

Tener un trasplante de riñón durante COVID-19

Por Jewel Edwards-Ashman

Comencé el año 2020 anticipando que entraría en insuficiencia renal y tendría que someterme a mi segundo trasplante de riñón. Pero no esperaba comenzar a hacerme diálisis en el hogar y eventualmente tener una cirugía de trasplante en medio de una pandemia.

La cirugía de trasplante en circunstancias normales conlleva un alto nivel de estrés y ansiedad. Tener un trasplante de riñón durante una crisis de salud pública solo exacerbó esos sentimientos en mí. Para reducir mi estrés y controlar mis emociones, aquí hay tres cosas que hice:

Prioricé el cuidado personal. La mayoría de los estadounidenses, incluso aquellos que no viven con una enfermedad crónica, han estado experimentando una cantidad de estrés muy significativa este año. Las noticias y los eventos relacionados con la pandemia, las elecciones y el racismo han llevado nuestra salud mental al límite. Agregar el “tener un trasplante de riñón” a esa lista solo aumentó mis niveles de estrés. Para ayudar a relajarme, convertí mis sesiones de diálisis peritoneal manuales previas a mi trasplante en “sesiones de autocuidado”. Durante los tratamientos, escuché una meditación guiada, leí un libro o hice videollamadas a miembros de mi familia. Todas estas actividades me ayudaron a calmar mi mente e inyectaron momentos de alegría en mi día.

Me mantuve en contacto con familiares y amigos. La mayoría de las personas se distancian físicamente y los hospitales siguen protocolos para proteger a los pacientes de contraer COVID-19. Debido a esto, tuve que asistir sola a algunas citas

con el médico y me desperté en la sala de recuperación después de varios procedimientos posteriores al trasplante sin una cara familiar que me acompañara. Aún así, es importante mantener tu sistema de apoyo de familiares y amigos involucrados en tu tratamiento para la enfermedad renal. Antes de mi segundo trasplante, mi familia y yo mantuvimos reuniones a través de videollamadas en las que presenté actualizaciones sobre el proceso de evaluación y la cirugía. El día del trasplante, unas horas después de despertarme, les envié un mensaje de texto a todos para hacerles saber que la cirugía salió bien y que yo estaba bien.

Hablé con un terapeuta sobre cómo me sentía. Durante los últimos años, he consultado a un psicólogo profesional para ayudarme a enfrentar los problemas mentales y emocionales que acompañan a vivir con una enfermedad crónica. Mi terapeuta también me ha ayudado a aceptar el hecho de que tuve que pasar por una insuficiencia renal por segunda vez. Ya sea que te hayan diagnosticado recientemente una enfermedad renal o hayas vivido con ella durante varios años, nunca es demasiado tarde para buscar ayuda profesional. El trabajador



social de tu centro médico de diálisis puede darte los recursos necesarios. También puedes visitar el sitio web de la Asociación Estadounidense de Psicología en [APA.org](https://www.apa.org) para encontrar un psicólogo profesional en tu área.

A continuación, y en [APA.org](https://www.apa.org), se encuentran disponibles recursos adicionales sobre el estrés y el afrontamiento:

- Datos y consejos sobre el estrés <https://www.apa.org/topics/stress>
- Maneras saludables de manejar los factores estresantes de la vida <https://www.apa.org/topics/stress-tips>
- Cómo elegir un terapeuta <https://www.apa.org/topics/choose-therapist>

Jewel Edwards-Ashman es editora de la Asociación Americana de Psicología.