

Usted padece una enfermedad crónica...

Tiene muchas preguntas sobre cómo será su vida de ahora en adelante...

¿Cómo me percibirán los demás ahora que estoy en tratamiento de diálisis?

¿Podré seguir trabajando?

¿Seguiré teniendo una buena calidad de vida?

¿Podré seguir disfrutando de mis pasatiempos?



Las personas a las que se les diagnostica una enfermedad crónica suelen sentirse desoladas y tristes. Desconocen las respuestas a muchas preguntas. Pero existen formas de ayudarlas a lidiar con estos sentimientos.

Superar los sentimientos

Para muchas personas, el cambio no es fácil. Ni bien se les diagnostica una enfermedad crónica, a menudo se ven obligadas a afrontar distintas realidades, como cambios inevitables en su estilo de vida, disminución de sus niveles de energía, mayores responsabilidades y amenazas a su seguridad económica, entre otras preocupaciones. Estos cambios suelen provocar tristeza, dolor, desaliento o enojo, lo que puede afectar negativamente la forma de pensar y actuar de las personas y, en algunos casos, derivar en una depresión.

Tras hablar con numerosos pacientes renales, descubrimos que muchos no tratan estos estados emocionales complejos y dolorosos por miedo a ser juzgados (estigmatización) y por vergüenza. Es importante saber que, aunque la enfermedad renal afecta a cada persona de forma diferente, muchas personas se sienten desoladas y tristes al afrontar las realidades que supone una enfermedad crónica como la enfermedad renal.

Si está experimentando sentimientos abrumadores, es importante recordar que no es la única persona en esa situación. Muchas personas reaccionan de la misma manera ante los cambios en sus vidas. Recuerde que buscar asistencia profesional puede ayudarlo a superar estos sentimientos y puede servir como recordatorio de que sus sentimientos son normales y de que no está solo.

Un proceso

En 1969, la psiquiatra suiza Elizabeth Kubler Ross ideó un modelo de cinco etapas que describe los sentimientos que suelen experimentar las personas (en parte o en su totalidad) cuando afrontan un proceso de duelo o una pérdida. Las cinco etapas del proceso de duelo o pérdida son:

- **Negación:** retraerse, eludir aquello que nos afecta, pérdida de memoria, ansiedad, dificultad para concentrarse, falta de tratamientos
- **Ira:** irritabilidad, frustraciones frecuentes, arrebatos de ira, mal temperamento
- **Negociación:** sentimientos de culpa, sobrepensar, pensamientos de “¿qué hubiera pasado si...?”
- **Depresión:** tristeza, apartarse de la familia y los amigos, falta de motivación, falta de energía, desesperanza, trastornos del sueño, ansiedad
- **Aceptación:** esperanza, afrontamiento y aprendizajes que harán posible la adaptación

Continúa en la siguiente página

Es posible que experimente uno o todos estos sentimientos, o que no experimente ninguno de ellos, cuando atraviese un cambio en su salud. Es importante tener en cuenta que ese estado emocional, independientemente de cuál sea, no durará para siempre. Cada persona supera estas etapas de forma diferente y muchas se benefician de la ayuda y el apoyo de los demás.

¿Qué debe hacer si experimenta estos sentimientos?

Si no los afronta, estos sentimientos pueden seguir empeorando y tener un impacto negativo en su estado físico y mental. Esto, a su vez, puede afectar negativamente a su salud y bienestar.

- Hable con alguien de confianza que pueda ayudarlo en esta situación. Esta persona puede ser:
 - Trabajador(a) social de diálisis, su médico(a) o un miembro del equipo de atención médica.
 - Un(a) terapeuta que pueda contactar a través de su seguro médico u otros recursos.
 - Sus médicos de cabecera.
 - Sus familiares y amistades.
- Cuídese todo lo posible.
 - Asegúrese de dormir lo suficiente.
 - Siga su régimen de alimentación e intente hacer un poco de actividad física.
 - Llame al 988, la línea nacional de prevención del suicidio, si experimenta pensamientos suicidas.

¿Cuáles son los beneficios de buscar ayuda?

- Puede mejorar su calidad de vida.
- Contribuirá a su salud física y mental.
- Puede mejorar su capacidad para afrontar los cambios y otras situaciones estresantes.
- Puede contribuir a que se sienta menos aislado.
- Puede brindarle habilidades que lo ayuden a reducir el estrés y resolver problemas.

Es importante recordar lo siguiente

Usted seguirá siendo la misma persona que era antes de que le diagnosticaran la enfermedad renal. No dejará de ser la misma persona mientras atraviese el tratamiento de diálisis. Ahora cuenta con un equipo que lo ayudará cuando lo necesite. No tema expresarse abiertamente sobre sus sentimientos ni se avergüence de ello: ¡usted es su mejor defensor! Hable con su proveedor de atención médica y determinen de forma conjunta qué tipo de tratamiento es el más apropiado para usted.

“El cuidado personal es la forma de recuperar el poder”

— Lalah Delia



End-Stage Renal Disease Network Program

Elaborado por el Programa de la Red ESRD de IPRO bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid. Contract # 75FCMC19D0029

Para presentar una queja, comuníquese con nosotros.

IPRO End-Stage Renal Disease Network Program

Oficina Corporativa:

1979 Marcus Avenue, Lake Success, NY 11042-1072 • Patient Services: (516) 231-9767
Toll-Free: (800) 238-3773 • [Email: esrdnetworkprogram@ipro.org](mailto:esrdnetworkprogram@ipro.org) • [Web: esrd.ipro.org](http://esrd.ipro.org)