

Mi vida: Afrontando al diálisis

Hacer frente a los cambios que la diálisis trae a su vida puede ser difícil. Una cosa que le puede ayudar es mantener su vida lo más “Normal” posible. Es posible que tenga que cambiar su rutina diaria o su nivel de actividad. Debería intentar mantenerse activo en lo que disfrutaba antes de que sus riñones dejaran de funcionar, o explore nuevas actividades. Esta página contiene ideas de los cosas que los pacientes han compartido y que les han ayudado a vivir mejor con la enfermedad renal.



Manténgase informado

- Conozca las opciones de tratamiento y elija el mejor para a su estilo de vida.
- Haga preguntas sobre su cuidado y cómo participar. Eres la persona más importante de tu equipo de atención médica.
- Asista a las reuniones del plan de tratamiento.



Manténgase involucrado

- Muchas personas en diálisis o con trasplantes continúan trabajando o asistiendo a la escuela. Otros viajan, asisten a la iglesia, están activos en su comunidad o participando en clubes, pasatiempos o trabajo voluntario.
- Es posible que desee participar activamente en su clínica de diálisis o trasplante como representante de pacientes. Comience o únase a un grupo de apoyo en una clínica.
- Manteniéndose informado sobre su propia atención médica lo hará sentir más cómodo con su tratamiento.



Manténgase activo

- Haga ejercicio al menos cada dos días, incluso solo tiene que simplemente caminar en su casa varias veces.
- Hable con su médico sobre los tipos de ejercicio mejor para usted.
- Si el costo de una membresía de un gimnasio es una preocupación, muchas YMCA locales ofrecen programas y algunos planes de seguro ofrecen membresía y clases de salud.



★ Sea positivo

- Mire las cosas positivas en su vida y trate de no enfocarse en las negativas.
- ¡Haga cosas que le hagan feliz!



🔗 Manténgase conectado

- Pase tiempo con otras personas y confíe en un amigo o alguien de confianza. Hable sobre la diálisis o como el trasplante lo está afectando con su familia y amigos. Compartir puede ayudarle a entenderse más y puede brindarle apoyo cuando lo necesite.
- Hable con otros pacientes. Puede ser útil compartir inquietudes comunes y conocer las soluciones que han funcionado. Puede intentar: hablar antes o después del tratamiento en el vestíbulo, conectarse con un mentor o representante del paciente, encontrar un defensor, ir a un grupo de apoyo, chatear en línea o utilizar líneas de ayuda.
- Hable con su médico o trabajador social. Es normal sentirse triste después de comenzar la diálisis o recibir un trasplante. La tristeza puede durar mucho tiempo o puede empeorar y convertirse en depresión. Si se siente triste todo el tiempo o piensas acerca de terminar con su vida, debe hablar con un médico o trabajador social de inmediato. Tienen que trabajar juntos para ayudarlo a sentirse mejor, o conectarlo con personas que puedan ayudarlo. Para encontrar ayuda en su área, comuníquese con The Hopeline al 1-800-273-8255.

Pregunte a su equipo de atención:

1. ¿Cómo me involucre más en mi plan de tratamiento?
2. ¿Con quién puedo hablar para obtener más información sobre el programa de ejercicios y oportunidades en mi comunidad?
3. ¿Hay grupos de apoyo locales disponibles?

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:

ESRD Network 10
911 E. 86th St., Suite 30
Indianapolis, IN 46240
Toll-Free: (800) 456-6919

ESRD Network 12
2300 Main St., Suite 900
Kansas City, MO 64105
Toll-Free: (800) 444-9965



This material was prepared by Qsource, an End-Stage Renal Disease (ESRD) Network under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Views expressed in this material do not necessarily reflect the official views or policy of CMS or HHS, and any reference to a specific product or entity herein does not constitute endorsement of that product or entity by CMS or HHS. 23.ESRD.03.041sp