

Salud mental y autocuidado:

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS JÓVENES CON FIBROSIS QUÍSTICA

La época de tu vida después del bachillerato es emocionante. También puede ser un momento de ansiedad e incertidumbre mientras decides tus siguientes pasos. Tu equipo de cuidado médico para la fibrosis quística está disponible para apoyarte mientras transitas por la vida como un adulto joven.

Es importante que cuides tu salud física, mental y emocional. Estas son algunas formas en las que puedes mantenerte sano/a.

Apoyo después del bachillerato

En los programas universitarios o vocacionales, los estudiantes son responsables de solicitar sus propias adaptaciones. Esto puede incluir cosas como tiempo adicional para entregar tareas o asistencia flexible a las clases.

La mayoría de las universidades tienen una Oficina para estudiantes con discapacidades para ofrecer ayuda, pero los estudiantes deben hablar con cada profesor/a antes de cada periodo escolar para asegurarse de que se cubran sus necesidades. Aprender a hacerte escuchar es importante, y tener el apoyo de la familia o de equipos de cuidado médico puede facilitar el proceso.

Actividades de autocuidado

Establece rutinas para hacer ejercicio, dormir y comer, para apoyar tu salud física y mental. Muchas universidades tienen programas de bienestar para los estudiantes. Las organizaciones comunitarias, como tu gimnasio local, también pueden tener programas que puedes usar.

Consulta a tu equipo de cuidado médico para la fibrosis quística o llama a Compass para ver si eres elegible para algún programa de bienestar. Por ejemplo, averigua si tu programa de seguro cubrirá el costo de una membresía en un gimnasio.

Estrategias de afrontamiento saludables

Es importante aprender cómo manejar el estrés y la ansiedad de una forma saludable. Hay muchas formas de afrontar el estrés. Consulta a tu equipo de cuidado médico sobre libros de autoayuda confiables, sitios web de salud mental verificados y aplicaciones que ayudan con la atención plena ("*mindfulness*"), la meditación y la escritura de un diario.

Pasa tiempo realizando actividades que reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo. Comienza con pasatiempos que disfrutes y pasando tiempo con personas que apoyan tu bienestar.

Servicios de salud mental

Conoce los recursos de salud mental disponibles para ti en tu comunidad. Tu compañía de seguros y muchos estados tienen páginas web que pueden ayudarte a encontrar proveedores en tu zona. Las universidades a menudo ofrecen servicios de orientación, talleres y grupos de apoyo. Lo mejor es que obtengas apoyo en cuanto lo necesites.



Comunícate con tu equipo de cuidado médico

Si no estás seguro de a dónde acudir para obtener ayuda con tu bienestar, tu equipo de cuidado médico para la fibrosis quística está aquí para apoyarte. Tu relación con tu equipo de cuidado médico puede ser una fuente sólida de apoyo mientras afrontas situaciones difíciles, incluido este nuevo viaje hacia la adultez.

En caso de una crisis de salud mental, hay líneas de ayuda confidenciales y servicios de emergencia. La [línea 988](#) está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

CF Foundation Compass, es.cff.org/programas-de-apoyo/servicio-de-compass, es un servicio personalizado, gratuito y confidencial, que les proporciona a las personas con fibrosis quística y a sus familias un socio para abordar los retos relacionados con la vida con fibrosis quística. Llame a 844-COMPASS (1-844-266-7277), envíe un correo electrónico a compass@cff.org o envíe un [formulario de solicitud de servicios en línea](#) (en inglés).