

12 consejos para hacer frente a las enfermedades crónicas



Por Rachel Fintzy Woods, MA, MFT

Muchos aspectos de la vida están fuera de nuestro control. Cuando los desafíos de manejar una enfermedad como la enfermedad renal crónica se agregan a nuestro plato, podemos sentirnos abrumados. Las emociones como la ira, la confusión, el miedo y la tristeza son comunes y naturales, especialmente al comienzo de nuestro viaje con la enfermedad. Puede parecer que nuestro mundo se ha puesto patas arriba.

Sin embargo, tenemos algo que decir sobre cómo lidiamos con las cartas que nos han repartido, incluida nuestra afección médica y la vida misma. Solo nosotros somos responsables de nuestras acciones y actitudes; la palabra “responsabilidad” se refiere a nuestra capacidad de respuesta, después de todo. Podemos ampliar nuestro repertorio de habilidades de afrontamiento. Podemos aprender a manejar nuestros sentimientos angustiantes y a lidiar efectivamente con nuestras circunstancias cotidianas. Al hacerlo, con el tiempo podemos crecer en paciencia, resistencia y autocompasión, todo lo cual nos beneficiará a nosotros y a quienes nos rodean.

Elegir mecanismos de afrontamiento constructivos significa que nos ocupamos de nuestro bienestar emocional y físico. Aceptamos nuestra situación actual y tomamos decisiones saludables. Modificamos la forma en que percibimos

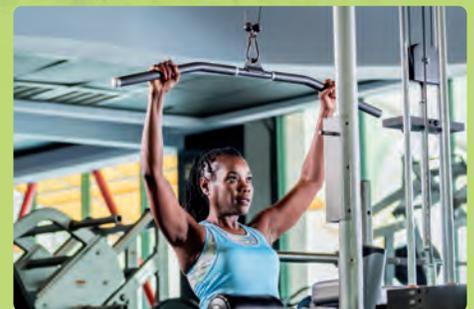
nuestra situación, nuestro futuro y el mundo de maneras que no solo son soportables sino también edificantes. Reconocemos y gestionamos nuestra situación en lugar de negar o intentar huir de la realidad.

Algunas formas en que podemos hacer frente de manera efectiva a noticias o tiempos difíciles:



1. Edúcate sobre la situación. Evita saltar a conclusiones. Quédate con los hechos. Tan tentador como puede parecer navegar por Internet en busca de información, gran parte de lo que existe es inexacto o se basa en teorías u opiniones, algunas de las cuales pueden asustarte. Si tienes preguntas sobre tu afección médica, consulta a un experto, como tu médico personal y especialistas con los que te han referido, para que puedas obtener consejos adaptados a tu situación específica.

2. Mira todas tus opciones. Aunque la situación sea desalentadora, probablemente tengas algunas alternativas razonables. Al principio, solo



haz una lluvia de ideas y escribe todo lo que te venga a la mente, no edites. Luego, evalúa los pros y los contras de las posibilidades que enumeraste, luego reduce tu lista a dos o tres opciones. Desde aquí, elige lo que te parezca mejor en general y comienza a dividir tus pasos de acción en trozos manejables. Siempre puedes reevaluar tu plan en el futuro, pero por ahora, tomar una decisión puede resolver el torbellino mental de la indecisión y los cuestionamientos a sí mismo.

3. Practica un buen cuidado personal. Las comidas moderadas y saludables, así como dormir lo suficiente y hacer ejercicio varios días a la semana (según sea posible) respaldarán tu sistema inmunológico, ayudarán a regular tus emociones y aumentarán tu capacidad de concentración mental. Si no cuidamos nuestros cuerpos, aumentamos las posibilidades de contraer infecciones, ponernos de mal humor o sentirnos cognitivamente aburridos o confundidos. Haz todo lo posible para evitar “soluciones” a corto plazo, como demasiado alcohol, drogas ilegales (o medicamentos recetados



para fines no deseados), una alimentación compulsiva o un sueño excesivo, ninguno de los cuales ayuda a largo plazo y puede agravar tus problemas.

4. Priorizar las conexiones sociales. Los amigos y familiares que brindan apoyo pueden ser fuentes importantes de consuelo, retroalimentación y distracción. Ninguno de nosotros es una isla. Todos necesitamos al menos una persona para apoyarnos y animarnos. Además, ponerse al día con lo que está sucediendo en la vida de otras personas puede brindarte una mejor perspectiva de tu propia situación al tiempo que fortalece tu vínculo con los demás.

5. Tómate el tiempo para rezar y meditar. Ya sea que creas en el Dios de una religión específica, una fuerza benevolente en el universo, la naturaleza o algún otro Poder Superior, un grupo de apoyo o simplemente que hay algo más grande y más poderoso que tú, tómate el tiempo para conectarte con este poder. Puede ser un gran alivio recordar que no necesitas (y no puedes) tener todas las respuestas. Entrega tus problemas a este poder, solicita que se te revelen las respuestas correctas en el momento apropiado, siéntate en silencio y ten fe en que se te proporcionará la sabiduría para hacer lo que sea necesario.

