



End-Stage Renal Disease  
Network Program

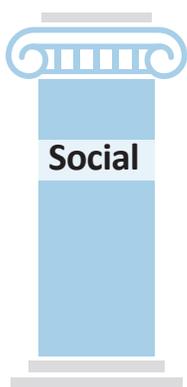


Encuentre su paz:

# LOS SIETE PILARES DEL AUTOCUIDADO



Emocional



Social



Físico



Intelectual



Espiritual



Financiero



Profesional

**Los seres humanos desean certeza.**

**Cuando la vida se siente incierta o insegura, es normal experimentar estrés.**

**Para ayudar a lidiar con ello, hágase estas tres preguntas fundamentales y reaccione según cómo lo hacen sentir:**

**¿Qué está pasando? • ¿Por qué está pasando? • ¿Qué sigue?**

Al enfrentarse a situaciones de mucho estrés que hacen que se sienta amenazado, como nuevos desafíos, cambios en las políticas, desastres naturales, destrucción o interrupciones, podría responder con emociones comunes, como confusión, ansiedad, enojo, tristeza, desmotivación o depresión.

Si bien puede que estas situaciones sean desafiantes, es importante recordar que no está desamparado. Hay estrategias para ayudarle a transitar estas emociones difíciles.

En la siguiente página, se presentan algunos consejos para ayudarle a encontrar paz.

# LOS SIETE PILARES DEL AUTOCUIDADO



## 1. Emocional – El autocuidado NO es egoísta.

No hay una solución universal. ¡Haga lo que sea necesario para usted!  
Agradezca y practique tener energía positiva.

## 2. Social – Apártese, deje de seguir o desconéctese.

No es autocuidado si aumenta la negatividad. Manténgase informado, pero evite la sobrecarga de información. Alimente las relaciones con seres queridos que le dan felicidad.

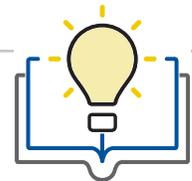


## 3. Físico – Concéntrese en lo que está bajo su control.

Solo puede controlar el cuerpo en el que vive. Haga ejercicio, lleve una nutrición apropiada y duerma lo suficiente a diario.

## 4. Intelectual – Leer no solo es fundamental, es clave.

Estimule su mente y edúquese de forma continua.



## 5. Espiritual – Encuéntrese mediante la espiritualidad.

Conecte con su yo interior mediante la oración, la meditación o una caminata por la naturaleza para encontrar significado y propósito en la vida.

## 6. Financiero – La mejor inversión es en usted.

Mientras más aprenda, más ganará.  
Aprenda mediante charlas con otras personas, la lectura y cursos en línea. Su capacidad de hacer crecer el conocimiento hace que usted tenga más valor y aumenta su poder adquisitivo.



## 7. Profesional: – Deje que sus sueños lo guíen.

Establezca un equilibrio entre la vida laboral y personal, y acceda a oportunidades de crecimiento y desarrollo para fomentar tener un propósito y satisfacción.

**Para obtener más información o para presentar una queja, por favor, comuníquese con nosotros:**

### Programa de la Red de Enfermedades Renales en Etapa Terminal de IPRO

Oficina corporativa: 1979 Marcus Avenue, Lake Success, NY 11042-1072

Servicios para pacientes: (516) 231-9767 • Número de llamada gratuita: (800) 238-3773

Correo electrónico: [esrdnetworkprogram@ipro.org](mailto:esrdnetworkprogram@ipro.org) • Sitio web: [esrd.ipro.org](http://esrd.ipro.org)

Este material fue preparado por el Programa de la Red de ESRD de IPRO, compuesto por las redes de enfermedades renales en etapa terminal (ESRD, por sus siglas en inglés) de Nueva York, Nueva Inglaterra, la región Atlántico sur y el valle del río Ohio, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Los puntos de vista expresados en este material no necesariamente reflejan los puntos de vista o las políticas oficiales de los CMS o de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés), y cualquier referencia a un producto o entidad específica no constituye un respaldo de los CMS o de HHS de dicho producto o entidad. Publicación N.º ESRD.IPRO-G2-NW-20250310-456 v.1 3/12/2025 vb