

¡Conoce el PESO que llevas a diario!

Valora tu bienestar y sé consciente de la situación real



¿TE HAS PREGUNTADO ALGUNA VEZ CUÁNTO PESO LLEVAS SOBRE TUS HOMBROS?

No solo hablamos del peso físico, sino también de las cargas emocionales que acumulamos día a día. El dolor crónico, la rigidez, la fatiga y las limitaciones físicas que conlleva esta condición pueden generar:

- Estrés
- Depresión
- Aislamiento social
- Ansiedad
- Frustración
- Baja autoestima

IDENTIFICA TU PESO EMOCIONAL Y TOMA EL CONTROL DE TU BIENESTAR.

Es importante valorar tu bienestar y ser consciente de la situación real. Todas estas cargas emocionales pueden afectar significativamente tu calidad de vida, dificultando el manejo de la espondilitis y el logro de tus metas.



¿TE IMAGINAS LLEVAR UNA MOCHILA INVISIBLE EN TUS HOMBROS LLENA DE DOLOR, RIGIDEZ, FATIGA Y OTRAS CARGAS RELACIONADAS CON LA ESPONDILOARTRITIS?

Miles de personas viven con esta condición y comprender y reconocer este peso es clave para aligerarlo. Al identificar las áreas afectadas, se pueden implementar estrategias para mejorar la calidad de vida.



Por eso, hemos creado una herramienta para ayudarte a:

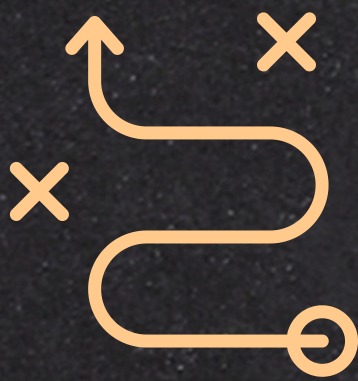
Evaluar

El peso que llevas en cada área:
física, emocional, social y mental.



Identificar

Los aspectos de la
espondiloartritis que más
afectan en tu vida diaria.



Visualizar

El impacto real de la
enfermedad en tu vida diaria
y a tomar medidas para
mejorar tu calidad de vida.



Autorregulación



Te ayuda a ser más consciente de
tu estado emocional y a tomar
decisiones acertadas para tu
bienestar.

Te invitamos a un ejercicio de reflexión:

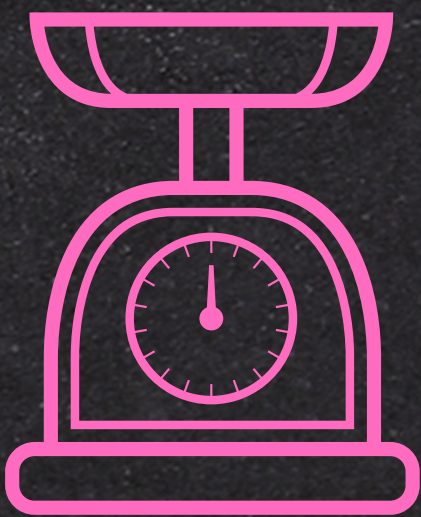
01

Imagina que llevas una mochila invisible en tus hombros. Esta mochila contiene todo lo que te pesa, ya sean preocupaciones, estrés, responsabilidades o simplemente el cansancio del día a día.



02

¿Es hora de desentrañar el peso que esa mochila porta?



03

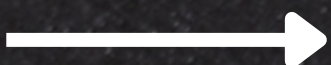
Evalúa tu carga:

Responde a una breve encuesta en la que calificarás cómo te sientes hoy en una escala del 0 al 10, siendo 0 "nada de peso" y 10 "la mochila más pesada que he llevado" (equivalente a 10 kg).



0 a 10 kilos

BIEN



MAL

No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo importante es que reflexiones sobre tu estado actual y tomes acción para sentirte mejor.



KG

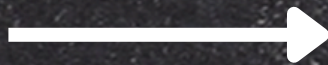
KG

START

PREGUNTAS

0 a 10 kilos

BIEN



MAL



1

SALUD

¿Cómo describiría el nivel global de: fatiga, cansancio, dolor, hinchazón en articulaciones, malestar en áreas dolorosas al tacto o la presión y rigidez matutina?



2

AMOR ROMÁNTICO

¿En qué medida la espondiloartritis afecta su relación de pareja?



3

FAMILIA

¿En qué medida la espondiloartritis afecta a sus relaciones familiares?



4

AMIGOS

¿Cómo influye tu espondiloartritis en sus conexiones globales con sus amigos?



5

TRABAJO

¿En qué medida la espondiloartritis afecta su rendimiento de trabajo?



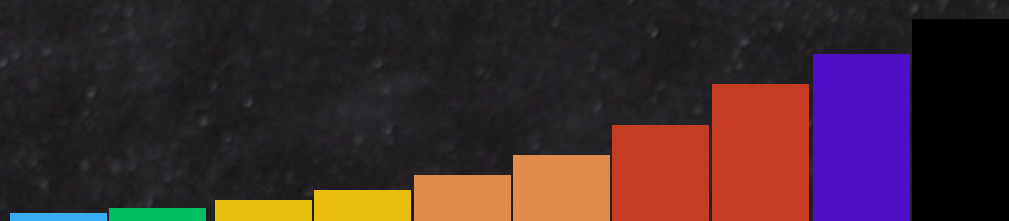
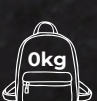
6

OCIO

¿En qué medida la espondiloartritis afecta su capacidad para disfrutar de sus hobbies y actividades de ocio?



¿y tú cuánto **PESO** llevas HOY?



¿Te has sorprendido del **PESO** que llevas?



Recuerda que este peso no es físico, sino las cargas emocionales que acumulas día a día. Es importante ser consciente de este peso para poder gestionarlo y mejorar tu calidad de vida.

IDENTIFICAR la carga:



- **Tomar conciencia** del peso físico y emocional que cargamos a diario.
- **Comprender** cómo afecta nuestro bienestar y calidad de vida.
- **Identificar** áreas de mejora para gestionarla de forma efectiva.

ALIGERAR la mochila:

- **Conocimiento:** Información actualizada sobre la enfermedad, tratamientos e investigaciones.
- **Apoyo:** Red de personas que comprenden y ofrecen apoyo emocional y social.
- **Comprensión:** Estrategias para manejar la enfermedad en el día a día.
- **Herramientas:** Recursos prácticos para mejorar el bienestar y la autonomía.



CEADE te ofrece



- **Información** veraz y contrastada sobre la Espondiloartritis.
- **Apoyo** emocional y social a través de una red de personas.
- **Herramientas y recursos** para mejorar tu bienestar y autonomía.
- **Ayuda** profesional
- **Oportunidades** para participar en actividades y servicios de apoyo.

¡Juntos podemos **aligerar** la carga y **mejorar** tu calidad de vida!

CONTACTO



pacientesceade@gmail.com



<https://eaceade.es/>

