobre el estilo de vida.
- Es en la fase en la que comienza a darse el cambio. Se empieza a ver todo lo positivo que tiene la vida y lo que no se quiere perder.



El pasado no lo podemos cambiar, pero el futuro está por escribir, mira hacia delante.



## 4. La tristeza

Pueden aparecer sentimientos de aislamiento y desánimo al no poder negar la presencia de la enfermedad.

Se trata de una fase necesaria para asumir la situación y preparar el cambio.



Libera tus sentimientos y comparte cómo te encuentras con tus seres queridos. Si lo necesitas busca ayuda de un profesional

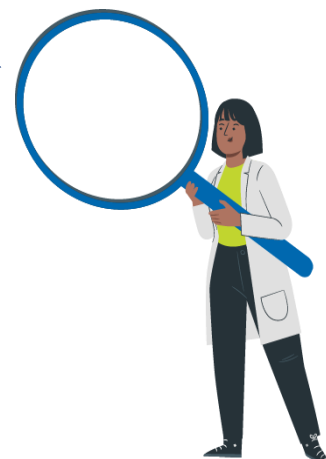


## 5. La aceptación

- Aceptar la enfermedad significa que uno ha comprendido que no todo está bajo nuestro control, no es darse por vencido, ni rendirse.
- **Es aprender a gestionar la enfermedad, comenzar a coger las riendas del tratamiento, colaborar activamente en la salud.**



Domina tu problema respiratorio para que no te domine a ti. Aceptar tu enfermedad es el primer paso para lograr un total control.







**HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair**

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: [info@happyair.org](mailto:info@happyair.org)

[www.lovexair.com](http://www.lovexair.com)