



¿Te quedarás un poco más?

Por [Lisa Hall](#), M.S.S.W., L.I.C.S.W. y el Consejo Asesor de Pacientes de la Red 16 de ESRD

¿Alguna vez te has cansado de escuchar, de tu personal de diálisis, que cada minuto que cortas de tu tiempo de diálisis restas minutos de su vida útil? El Comité Asesor de Pacientes (PAC) de la Red Renal del Noroeste (Red 16 ESRD) también estaba cansado de este enfoque de la educación del paciente sobre la “adherencia” y decidió hacer algo al respecto.

Las personas están más motivadas por las recompensas que cosecharán cuidándose a sí mismas que por las consecuencias de no cuidarse a sí mismas. En lugar de lo que le sucederá si no se queda, el PAC realizó una investigación sobre los incentivos para permanecer durante el tratamiento de diálisis prescrito completo. Luego desarrollaron un póster de 12 buenas razones para permanecer durante el

tratamiento completo.

¿Por qué quedarse? Aquí está la lista PAC de la Red 16.

¿Puedes pensar en otras razones?

Huesos más fuertes

Dientes más sanos

Mejor sueño

Menos hinchazón

Calidad de vida

Piel más sana

Más energía

Mejor apetito

Sangre más limpia

Menos picazón

Menos visitas al hospital

Elegibilidad de trasplante



¡El PAC también acordó que sentarse en una silla de diálisis durante 4 horas, 3 días a la semana es difícil! Se les ocurrió la siguiente lista de cosas que hacer para pasar el tiempo en diálisis. ¿Puedes pensar en otras formas creativas de pasar el tiempo en diálisis?

Pasando el tiempo durante la diálisis.	
Comparte recetas con otros pacientes	Ve televisión
Lee libros o revistas	Escribe un diario
Completa crucigramas u otros juegos de palabras	Trabaja en una computadora portátil
Usa un Ipad, teléfono inteligente o computadora portátil para responder tus correos, jugar, leer, ver películas o YouTube, hacer videollamadas y/o socializar en Facebook	Escucha música, audiolibros, meditaciones o podcasts
Usa una tableta con audífonos	Aprende un nuevo idioma
Ve películas en un DVD portátil	Dibuja
Platica con otros pacientes	Has oraciones diarias
Teje	Toma una siesta
Toma una clase en línea	Paga tus cuentas
Planea tus vacaciones	Sueña despierto



¿Te quedas? ¿Sólo un poco más?

Más de los miembros del PAC de Network 16:

“Me preocupo por mí mismo y quiero lo mejor para mí. Solo hay cosas buenas para mí si me quedo para mi tratamiento completo “.

“Estoy motivado para quedarme con mis tratamientos completos mientras elijo vivir una vida de calidad. Hay momentos en que quedarse es muy difícil. Sin embargo, la alternativa es mucho peor. Sé desafiarme por el mejor resultado “.

“Quiero prosperar, no solo sobrevivir, con tratamiento”.

“Mis hijos eran adolescentes cuando comencé la diálisis. Para mí era muy importante estar saludable para que tuvieran una madre que pudiera apoyarlos. Era mi trabajo, ahora están en sus 30 años “.

“A sabiendas, acortar mi vida no es una opción. Elijo quedarme para los tratamientos como elijo vivir”.

“Las personas que te aman también quieren que estés bien. Eres una parte importante de sus vidas “.

“Quiero vivir lo mejor que pueda todo el tiempo que pueda. Cada minuto en diálisis es otro minuto más de vida: otro minuto para amar, otro minuto para reír y otro minuto para marcar la diferencia. Lo valgo “.

“Tu vida es lo que haces de ella: haz lo que puedas para que dure”.

La Sra. Hall es la Directora de Servicios al Paciente en HealthInsight ESRD Network 16.