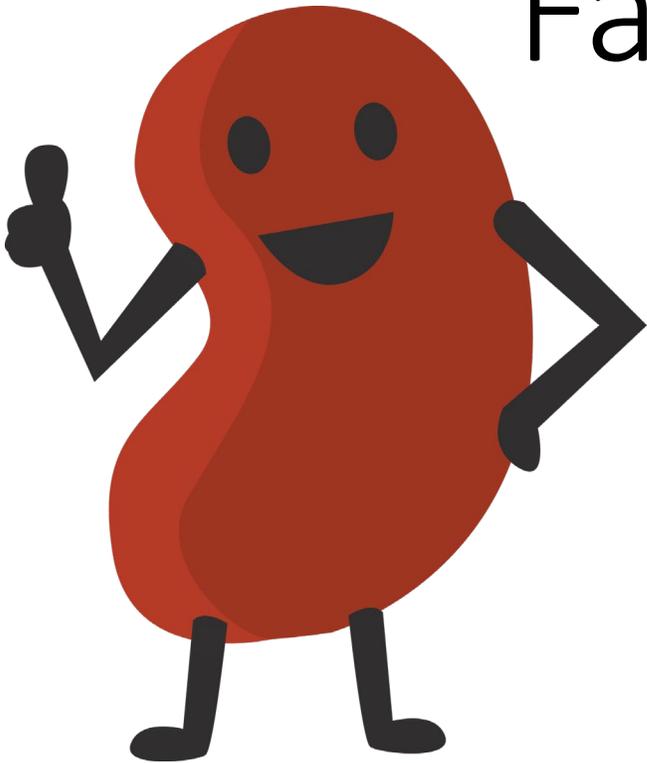


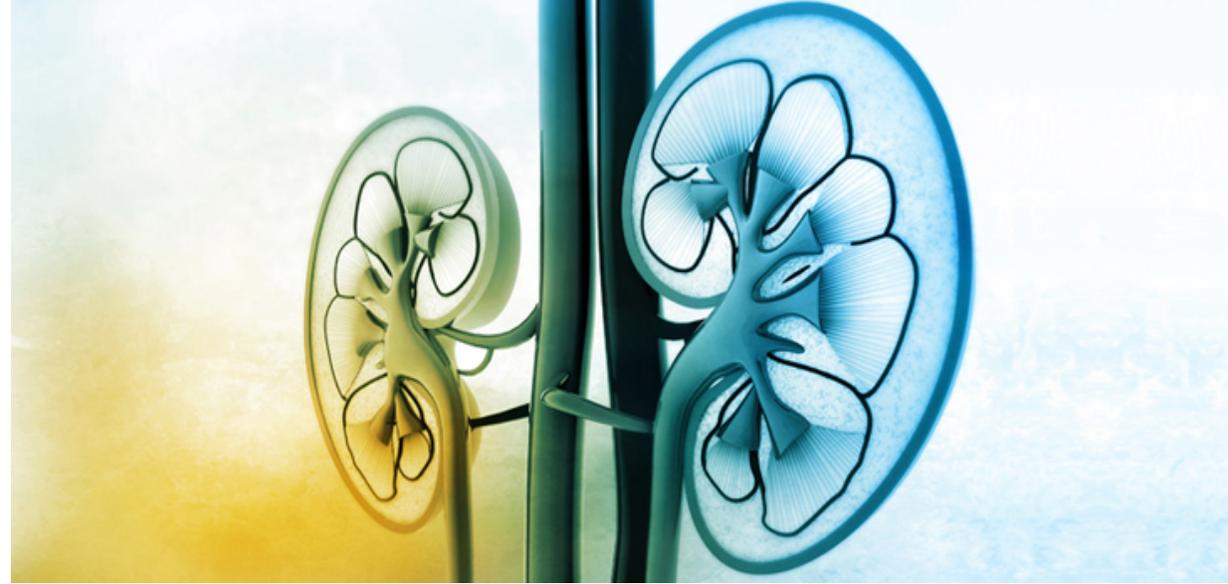
# Apoyo Emocional Para Familiares y Pacientes.