6. Recuerda lo que es más importante para ti. ¿Cuáles son tus prioridades? ¿Cómo pasas tu tiempo refleja tus valores? Durante una semana más o menos, realiza un seguimiento de tus actividades y de cuánto tiempo les dedicas. Puedes descubrir que has perdido el tiempo haciendo cosas que realmente no importan. Por ejemplo, ¿realmente necesitas pasar horas examinando eBay, viendo televisión o debatiendo el último desastre político? Recuerde que ninguno de nosotros tiene más de 24 horas en un día. Usa tu tiempo sabiamente.

7. Balancea tus deseos y tus obligaciones. Mantén un equilibrio saludable entre las actividades que debes realizar y las actividades que deseas

realizar. Todos necesitamos tiempo para recuperar nuestra fuerza y energía, de ahí el término recreación (re-creación). El solo hacer las cosas que tienes que hacer puede desgastarte y generar una sensación de “cuál es el punto”. Dicho esto, solo hacer las cosas que quieres hacer puede ser autocomplaciente. Idealmente, haz al menos un elemento de ambas listas todos los días.

8. Mantener rutinas importantes. Cuando estamos lidiando con la incertidumbre y el cambio, seguir algunas rutinas familiares y honradas puede otorgarnos un poco de paz interior y una sensación de control. Si te gusta leer el periódico de la mañana mientras tomas un sorbo de té, sigue así. Si anticipas ansiosamente tomar un baño nocturno (si no tiene un catéter), continúa esta práctica. Mantener un horario familiar puede ser calmante y centrado. Incorpora tu rutina de diálisis en un cronograma que incluya algunas de tus actividades personales de calma y “querer hacer”, incluso si las realizas mientras estás en diálisis.

9. Recuerda que algunos días serán mejores que otros. No somos robots. Nuestros sentimientos de bienestar físico, mental y emocional disminuyen y fluyen. Anímate en consecuencia. En los días en los que estás particularmente deprimido o en un funk, no esperes lograr lo mismo que lograste ayer, cuando te sentías mejor.

10. Ten personas y lugares seguros donde puedas expresar tus sentimientos. ¿Hay amigos, familiares, un terapeuta, un pastor o un grupo de apoyo donde te sientas cómodo compartiendo lo que está pasando? La verbalización de tu experiencia puede permitirte encontrar las mejores soluciones para ti y ofrecerte la oportunidad de aceptar lo que sientes. Otra opción es llevar un diario. Incluso si no revisas su escritura, el proceso de escritura a mano, que lleva algo de tiempo, te brinda la oportunidad de compartir tu experiencia. A veces, ideas y realizaciones aparecerán en tu mente que de otro modo podrían haberse escapado.



11. Dirige tu atención a lo físico. Hacer algo con las manos o el cuerpo, como amasar pan, tejer, coser un botón, limpiar un armario o lavar los platos puede ser una buena distracción temporal. Centrarse en una actividad física puede ponerte los pies en la tierra en el momento presente, en lugar de reflexionar sobre el futuro, arrepentirte del pasado o vivir en una tierra de fantasía.

12. Ayuda a alguien más. Cuando enfrentamos una crisis personal, puede ser fácil involucrarse un poco en uno mismo. Como antídoto, piensa en a quién podrías ayudar. No tiene que ser un gran gesto para aligerar su carga y alegrar su día. Hablar con otros en el centro de diálisis, llamar a un amigo o enviarle una tarjeta a alguien también puede ayudar a alejar tu energía de tus propias preocupaciones.

Idealmente, deberías seguir alguna de estas sugerencias en un momento en que las cosas van bien en tu vida. De esta manera, te habrás familiarizado con las estrategias antes de que te encuentres en el siguiente momento difícil.

Sin embargo, incluso si actualmente estás atravesando una racha difícil y aún no has probado estas ideas, aún puedes implementarlas. Todos somos obras en proceso. La verdad es que nunca llegamos a un lugar de donde la vida es fácil a partir de ese momento. Y gracias a Dios, porque si este fuera el caso, probablemente nos aburriríamos y dejaríamos de crecer. Así que ve tus desafíos como oportunidades de oro para desarrollar tu fuerza y sabiduría.

Rachel Fintzy Woods es una terapeuta licenciada en matrimonio y familia en Santa Mónica, California. Rachel aconseja en las áreas de relaciones, la conexión mente / cuerpo, la regulación de las emociones, el manejo del estrés, la atención plena, la alimentación emocional, los comportamientos compulsivos, la autocompasión y el cuidado personal efectivo. Entrenada tanto en psicología clínica como en artes teatrales, Rachel trabaja con personas para descubrir y desarrollar sus dones creativos únicos y encontrar satisfacción personal. Durante 18 años, Rachel realizó estudios de investigación clínica en la Universidad de California, Los Ángeles, en las áreas de medicina mental / corporal y la interacción del bienestar psicológico, el apoyo social, las lesiones traumáticas y el uso de sustancias. Puede leer más sobre Rachel en su sitio web: www.rachelfintzy.com.