

Decálogos de la Hiperlaxitud *(Sugerencias prácticas para cuidarse uno mismo)*

Decálogo 1

1. Intenta conseguir un diagnóstico y tratamiento lo antes posible.
2. Procura que tu médico sea uno de esos con tanta cabeza como corazón, y sobre todo, que tenga ganas de aprender.
3. Pide consejo genético.
4. No hagas "juegos malabares" con tus articulaciones, (no las hiperextiendas).
5. Evita actividades que las sobrecarguen demasiado.
6. Ajusta tu estilo de vida a tus necesidades.
7. Reconoce tus limitaciones.
8. Mejor hacer algo aunque sea con limitaciones, que sentarse en el sofá y no hacer nada.
9. Aprende a decir "no", sin sentirte culpable.
10. No permitas que la angustia te consuma.

Decálogo 2

11. No te sientas culpable por algo sobre lo que no tienes control.
12. No te anticipes: el resultado suele ser la ansiedad.
13. Intenta tomarte en serio.
14. Sé un poco egoísta.
15. Que nada te sorprenda, simplemente intenta adaptarte a los cambios.
16. No permitas que cosas externas te afecten.
17. Educa a los demás, acerca de lo que te pasa (esto incluye a los médicos).
18. Aprende todo lo que puedas sobre el dolor crónico.
19. Procura encontrar unos buenos amigos que te apoyen moralmente.
20. Participa en un grupo de ayuda mutua.

Y algo muy importante:

"MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA, ES MÁS SANO QUE UN BUEN PLATO DE VERDURAS".

Decálogo 3

Para salir adelante

1. **La fuerza de voluntad es fundamental** para enfrentarse a cualquier situación difícil que se nos ponga por delante.
2. **Una autoestima bien alta es una excelente compañera.** Sobre todo no caigas en la infravaloración ni te juzgues; en este tipo de circunstancias nadie actúa como es.
3. **Tómalo como una lección:** de todo se aprende en esta vida y, nos guste o no, de lo malo siempre sacamos lecturas más profundas.
4. **El mundo no tiene la culpa de tus desgracias,** así que no vayas soltando sapos y culebras contra todo ser viviente, y menos hacia los tuyos.
5. **No alimentes tu rencor,** ni tu odio, guardando lo malo, perdonando sin olvidar. Se te agriará el carácter y no disfrutarás de lo que tienes, ni te sentirás afortunado
6. **Ni se te ocurra tirarte en el sofá y darte a la comida.** Sabes mejor que nadie que, si te abandonas físicamente, tu aspecto no te gustará y acabarás por verlo todo negro.
7. **Tampoco se trata de ir por ahí con vocación de héroe,** ni se trata de no sufrir ni de pasarlo mal. Empápate de lo que te pasa, la vida es tener también malos momentos, siempre y cuando sepas bajarte del carro a tiempo y, sobre todo, aplicarlo en el futuro.
8. **Los que te rodean juegan un papel muy importante en tu recuperación.** Recurre a ellos siempre que necesites ayuda. Si querías quedarte solo, ¡lo sentimos, has elegido un mal momento!
9. **Busca aficiones,** mantén tu cabeza ocupada, no te quedes en casa ni cierres la puerta a las relaciones sociales, no entres en el juego de pensamientos circulares. Ahora más que nunca tienes que cuidarte.
10. **No rechaces la ayuda de un especialista,** ellos sabrán guiarte y orientarte para que superes lo más pronto posible el problema ¡Vamos, valor!