

# Estrategias de afrontamiento - Algunos consejos útiles

---

 [emerge.org.au](http://emerge.org.au) / diagnóstico / manejo de síntomas diarios / estrategias de afrontamiento-útiles-sugerencias /

Las enfermedades crónicas pueden forzar muchos cambios de estilo de vida potencialmente estresantes, como abandonar actividades preciadas, adaptarse a las nuevas limitaciones físicas y necesidades especiales, y pagar lo que pueden ser medicamentos costosos y servicios de tratamiento.

Hacer frente a los desafíos mentales y emocionales de una enfermedad crónica requiere un enfoque realista, pero también positivo. Adaptarse a su condición o sentirse bien con respecto al futuro puede parecer imposible al principio, pero puede hacerse.

Consulte la siguiente publicación: [5 opciones difíciles que enfrenta cuando padece una enfermedad crónica o dolor](#) .

Además, el [sitio web de autoayuda de SFC y fibromialgia con sede en los EE. UU.](#) Tiene una página dedicada a [hacer frente a los impactos de SFC y FM](#) . Incluye los siguientes temas:

- Manejando los Síntomas
- Límites de actividad y estimulación
- Ajuste de los roles familiares, incluyendo:
  - Reasignación: significa encontrar a alguien más para realizar parte o la totalidad de una tarea que solía hacer.
  - Simplificar: significa seguir haciendo algo, pero de una manera menos elaborada o completa.
- Presiones financieras
- Dormir mal
- Problemas cognitivos
- Imprevisibilidad
- Emociones intensas
- Estrés
- Clima y Sentido Sobrecarga
- Problemas médicos adicionales

Consulte también [Gestión de la estimulación y los síntomas](#) .