



# Vivir Bien con Diálisis: Recibir la Noticia.

Por **Barry Hong**, Ph.D., Jefe de Psicología del Hospital Barnes-Jewish y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis, Missouri

Es la noticia que nadie quiere recibir. Saber que se necesita diálisis nunca es fácil. Para algunas personas con enfermedad renal, el diagnóstico llega de repente. Otros han estado viviendo con enfermedad renal durante años, esperando que llegue el momento. Sin embargo, incluso para aquellos que sabían que venía, puede ser desalentador descubrir que ha llegado el día.

La noticia llega a menudo con una oleada de emociones negativas. El miedo, la conmoción, la ira, el dolor, la ansiedad, la vergüenza y culparse a sí mismo son reacciones comunes. Tu mente podría estar pensando en los peores escenarios. Eso es normal. Afortunadamente, la

realidad no suele ser tan mala como la gente piensa. El ajuste lleva tiempo, pero las personas pueden vivir bien con la diálisis y lo hacen.

Una de las mejores formas de avanzar hacia la aceptación es armarse de conocimiento. Lo desconocido siempre da miedo, así que aprende sobre tus opciones de tratamiento y lo que implican. Las citas regulares en las clínicas de diálisis ya no son la única opción para las personas con enfermedad renal. Algunas personas eligen la diálisis en el hogar y otras se benefician de un método conocido como diálisis peritoneal ambulatoria. Habla con tus profesionales de la salud para comprender qué opciones se

adaptan mejor a tus necesidades médicas y estilo de vida.

Independientemente de la ruta que elijas, probablemente encontrarás que el saber qué esperar ayudará a tranquilizar tu mente. Muchos nefrólogos ofrecen clases educativas o cuentan con enfermeras formadoras para reunirse con los pacientes. Algunos conectan a los pacientes nuevos con mentores especializados que pueden ayudarte a comprender lo que viene. Los grupos de apoyo también pueden ayudarte a conocer a otras personas que están experimentando los mismos desafíos que tu enfrentas.

Al principio, es común sentir que no encajas con otras personas que reciben diálisis. Aunque te hayan dicho que necesitas diálisis, es posible que tus síntomas físicos no sean tan graves. Es posible que te sientas más joven o más saludable que muchos de los pacientes que ves en la clínica de diálisis. Cuando empiezas, es fácil sentir que no perteneces allí.

A veces, la sensación de no pertenecer hace que sea difícil seguir los consejos de los profesionales de la salud. Puede parecer que la información que comparten no aplica a ti. Pero recuerda que las personas llegan a necesitar diálisis por todo tipo de razones y en todas las etapas de la vida. Tu situación puede parecerse más a la de los demás de lo que crees. Mantén la mente abierta mientras aprendes de tus proveedores de atención médica.

A medida que comienzas a adaptarte al tratamiento de diálisis, es común experimentar una especie de "período de luna de miel". Es posible que te des cuenta de que el tratamiento no es tan malo como temías. Puede que empieces a sentirte mejor físicamente. Esa sensación de alivio es bienvenida, pero puede ser una espada de dos filos. Después de ese alivio inicial, muchos pacientes se sienten frustrados por el régimen de tratamiento y los cambios en el estilo de vida que lo acompañan. Ese revés puede ser una sorpresa desagradable.

Entonces, ¿cómo debes lidiar con esta difícil montaña rusa de emociones? Sé amable contigo mismo. Recuerda, la diálisis no se parece a nada que hayas hecho antes. Algunos días, es posible que sientas que lo estás afrontando mejor de lo que esperabas. Otros días, puedes sentir que no estás a la altura de tus propias expectativas. Una vez más, estos sentimientos son normales. No existe una forma "correcta" de adaptarte a tu nueva rutina. Tómatelo día a día y paso a paso.

Mientras tanto, trata de preservar la mayor parte posible de tu vida antes de la diálisis. Es fácil renunciar a los pasatiempos y las actividades si te sientes abrumado, pero no sabes qué tanto puedes manejar hasta que lo intentes. A la larga, mantener las actividades que disfrutas te facilitará adaptarte a tu nueva rutina.

Los expertos también dicen que desarrollar una red de apoyo es extremadamente importante. Con frecuencia, las personas con enfermedades crónicas sienten una sensación de vergüenza. Puedes sentir que tienes una luz brillante sobre ti, cuando todo lo que realmente quieres hacer es ser invisible. Pero los demás rara vez nos juzgan con tanta dureza como nosotros mismos lo hacemos. Así que no tengas miedo de compartir tus altibajos con las personas más cercanas. Es probable que tus amigos y familiares quieran ayudarte, si se los permites.

Las primeras etapas de la adaptación a la diálisis pueden ser emocionales y abrumadoras. Pero con tiempo y paciencia, muchas personas llegan al momento de la aceptación. Al seguir estos pasos para tomar el control de tu salud, la diálisis puede ayudarte a vivir una vida plena y gratificante.

*La APA y The DPC Education Center agradecen a Barry Hong, PhD, Jefe de Psicología del Barnes-Jewish Hospital y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis, Missouri, por su ayuda con este artículo.*