Viviendo con enfermedad renal 10-13-2018



# Vivir bien con diálisis

- **Tome control de sus emociones**
- Si usted recibe tratamientos de diálisis debido a una enfermedad renal, probablemente le dedica mucho tiempo a enfocarse en su salud física. Aunque eso es importante, también lo son su bienestar mental y emocional.
- La diálisis es un procedimiento que salva vidas, pero al mismo tiempo, cambia vidas. Por eso, si toma el control de su salud emocional — y acepta ayuda cuando la necesita — puede lograr una vida gratificante y adaptarse a la diálisis.



# Torbellino de Emociones

- La diálisis exige mucho tiempo y dedicación. Además del tiempo considerable que se invierte en trasladarse hacia y desde la consulta médica y el lugar de administración del tratamiento, los pacientes deben supervisar cuidadosamente su dieta e ingestión de líquidos. Es una faena abrumadora, y se necesita tiempo para adaptarse a los cambios.
- Generalmente, cuando una persona se entera de que necesita comenzar un tratamiento de diálisis, siente un torbellino de emociones. A menudo, la reacción inicial es un estado de “shock” o negación. Muchas personas se quedan estupefactas, o no aceptan la realidad de la situación. El enojo, la tristeza, la preocupación y la culpa también son comunes. Las personas pueden remontarse al pasado, preguntándose si podrían haber actuado de forma diferente para evitar el problema.
- Sin embargo, no siempre son emociones negativas. Aquellas personas que contemplaban la diálisis como una posibilidad futura, se sienten algo aliviadas al saber que iniciaron el proceso. Y otras, como las que esperan por un trasplante de riñón, podrían sentir una rara combinación de emociones como esperanza, ansiedad y temor.
- Independientemente de lo que sienta, resulta útil saber que el torbellino de emociones es normal. En la medida que vaya ajustándose a la rutina de la diálisis, comenzará a sentirse nuevamente como era antes. Además, hay medidas que puede tomar para controlar la tristeza, la preocupación y el estrés mientras sigue adelante en su vida.

# Manejando el estrés y sentimientos negativos

- **Siga realizando las actividades que le complacen.**
  - No permita que la diálisis le impida hacer todo lo que le gusta. Siempre que sea posible, siga dedicándose a los pasatiempos e intereses que le complacían antes de la diálisis, aunque tenga que adaptarlos de alguna manera a la programación del tratamiento o estado de salud.

- si puede, siga trabajando.



- Comparta con sus amigos.

- Aquellas personas que se proponen a seguir la marcha de su vida como siempre, a pesar de la diálisis, son más felices y saludables.



# Manejando el estrés y sentimientos negativos

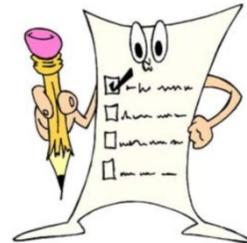
- **Infórmese.**

- Recopile información y haga preguntas que le permitan comprender el tratamiento de diálisis y los cambios de vida que implica el mismo.
- Sus proveedores de servicios de salud también aprenden de usted.



- **Elabore una lista de preguntas.**

- Llévelas a las consultas con su médico, y destine un cuaderno para anotar informaciones importantes, y así tener toda su información médica en un solo sitio. Tener a mano los detalles necesarios le ayudará a mantener un sentido de control de su salud.



# Manejando el estrés y sentimientos negativos

- **Mantenga contacto con otras personas.**
  - Busque el apoyo de su pareja, y el de familiares y amigos.
  - Descríbales sinceramente lo que está experimentando y cómo se siente, y no tema pedir ayuda.
  - Explíquelo a los demás lo que necesita, probablemente sus seres queridos desean ayudarlo, pero no saben cómo, a menos que usted se los diga.



# Manejando el estrés y sentimientos negativos

- **Busque apoyo adicional.**

- Independientemente de lo deseos de ayudarle que tengan sus familiares y amigos, podría resultarle difícil experimentar algo que ellos no comprenden totalmente.
- Hable con su médico sobre su incorporación a un grupo de apoyo para pacientes con enfermedades renales, para que pueda conectarse con otras personas que están pasando por lo mismo que usted.



