

CRUZ ROJA TE ESCUCHA

Si tienes una enfermedad
metabólica hereditaria en
Cruz Roja Te Escuchamos



Llama al **900 107 917**

De 10:00 a 14:00 (lunes a viernes)
y de 16:00 a 20:00 (lunes a jueves)



Contacta con nosotros:
cruzroja.es | 900 22 11 22

Síguenos en:
[@cruzrojamadrid](https://twitter.com/cruzrojamadrid)

Para más información:
cruzroja.es



¿Qué son las enfermedades metabólicas complejas?

También las conocemos como enfermedades metabólicas hereditarias. Son aquellas enfermedades que alteran el metabolismo celular, pudiendo afectar gravemente a la persona que la padece.

Se trata de enfermedades muy diferentes entre ellas. Algunas son tratadas con dietas o fármacos, otras son progresivas a pesar del tratamiento, en ocasiones es necesaria una dieta para poder evitar las intoxicaciones, mientras que otras no dependen de los factores externos.

Padecer enfermedades metabólicas hereditarias, o acompañar a alguien que las padece, puede generar malestar emocional, ya que se pueden producir situaciones que resulten difíciles de sobrellevar y que nos hagan sentir solos.

A veces, este malestar es complicado de identificar. Algunas de las señales que nos informan de que podemos estar sintiendo ansiedad, tristeza, soledad... son las siguientes:



En el cuerpo:

- ▶ Estar alerta
- ▶ Dolor de cabeza o mareos
- ▶ Presión en el pecho
- ▶ Fatiga o cansancio intenso



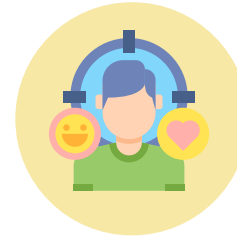
En las emociones

- ▶ Miedo y nerviosismo
- ▶ Tristeza y agotamiento
- ▶ Estar más irritado o frustrado
- ▶ Sentir desesperación por no saber qué sucederá
- ▶ Tener menos paciencia en casa o en el trabajo
- ▶ Pérdida de motivación e ilusión



En los pensamientos:

- ▶ Dificultad para dejar de pensar en la enfermedad
- ▶ Menor capacidad para concentrarse
- ▶ Tener una visión negativa del futuro



En el comportamiento:

- ▶ Necesidad de aislarse
- ▶ Evitar relaciones con familiares o amigos
- ▶ Dificultad para desarrollar nuestra actividad diaria

Cuando pasamos por procesos complicados, es normal sentir que perdemos el control, pero no tenemos que enfrentarnos a esto solos.

Tenemos abierto nuestro servicio para ti. Nuestra labor es la de que consigas aprender a gestionar tus emociones y darte el apoyo que necesites en el proceso.

