

## CAPÍTULO CUATRO

### ¿Qué tipo de ayuda existe?

Existen muchas opciones que podemos explorar si decidimos que necesitamos ayuda para manejar las demandas emocionales de la diálisis. Desafortunadamente, no hay una opción que funcione para todos. Muchos de nosotros hemos descubierto que la combinación de varios métodos funciona muy bien. E incluso cuando conseguimos una combinación que funciona, es muy probable que lo cambiemos y busquemos una nueva combinación pero una mente en paz y un sentimiento de esperanza valen el esfuerzo, así que sigue luchando por ello.

#### HAGA PREGUNTAS

Mientras más entendamos lo que ocurre y qué podemos esperar, es mayor el miedo que podemos soltar. Debemos pedir a nuestro equipo médico que nos explique estas cosas de una forma que podamos entender. No podemos ser muy tímidos al pedirles que nos expliquen una y otra vez hasta que logremos entender. También podemos preguntar a otros pacientes cómo han lidiado con ciertas situaciones. Ellos pueden compartir sus experiencias y esperanzas. A menudo esto puede ser muy reconfortante.

*Debemos asegurarnos de verificar los datos con nuestro equipo médico*

Para aquellos que aprenden leyendo, hay mucho material impreso disponible en nuestras unidades y en internet pero debemos ser cuidadosos. No todo lo que escuchamos de otros pacientes o leemos en internet es correcto.

#### ASESORAMIENTO ENTRE PARES

Se refiere a pacientes que están dispuestos a compartir sus experiencias con otros pacientes. Muchas unidades tienen programas formales de Asesoramiento entre Pares donde el trabajador social emparejará a un paciente con experiencia con un paciente que está

*Pueden ayudarnos a disminuir el sentimiento de aislamiento y aliviar nuestros miedos.*

teniendo problemas para adaptarse. Ellos pueden escuchar y compartir sus experiencias. Los asesores no dan consejos médicos pero pueden ayudarnos a decidir cuáles preguntas debemos hacer a nuestro equipo médico. Ellos también nos ayudan a manejar mejor nuestra salud.

Algunas unidades ofrecen Asesoramiento entre Pares, algunas no. A veces podemos trabajar con un Asesor de una unidad vecina. Varias organizaciones relacionadas ofrecen Asesoramiento entre Pares a través de correos electrónicos y llamadas telefónicas.

## GRUPOS DE APOYO

Pueden ser de gran ayuda para disminuir el sentimiento de aislamiento y aliviar miedos. Hay algo reconfortante en saber que la gente a nuestro alrededor tiene los mismos miedos y experiencias. A veces es más fácil adaptarnos a vivir con enfermedades renales si lo hacemos juntos.

*Los miembros generalmente comparten sus experiencias y se ofrecen confort emocional y apoyo moral.*

Muchas unidades tienen grupos de apoyo. También pueden estar disponibles en otras unidades del área. O tendríamos que considerar un grupo de apoyo para otras enfermedades crónicas (como cáncer). Algunas de las experiencias pueden ser diferentes pero muchos de los miedos son los mismos. También deberías considerar foros en línea y grupos en redes sociales que existen específicamente para personas

con ESRD.

## ESTABLECER OBJETIVOS PERSONALES

A veces algo tan simple como tener una meta es suficiente para levantarnos por las mañanas. Pueden ser metas de un año, de un día o solo un próximo respiro. Deberían ser significativas para nosotros y alcanzables. Una vez hayamos establecido la meta, podemos desarrollar un plan para alcanzarlo. Nuestras metas pueden cambiar en cualquier momento y una nueva puede establecerse.

*Pueden ser tan simples como “Quiero visitar a mis nietos” o “Quiero registrarme para un trasplante”.*

## JUEGOS

Haz algo divertido. Si ya nada parece divertido, siga intentándolo. Ese es sólo un síntoma de la depresión. Deberíamos planear cosas que solíamos disfrutar y adaptarlas a nuestras nuevas limitaciones. También podemos probar nuevas cosas. Si algunos de nuestros pasatiempos requieren más energía de la que ahora tenemos, podemos buscar nuevas cosas que sean menos demandantes. Los niños juegan todo el tiempo. Nosotros también deberíamos.

