

# CAPÍTULO UNO

## Las demandas emocionales de la diálisis

Este capítulo tratará algunos de los cambios que podríamos enfrentar con la diálisis. Enlistará algunos de los cambios más comunes. Compartirá algunas historias de pacientes para que podamos conocer como otros han tratado con las emociones resultantes de esos cambios. Es importante recordar que no estamos solos. Incluso si estamos en diálisis y lidiando con ansiedad o depresión, aún podemos tener vidas amorosas y productivas. No hay límites para lo que podemos alcanzar con determinación y las herramientas adecuadas. Muchas personas han atravesado las mismas situaciones y nos gustaría compartir algunas de las cosas que nos han ayudado a hacerles frente.

### REACCIONES AL PRIMER DIAGNÓSTICO DE FALLA RENAL

Cada persona reacciona de forma diferente. Es seguro decir que nadie se siente feliz cuando les dicen que sus riñones están fallando, o cuando acaban de comenzar con la diálisis. La mayoría de las reacciones son una combinación de miedo, incertidumbre y tristeza por los cambios en nuestras vidas.

#### MIEDO

Es una de las reacciones más comunes ante la pérdida de la función renal. Podemos tener miedo al sistema médico y a los procedimientos. Podríamos sentir miedo a lo desconocido y al futuro perdido en nuestras vidas. Y podríamos temer morir. El miedo es la reacción más expresada, junto a la depresión.

#### CAMBIOS DE VIDA

Muchos de los cambios que experimentamos son obvios. Otros son menos evidentes. Pero en algún punto debemos hacer las paces con todos ellos.

- **Cambios en la salud**

Son los más obvios. Nuestros riñones ya no funcionan correctamente y debemos aceptar los tratamientos médicos para mantenernos con vida.

- **Dinámica familiar**

Podría ser un cambio menos obvio. Nuestro “lugar” en la familia puede haber cambiado. Es posible que ya no seamos la fuente principal de ingresos o quien toma las decisiones por nuestra familia. Puede que ya no seamos quienes cuidan de todos los demás. De hecho, puede que ahora otros cuiden de nosotros.

- **Cambios financieros**

Nuestros ingresos pueden verse reducidos y recibir nuevas facturas. Esto puede cambiar drásticamente la forma en la que hemos estado manejando nuestro dinero.

- **Pérdidas**

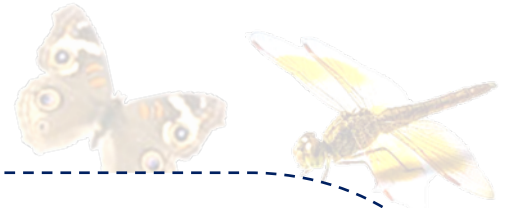
Puede haber muchas pérdidas asociadas a este cambio en nuestras vidas.

- ✓ Pérdida de energía – podríamos tener solo la mitad de la energía que teníamos antes.
- ✓ Pérdida de nuestros sueños y planes para el futuro – nadie crece queriendo ser un paciente en diálisis. Muchos de nuestros planes para el futuro pueden quedar en espera o haber cambiado completamente.
- ✓ Pérdida del control
  - Tiempo – ahora lidiamos con el horario de las diálisis y las citas con el doctor. Tenemos mucho menos tiempo para otras cosas.
  - Funciones corporales – no podemos comer o beber como antes. Y puede que tengamos problemas con vómitos y evacuaciones.

- ✓ Sexualidad – tendremos que enfrentarnos a inconvenientes con el desempeño o la libido.
- ✓ Pasatiempos y actividades – muchas de las cosas que disfrutábamos en el pasado puede que ya no nos diviertan. Es posible que debamos adaptarnos o despedirnos de algunas de las cosas que nos gustaba hacer.

Todo esto puede que parezca muy triste. Y en buena parte lo es. Pero la verdad es que muchas personas han pasado por esto y han logrado tener vidas muy felices y satisfactorias. De hecho, a veces la nueva vida es mejor que la anterior.

## Historias de Pacientes



### María

Estaba de pie junto a una señora en la farmacia y escuché la receta médica que estaba recogiendo. Supe inmediatamente que estaba en diálisis porque yo también estaba ahí para recoger una receta igual.

Podía escucharla llorar mientras giraba para irse. Le pregunté si podía hablar con ella un minuto y ella me miró con lágrimas en los ojos pero sin decir nada. Rápidamente le dije que yo también era una paciente de diálisis y defensora de pacientes. Podía ver el dolor en sus ojos.

María decidió sentarse y hablar conmigo un momento. Me dijo que acababa de iniciar con la diálisis y estaba deprimida, asustada y confundida.

Hablamos sobre su nueva vida durante una hora. Le sugerí que hablara con el nefrólogo sobre su depresión. También que buscara un grupo de apoyo local. Ella hizo ambas cosas. Luego de un mes con el grupo de apoyo su depresión había mejorado y no necesitó usar medicamentos.