

BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número n.º 121, 21 de abril de 2023

ASOCIACIÓN DE DAÑO
CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:
Paseo Río Guadiela, 25
45007 - Toledo

Teléfonos:
Administración
Carmen, 825 852 238

Neuropsicología,
Daniel, 613 046 007

Psicología,
Raquel, 683 500 252

Trabajo Social,
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,
Ana, 626 875 135

Fisioterapia,
Mai, 613 002 082
Ana, 699 764 450
Nieves, 624 825 019

Logopedia,
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y
Web:
iguala3@iguala3.org
www.iguala3.org

CÓMO IMPACTA UNA ENFERMEDAD CRÓNICA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

El diagnóstico de cualquier enfermedad siempre va a causar un impacto tanto en la persona que la padece como en su pareja. Además, si se trata de una enfermedad o secuelas crónicas que incluso pueden ir en aumento, cambiando la calidad de vida de la persona, el impacto es aún mayor.

En las relaciones de pareja solemos tener roles asignados. La persona que toma las decisiones en determinados ámbitos, la persona que es más emocional, la persona que cuida o la persona que escucha, que soluciona, que se ocupa de distintos aspectos de la vida cotidiana... la experiencia de la irrupción de una enfermedad crónica va a afectar irremediablemente a estos roles, teniendo, en muchos casos que modificarse y ajustarse a las nuevas necesidades o dependencias.

Si la pareja ha tenido un funcionamiento muy rígido es sus roles, los cambios serán más difíciles de aceptar e incorporar. Si, por el contrario, la pareja ha prevalecido una relación más simétrica, más adaptativa, más de cuidado mutuo, el impacto de la enfermedad no será tan devastador.

El miembro de la pareja que está sano pasa a adoptar, en mayor o menor medida, un papel que puede tender a la sobreprotección. Este cambio de rol influye en la dinámica de la pareja ya que se puede optar por no expresar sentimientos para evitar hacer daño al enfermo, o se le puede llegar a tratar como a un niño, generándole sentimientos de malestar o de culpabilidad al percibirse como dependiente.

En el caso de la persona enferma, al necesitar más apoyo que antes, puede quedarse estancado en su *papel de necesitado*, adoptando a veces posturas egoístas, incluso limitando las actuaciones o red social de su pareja, ya que no puede sumarse a ello.

Si a todo esto, le unimos, que ya la rutina cambia, que los planes comunes, las salidas sociales, los viajes y la vida laboral va a modificarse, sumando las constantes visitas a las consultas y tratamientos, darán lugar a que la carga en la relación de pareja pueda ser devastadora.



“Un estudio realizado por la Universidad de Iowa, Estados Unidos, y publicado por la revista **Journal of Health and Social Behavior**, concluyó que, ante el diagnóstico de una patología grave en uno de los miembros de la relación, estos terminan alejándose o divorciándose por falta de comprensión”

Para tratar de evitar una separación y cuidar la relación de pareja en estos momentos difíciles, se aconseja

- Cuidar la **comunicación**; hablar claramente de la enfermedad, así como de los efectos que la misma produce en la pareja, es clave para afianzar aún más la relación.
- Tener **vida en pareja y fuera de la pareja**; en toda pareja sana debe haber tiempo en común y tiempos en los que cada miembro cultive otras facetas, al margen de su pareja. En los primeros momentos tras el diagnóstico, esto puede verse afectado, pero se necesita encontrar la forma de que pueda funcionar en la medida que la enfermedad ya esté en una etapa más estable.
- **Sexualidad** – poder reconocer los cambios que ha generado la enfermedad en la vida íntima de la pareja y encontrar un equilibrio para que siga habiendo intimidad. Plantearse solicitar ayuda a especialistas si es necesario es otro signo de buena señal para que la pareja pueda mantenerse.

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 497 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a igual3@igual3.org comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha