



Vivir Bien con Diálisis: Motivarse a Sí Mismo

Por **Teri L. Bourdeau**, Ph.D., ABPP, Profesora Asistente Clínica de Ciencias del Comportamiento y Directora de Servicios de Salud del Comportamiento en la Universidad Estatal de Oklahoma.

Ya sea que seas nuevo en diálisis o hayas vivido en esa rutina durante un tiempo, es fácil quedarte estancado en ella. Incluso si sientes que tienes las cosas bajo control, es posible que haya áreas de tu rutina que podrían necesitar un reinicio.

¿Cómo sabes si estás atascado? Una pista sería preguntarte si hay cosas que crees que son importantes y que no estás haciendo. Quizás tengas excelentes hábitos alimenticios, pero no hagas tanto

ejercicio como crees que deberías. Quizás nunca faltes a una cita de diálisis, pero a veces se te olvida tomar tus pastillas.

Cuando se trata de nuestra salud, pocas personas hacen todo perfectamente todo el tiempo. La mayoría de nosotros podemos encontrar formas de hacer las cosas un poco mejor.

Desafortunadamente, no tienes control sobre el hecho de que necesitas diálisis. Pero si tienes el control de



otros aspectos de tu salud. Si piensas que los cambios en el estilo de vida son una larga lista de "tareas pendientes", fácilmente te pueden resultar abrumadores. Pero las personas que piensan en su sentido de control como un regalo, tienen más probabilidades de prosperar.

Quizás estés listo para hacer cambios hoy. Tal vez estés empezando a considerar hacerlos en el futuro. De cualquier manera, el primer paso para zafarte es descubrir por qué estás atorado. Es posible que sientas que no tienes suficiente conocimiento o información para hacer un cambio. Tal vez te preocupe no tener las habilidades o el apoyo que necesitas para hacer las cosas de otra manera. Tal vez lo que pasa es que simplemente no estas seguro de poder cambiar y tengas miedo de empezar.

Una vez que comprendas tus puntos débiles, considera compartir esa información con tus proveedores de atención médica, psicólogo, trabajador social u otros miembros de tu equipo de tratamiento. Pueden ayudarte a descubrir las mejores formas de superar el bache. Luego, puedes comenzar a tomar medidas para abordar los objetivos que son importantes para ti.

Sentar las bases. Ármate con las herramientas que necesitas antes de empezar. Asegúrate de comprender las razones médicas para realizar un cambio y cómo ese cambio podría ayudarte a mejorar tu vida, tanto física como emocionalmente. Recluta amigos y familiares para que te apoyen en los

cambios de estilo de vida. Si crees que algo es importante y crees que puedes cambiarlo, estarás más motivado para seguir adelante.

Piensa en lo que te motiva. Algunas personas hacen cambios en su estilo de vida para tener más resistencia o pasar menos tiempo en el hospital. Algunos están motivados por el deseo de ver crecer a sus nietos. Algunos solo quieren que su cónyuge deje de molestarlos. Es útil hacer una lista de pros y contras para aclarar las razones por las que se hace un cambio. Una vez que comprendas lo que puedes ganar con un cambio, es más fácil hacerlo realidad.

Descubre qué estrategias funcionan para ti. Probablemente tengas muchos expertos en tu vida: médicos, enfermeras, dietistas, trabajadores sociales, terapeutas. Pero el experto en ti, eres tú. Piensa en lo que funciona mejor para motivarte. Tal vez necesites un grupo de apoyo que esté en comunicación constante y se aseguren de que seas responsable con tu salud. Tal vez necesites recompensas que te animen a cumplir tus objetivos. Tal vez odies que te digan qué hacer, o tal vez agradezcas las sugerencias útiles. A medida que colaboras con los proveedores de atención médica y los miembros de tu familia para establecer metas, a menudo es útil tener en cuenta que lo que funciona para otras personas puede no funcionar para ti.

Establece metas claras. Al establecer metas, los expertos recomiendan establecerlas en términos concretos y positivos. "Haré más ejercicio" es un

objetivo vago que es difícil de lograr. Casi siempre es más efectivo establecer términos específicos para el objetivo, como "Caminaré 20 minutos todos los días". En lugar de simplemente decir que reducirá los dulces, puede establecer una meta que se limite a, digamos, dos postres a la semana. Cuanto más específico puedas ser, mejor.

Empieza con poco y ve despacio. Cuando realizas cambios saludables en tu estilo de vida, puede resultar tentador el establecer objetivos más grandes. Para algunas personas, los grandes objetivos son inspiradores. Sin embargo, por lo general, es más fácil para las personas dividir los grandes objetivos en pasos más pequeños. Puede tomar tiempo establecer un nuevo hábito, y cuanto más lo practicamos, mejor lo hacemos. Piensa en establecer un objetivo

pequeño y realista, incluso algo tan pequeño como comer una porción adicional de verduras cada día. Una vez que ese objetivo se convierte en un hábito, es más fácil incorporar nuevos cambios.

No es necesario voltear tu vida de golpe para progresar hacia una meta. Los pequeños pasos pueden sumar grandes efectos. Si te tomas el tiempo para comprender qué es lo realmente importante para ti y qué pasos te funcionarán mejor para llevarte allí, te estarás preparando para el éxito.

La APA y el DPC agradecen a Teri L. Bourdeau, PhD, ABPP, Profesora Asistente Clínica de Ciencias del Comportamiento y Directora de Servicios de Salud del Comportamiento en la Universidad Estatal de Oklahoma, por su ayuda con este artículo.