



Una nueva mirada a la vida

Por **Michael Ramirez**

El peor día de mi vida se convirtió en el mejor día de mi vida. “Sus riñones están fallando”, me dijo mi médico. Mi primer pensamiento, “¿Qué significa eso?” Mi médico confirmó: “Necesita ver a un especialista”. Aprendí que un nefrólogo es un médico de los riñones, y que era el tipo de especialista que necesitaba. Confié en mi médico, así que pregunté: “¿A quién debo ver? ¿En quién confía?” “Mi médico me refirió a su elección de nefrólogo, por lo que hice una cita de inmediato. Si tu médico dice que necesitas ver a un nefrólogo, no esperes meses para programar la cita. Algunas personas investigarán los diferentes nefrólogos de la zona, verán las reseñas de los pacientes, verán la distancia hasta su consultorio e identificarán los tipos de tratamiento que hacen. Y luego programan una cita. Esa es una buena manera de hacerlo también; simplemente no esperes demasiado.

Durante nuestra primera cita, el nefrólogo me explicó lo que podía pasar y que mi función renal se estaba deteriorando. Le hice preguntas para entender claramente lo que me dijo. Asegúrate de hacer preguntas mientras estás en la cita; es mucho más difícil llamar al consultorio después de regresar a casa para tratar de hablar con tu médico. Salvo un milagro, me dijeron que mis riñones fallarían en cuestión de tiempo. Eso

fue difícil de escuchar y tuve que obligarme a escuchar con atención. Es fácil desconectarse cuando se dan noticias serias y luego perderse gran parte de lo que se decía. Lleva a alguien contigo a la cita si puedes o al menos toma notas. El nefrólogo me advirtió del peligro, y lo tomé en serio y supe que seguiría sus instrucciones. Las personas olvidan mucho de lo que escuchan, así que siempre pida a su médico y al equipo de atención médica que le den instrucciones por escrito.

Creo que tu salud depende de establecer una relación de confianza, respeto y conocimiento con tus profesionales médicos. Esto incluye a tu médico de cabecera, nefrólogo, dietista, trabajador social, proveedor de salud mental, enfermeras, técnicos y la comunidad de enfermedades renales en etapa terminal. Me ayudaron en mi siguiente fase de bienestar. Es importante aceptar y darse el tiempo para enfrentar el impacto y la incredulidad de que tu vida, como la conocías, está cambiando. Puedes estar triste y enojado por lo que no puedes hacer o por lo que necesitas cambiar en tu vida diaria. Te convertirás en una nueva persona y tu antigua forma de vida habrá terminado. Debes cambiar, debes adaptarte y debes volver a capacitarte para tener una buena vida, la calidad de vida que te mereces.

¡El resultado de tus esfuerzos será todavía estar VIVO! ¡Y eso, compañero paciente, lo dice todo!