



Cómo sobrellevo la pandemia de COVID-19

Por Nina Kasl,
paciente de diálisis

¡Esta pandemia nos ha aislado de las cosas que solíamos disfrutar! No podemos visitar a nuestros amigos y familiares. No va a desaparecer pronto. El solo hecho de dar paseos por mi cuenta no me hacía nada bien. Entonces supe que tenía que hacer algo.

Ese algo tenía que hacerse. Estaba cansada del aislamiento que sentía. Necesitaba algo que pudiera hacer por mi cuenta o con la familia inmediata. Hice una hoja de ideas. Me mostró lo que puedo hacer.

Empecé un diario como una forma de expresarme. Puedes gritar, gritar y llorar. A nadie le importa. Puedes mostrárselo a tu familia para que comprendan cómo y por qué te sientes así. Es especialmente bueno recordar cuándo o si hablas con un consejero.

Trabajar un rompecabezas es una excelente

manera de disfrutar de pasar tiempo solo o con la familia. De hecho, es posible que le guste jugar con los niños o nietos.

Amo colorear. Tienen libros para colorear para adultos. Mandalas y muchas otras cosas. Entonces, saca lápices de colores y relájate.

Cuidando una planta. Habla con ella y ponle un nombre. No te responde y escucha lo que dices sin juzgarte.

Si tienes Facebook busca un grupo de crochet, grupo de trabajo de madera. Grupo Cricut. Etc.

Aprendí a pintar con diamantes. Puedes encontrar los kits en Amazon.

Hay un grupo de apoyo de Davita en línea. Están en Facebook. Estas personas se enfrentan a problemas de diálisis y pandemias. Nos llamamos los guerreros de la diálisis. Nos ayudamos unos a otros

a través de nuestros problemas.

Los pacientes con insuficiencia renal tienen mucha frustración. Querer estar en la lista. Tratando de hacer las cosas cotidianas y sintiéndose como una carga para sus familias. O las familias no saben cómo ayudar ni qué decir.

Pasamos por tantas emociones. No son solo emociones, es dolor. Pasamos por las etapas del duelo, muchas veces.

Encuentra a alguien en quien confiar. Un amigo, clérigo. O lo que yo hice, que fue recurrir a un terapeuta. Todos necesitamos a alguien en quien confiar en algún momento de nuestra vida.

Como dije, hablo con un terapeuta. Ella escucha lo que digo. Ella no habla con mi familia y lo mantiene solo entre nosotras. Si quiero que mi familia escuche por lo que estoy pasando, ella ayuda a mediar. No hay juicios, solo formas de lidiar con la ERT.