# Manejando el estrés y sentimientos negativos

- **Respire Profundo.**

- Los ejercicios de relajación como la meditación y las formas moderadas del yoga, así como la oración, pueden contribuir a la reducción de los niveles de estrés.
- También se ha demostrado que la ejercitación estimula el estado de ánimo de los pacientes sometidos a diálisis. Consulte con su médico para conocer las formas de ejercitación seguras y apropiadas.



# Manejando el estrés y sentimientos negativos

- **Ayude a quienes le ayudaron.**
  - El continuar ayudando a sus seres queridos, haciendo voluntariado o trabajo caritativo le recuerda que tiene destrezas valiosas que ofrecer, incluso si ya no puede trabajar o cumplir con tantos compromisos como en otros tiempos.



# Manejando el estrés y sentimientos negativos cont..

- **Busque ayuda profesional.**
  - Cuando una persona tiene una enfermedad crónica, puede adoptar fácilmente pensamientos negativos. Los psicólogos, los trabajadores sociales y otros profesionales de salud mental pueden ayudarle a controlar esos pensamientos negativos, así como adaptarse a los desafíos específicos de la diálisis.



# Señales de que podría necesitar ayuda

- Es normal sentirse triste durante la adaptación a los cambios que trae consigo la diálisis. Pero en algunas personas la tristeza persiste.
  - Varios estudios indican que aproximadamente 1 de cada 5 pacientes con enfermedades renales crónicas sufren de depresión. La ansiedad es también común en estos pacientes.
- Un estudio realizado en el 2008 reveló que el 45 por ciento de los pacientes sometidos a diálisis como tratamiento para enfermedades renales en etapa terminal sufrieron algún tipo de trastorno de ansiedad.



Si nota algunos de los síntomas siguientes, podría necesitar ayuda adicional para controlar sus emociones:

- Sentimientos de desesperanza
- Estrés o preocupación frecuente
- Dormir más o menos de lo acostumbrado
- Irritabilidad frecuente con familiares y amigos
- Alejamiento de las personas o actividades de las que siempre disfrutabas
- Adoptar conductas perjudiciales conscientemente, como dejar de tomar medicamentos
- Encontrar excusas para no seguir las recomendaciones del médico

# Cont..

- Si le preocupa su estado emocional o sus niveles de estrés, hay personas que pueden ayudarle. Los médicos y profesionales de salud mental de su clínica de diálisis están capacitados para analizar esas preocupaciones con usted, y ayudarle a controlarlas. También pueden proporcionarle información y referencias a proveedores de servicios de salud mental en su localidad que también están dispuestos a ayudarle.
- Los pacientes de diálisis pueden tomar medicamentos antidepresivos con seguridad. Sin embargo, las opciones no relacionadas con medicamentos también pueden ser efectivas, ya sea de forma independiente o en combinación con medicamentos.
- Varios estudios han demostrado que, por ejemplo, la terapia de ejercitación y la terapia cognitiva y de conducta (CBT) pueden ser un tratamiento exitoso contra la depresión en pacientes con enfermedades renales crónicas.
- En la CBT, el profesional de salud mental puede ayudarle a identificar esos hábitos que no puede eliminar, y ayudarlo a controlar los pensamientos negativos y las conductas poco útiles. Muchos pacientes con enfermedades renales descubren que la terapia puede ayudarlos a volver a sentirse como las personas que fueron antes de la enfermedad.

# Seguir adelante

- Establecer nuevos hábitos saludables toma tiempo. Cuando cometa un error, no se inculpe, ni se dé por vencido. En vez de lamentarse por lo que hizo mal, piense en cómo puede manejar mejor esa situación en el futuro, y siga adelante
- Las enfermedades renales crónicas son graves, pero manejables. Con las herramientas y el apoyo de familia, amigos y profesionales podrá controlar su salud emocional y física para disfrutar una vida plena y gratificante.





Preguntas?

