

La actitud
lo es
todo

Por **Julie Crandall**, miembro de la Junta del Centro de Educación DPC

Con 35 años de experiencia viviendo con enfermedad renal, he aprendido algunas lecciones. Me gusta pensar que me tocó esta vida para transmitir las cosas que he aprendido en el camino.

La mayor lección es que la actitud lo es todo. Si tienes una actitud positiva, hace que vivir con enfermedad renal sea mucho mejor y más fácil. Comencé esta locura hace más de 35 años, a la edad de siete años. Fue difícil asumir tanta responsabilidad; restricciones de dieta, límites físicos, problemas de esterilidad, etc. Mi madre me enseñó una lección importante que nunca he olvidado. Al principio, cuando recibía noticias de otra cirugía u otra prueba que tenía que hacerse, me enojaba y lloraba. Ten en cuenta que yo era una niña. Mi madre me dejaba llorar y celebrar mi “fiesta de lástima”, como la llamamos, durante unos minutos. Entonces, ella me decía: “Bien, ahora que la fiesta de lástima ha terminado; lo atendemos “. Después de un tiempo, me saltaría la parte de “fiesta de lástima” y me ocuparía de atenderlo. ¡Qué diferencia hizo!. No importa lo que surja, puedo lidiar con eso sin lágrimas ni preocupaciones.

Otro ejemplo de tener una buena actitud en una situación no tan buena es: Todos hemos tenido la experiencia de que la enfermera de diálisis o el técnico tienen dificultades para

conectarnos. La diferencia es CÓMO manejas la situación. Aprendí que no vale la pena enojarse. No podemos cambiar la situación. ¿De qué sirve angustiarse o enojarse? Hace que todos se sientan mal y eso requiere mucha energía. La enfermera o técnico de diálisis ya se siente lo suficientemente mal. No los hagamos sentir peor. Digamos que está bien, estas cosas suceden, relájate y respira profundamente un par de veces. Puedes defenderte por ti mismo. Puedes solicitar que otro miembro del personal lo intente; o, si conoces a un miembro del personal en el que confías, pregunta por esa persona. Pregunta con calma y respeto; es más probable que las personas te escuchen y trabajen contigo.

Es lo mismo con una prueba, procedimiento o cita con el médico que podamos tener. Es algo que debemos hacer, angustiarse o enojarse con el mundo simplemente te hará sentir miserable. No afecta a nadie más. Entonces, tendremos que pasar por eso de todos modos. ¿Por qué hacernos miserables, cuando tendremos que pasar por eso de todos modos?

Sé que es más fácil decirlo que hacerlo. Me llevó años darme cuenta de esto. Todo lo que puedo hacer es transmitir lo que he aprendido y lo que funciona para mí. Puedo decirte que esa actitud realmente hace la diferencia. Te hace sentir mejor en general y hace la vida mucho más agradable ... para todos.