

Pacientes Renales Hablan:

Hay momentos en los que me siento que no tengo control de mi salud y no es fácil reconocer lo que quiero, adonde voy y porque hago ciertas cosas. En un momento como este recuerdo por qué estoy aquí, y lo reconozco cuando miro alrededor de mi unidad de diálisis y veo a los pacientes como yo a quienes eh podido ayudar durante mis 20 años de diálisis. - **Ken N.**

A menudo me encuentro evaluando mi vida y las decisiones que he tomado como si hubiesen sido malas. Yo trato de no encontrar lamento alguno o pensar que la diálisis es una sobre carga en mi vida cuando sé que tengo el conforté y apoyo de mi familia, el personal y los pacientes de mi unidad. Con ellos a mi lado siento que he recibido una segunda oportunidad en la vida. - **Manuel M.**

A pesar que ha sido difícil, he aceptado el hecho que la diálisis es ahora una parte de mi vida. El aprender sobre mi cuidado e involucrarme me han ayudado en adaptarme a los cambios de mi estilo de vida. - **Eliz Y. M.**



Sirviendo a Nueva Jersey, Puerto Rico y
las Islas Vírgenes de EE.UU.

109 South Main Street, Suite 21
Cranbury, NJ 08512
Fax: 609.490.0835
Página Web: www.qirn3.org

Para Presentar una Querrela Por Favor
Contacte a QIRN3

Teléfono Sin Cargos Para Pacientes:

1.888.877.8400



Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2013 NW003C, llamado "Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3" (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume toda la responsabilidad por la exactitud y la integridad de las ideas presentadas. Este artículo es un resultado directo del Programa de Mejora de la Calidad de la Atención Médica iniciado por CMS, que ha alentado la identificación de proyectos de mejora de la calidad derivados del análisis de patrones de atención y, por lo tanto, no requirió de financiación especial por parte de este contratista. Se aceptan ideas y aportes para el autor sobre la experiencia en los temas presentados.

Lidiando con los Retos Emocionales De la Diálisis



Consejo de Paciente
a Paciente

¡La Enfermedad Renal Crónica cambia vidas! Como paciente de diálisis usted puede que este lidiando con estos sentimientos:

Ansiedad

Miedo

Confusión

Ira

Denegación

Culpa

Depresión

Estrés



A menudo los pacientes se enfrentan con estos desafíos:

- Cambios de la vida cotidiana
- Limitaciones dietéticas
- Aceptación de la mortalidad
- Demandas del tiempo de tratamiento
- Limitaciones funcionales
- Cambios en la vida laboral
- Dinámica de la familia y amistades
- Efectos de los medicamentos

El reto principal para la mayoría de los pacientes es comparar sus vidas “antes” de la diálisis y su vida “en” diálisis.

Recuerde, estar en diálisis no significa que su vida ha terminado. La diálisis le ha dado una segunda oportunidad en la vida. ¡Aproveche esta oportunidad y haga lo mejor de ella!

Establezca Sus Metas

Defina las nuevas prioridades de su vida y establezca algunas metas como:

- Crear nuevas amistades.
- Proveerle apoyo a otra persona.
- Asistir a un evento especial.
- Enmendar relaciones de la familia para que puedan compartir más tiempo juntos.
- Aprender algo nuevo cada semana.

Si no está seguro(a) de lo que quiere hacer, convierta está en su meta.

Todos pueden establecer una meta y trabajar cada día en alcanzarla.

Busque Apoyo entre Compañeros / Profesionales

Pedir ayuda no es un signo de debilidad de su parte. De hecho, se toma valor en reconocerlo y compartir sus sentimientos.

- Su unidad puede que tenga un grupo de apoyo de compañeros que están dispuestos en ayudarle, escucharle, apoyarle, y proveerle

con palabras de aliento ; ¡Acérquese a ellos!

- Le puede pedir ayuda al personal en su centro de diálisis; especialmente a el/la Trabajador(a) Social quien le puede ayudar a lidiar con sus emociones.

Tome Cuidado de Usted Mismo(a)

- Aprenda sobre su cuidado médico e involúcrese en las actividades de autocuidado con el personal de la unidad. Este conocimiento le permitirá a obtener control de su tratamiento y su vida.
- Sea flexible, aprenda a adaptarse y aceptar nuevos cambios en su vida.
- Como paciente de diálisis usted ha logrado la oportunidad de extender su vida y puede apreciar algunas de las cosas que muchas personas toman en vano.
- ¡Su actitud positiva y enfoque en las cosas buenas de la vida le llevaran lejos!

¡Eres la llave a tu propia felicidad y éxito!

