



Enfermedades vasculares: Para reflexionar

Cuando me comunicaron el diagnóstico de mi enfermedad ¿qué sentimientos me produjo?

¿Y en el momento actual qué sentimientos me produce tener esta enfermedad?

En otras experiencias difíciles anteriores, ¿cómo me he enfrentado a ellas?

Mi familia, mis amistades ¿está o están influyendo en mi forma de afrontar la enfermedad?

¿Qué es lo que más me va a costar?

¿Qué es lo que menos me va a costar?



¿Me siento capaz de abordar esta situación?

Pienso en actividades agradables que podría realizar para cuidarme y sentirme bien:

Retomar la actividad sexual: ¿Cómo me siento?

¿Necesito cambiar mis hábitos sexuales?

¿He hablado del tema con mi pareja?

¿Está mi familia informada del proceso de recuperación? ¿Hemos hablado de la situación y de nuestras inquietudes? ¿Qué actitud adopta?

Durante las vacaciones: ¿Tiendo a cuidarme más, menos o igual? ¿Qué puedo hacer para cuidarme más?