## MEDITACIÓN

Solo respira. Toma tiempo para estar tranquilo y concentrarte en respirar. Hay una forma de meditación llamada Mindfulness que nos ayuda a reducir los pensamientos en nuestra mente, concentrarnos y solo respirar. Nos ayuda a dejar de reproducir viejas conversaciones en nuestra cabeza, una y otra vez. Nos ayuda a dejar de inventar conversaciones que aún no ocurren. Existen varias aplicaciones gratis disponibles para teléfonos y iPads que nos pueden ayudar a calmarnos y respirar.

## RELIGIÓN/ESPIRITUALIDAD

Muchos de nosotros recurrimos a nuestra fe. La consejería pastoral puede ayudar a aliviar nuestros miedos y restaurar nuestra paz mental.

Hay varias formas de recurrir a la Fe, Religión y Espiritualidad.

---

### BUSQUE UN PASTOR CALIFICADO O UN CONSEJERO DE FE

Hablar con un profesional de la fe puede ayudarnos a tener una mejor perspectiva de nuestra depresión o ansiedad.

---

### PARTICIPE EN SERVICIOS DE ADORACIÓN

Al asistir a servicios de adoración, podemos encontrar grupos de apoyo que nos ayuden a sobreponernos de la depresión y ansiedad.

---

## CLASES DE ESPIRITUALIDAD

Leer y escuchar lo que dicen las escrituras sobre ciertos temas puede ayudarnos a sobrellevar los problemas que enfrentamos de vez en cuando.

---

## SERVICIO

Ayudar a otros puede ayudarnos a sentir bien y enfocarnos en las necesidades de alguien más.

---

## MÚSICA

Música inspiracional y otras formas de música ayudan a elevar nuestro espíritu. Escuchar música a lo largo del día puede hacer maravillas.

---

## ORACIÓN Y MEDITACIÓN

Hablar con tu Creador o guía espiritual, y mediar en sus palabras y enseñanzas puede brindar consuelo y fortaleza.

## EJERCICIO

El ejercicio puede ser una estrategia de afrontamiento saludable. Puede liberar endorfinas que te hacen sentir mejor y además, romper el ciclo de preocupación. Podemos ganar confianza al lograr metas pequeñas y nos ayuda a encontrar interacciones sociales saludables.

## PROGRAMAS DE 12 PASOS

Si hay una tendencia hacia la automedicación y el abuso de sustancias, los programas de 12 pasos tienen una larga historia de éxito. A pesar de que pueden no funcionar para todos, muchas personas encuentran sólidas habilidades de afrontamiento. Alcohólicos Anónimos es el programa de 12 pasos más reconocido pero existen programas para una variedad de conductas compulsivas, desde compulsiones por los alimentos hasta juegos de azar.

## PSICOTERAPIA

Es otro nombre para la terapia de conversación y hay una amplia variedad en los tipos de profesionales y estilos de psicoterapia. Más información se discute en el siguiente capítulo (Capítulo 5), pero existe fuerte evidencia de que la psicoterapia ayuda a abordar la mayoría de los problemas de salud mental. Incluso hay evidencia en desarrollo que demuestra su efectividad en pacientes con enfermedades renales.

## OPCIONES FARMACÉUTICAS

Cualquier médico puede prescribir medicamentos para disminuir la depresión o ansiedad, pero un psiquiatra es el especialista en esta área. Hay medicamentos que son relativamente seguros y tienen pocos efectos secundarios que pueden ayudar y ser considerados seguros para usar en pacientes con función renal comprometida. Quizás quieras iniciar la conversación con tu médico de cabecera o nefrólogo, o puedes solicitar una referencia.