

# NOVEMBER



## Cuide su salud emocional *¿Qué piensa?*

**¿POR QUÉ debería tener mayor participación al mejorar mi salud mental?** Como paciente de diálisis...

- ¡No está solo! ¡Es normal sentirse indefenso, desesperado o temeroso cuando se preocupa por su salud!
- Sentirse ansioso o deprimido puede dificultar disfrutar de la vida de la manera en que lo hacía antes de tener la enfermedad renal.
- ¡Todos merecemos sentirnos bien y disfrutar de la vida! Tomar medidas puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Mantenga un estado de ánimo positivo.

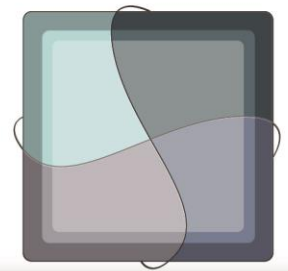
**¿CÓMO puedo tener mayor participación este mes?**

- **Como paciente de diálisis, aprenda lo que significa ser "emocionalmente saludable".**
  - Está emocionalmente saludable cuando puede sobrellevar las tensiones normales de la vida. ¡Recuerde, las "tensiones normales de la vida" son diferentes para las personas en diálisis!
  - La **Ansiedad** puede hacerlo sentir incómodo y abrumado.
  - La **Depresión** puede hacerlo sentir triste y desanimado durante un período prolongado.
- **Aprenda por qué la buena salud emocional es importante para las personas con enfermedad renal.**
  - Muchas personas comienzan a sentirse ansiosas y deprimidas cuando se les diagnostica la enfermedad renal por primera vez. Es una reacción normal para una situación tan estresante.
  - Su salud emocional es tan importante como su salud física. La ansiedad y la depresión pueden hacer que se enferme con más frecuencia.
  - Es difícil tener buenas relaciones con su familia y amigos cuando no se siente bien.
- **Para su equipo de atención le es grato ayudarlo a mantenerse saludable. Puede pedirles que lo ayuden a sentirse mejor.**
  - Su médico puede informarle sobre los medicamentos que podrían ayudarlo a sentirse mejor.
  - Si se siente estresado, su trabajador social de diálisis puede ayudarlo a buscar un consejero profesional. Hablar con su enfermera le ayudará a explicar por qué se siente mejor después de los tratamientos completos y trabajar con su dietista puede ayudarlo a elaborar una dieta especial adecuada para los riñones.

**¡Esta información fue creada POR pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD) PARA pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD)!**

Para presentar una queja o si tiene preguntas, comuníquese con Network #14 al 1-877-886-4435 (teléfono), 972-503-3219 (fax), info@nw14.esrd.net, 4099 McEwen Rd, Suite 820, Dallas, TX 75244 o [www.esrdnetwork.org](http://www.esrdnetwork.org).

# NOVEMBER



- Hable con pacientes con experiencia de diálisis que saben lo que está pasando o con alguien en su iglesia o institución religiosa que conozca lo que es importante para usted.

Actividad: complete el espacio en blanco;

Su \_\_\_\_\_ puede informarle sobre los medicamentos que podrían ayudarlo a sentirse mejor.

\_\_\_\_\_ puede hacerlo sentir incómodo y abrumado.

Hablar con su \_\_\_\_\_ le ayudará a explicar por qué se siente mejor después de los tratamientos completos.

\_\_\_\_\_ pueden hacerlo sentir triste y desanimado durante un período prolongado.

Su salud emocional es tan importante como su salud \_\_\_\_\_.



**¡Esta información fue creada POR pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD) PARA pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD)!**

Para presentar una queja o si tiene preguntas, comuníquese con Network #14 al 1-877-886-4435 (teléfono), 972-503-3219 (fax), info@nw14.esrd.net, 4099 McEwen Rd, Suite 820, Dallas, TX 75244 o www.esrdnetwork.org.