

Cómo abordar la enfermedad renal

Puede ser estresante saber que tiene un problema renal, como la enfermedad renal crónica (CKD) o la enfermedad renal en etapa terminal (ESKD). La enfermedad renal puede ser difícil de entender y muchas personas que la padecen no saben que la tienen, por lo que pueden sorprenderse cuando se les diagnostica. Dado que la enfermedad renal no tiene cura, es posible que tenga que aprender a vivir con ella durante mucho tiempo. Si esta enfermedad lo hace sentir ansioso o estresado, hablar con sus médicos y con un miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap Solutions (Healthmap) puede ayudarle. Es necesario asegurarse de cuidar su bienestar físico y emocional, además de su salud renal.



Enterarse que padece una enfermedad renal

Para cada persona, tener CKD o ESKD puede significar diferentes cosas. Hay veces en que la enfermedad puede progresar con el tiempo, pero, en otros casos, puede mantenerse estable.

Buscar información sobre la enfermedad renal por su cuenta en Internet puede generarle más estrés y no serle útil. Pregúntele a su nefrólogo (médico especialista en riñones) o a un miembro del equipo de Navegación de Cuidados que le ayude a encontrar formas de obtener más información sobre la enfermedad renal.

Vivir con una enfermedad renal es un largo trayecto. Puede que no siempre sea fácil, pero muchas personas que padecen esta enfermedad pueden vivir una vida larga, saludable y feliz.



Cómo cuidar su salud física y emocional

Para algunas personas, vivir con una enfermedad renal puede ser difícil. Muchos pacientes con enfermedades renales también tienen diabetes, presión arterial alta u otros problemas que deben tratarse adecuadamente.

Es probable que deba tomar muchos medicamentos, lo cual puede ser estresante. Los pastilleros, los calendarios, las aplicaciones en el teléfono y los recordatorios pueden ayudarle a recordar cuándo debe tomar sus medicamentos.

Mantenerse activo es importante para mantener su cuerpo y mente saludables. Si le cuesta trabajo ejercitarse, intente encontrar algo fácil y que le guste hacer para mantenerse activo. Algunas opciones son nadar, hacer caminatas diarias y ejercicio físico ligeros. Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Es posible que deba cambiar su dieta y dejar de comer ciertos tipos de alimentos. A veces, es difícil encontrar las comidas adecuadas para mantenerse saludable. Hacer seguimiento con los médicos y un nutricionista puede ser de mucha ayuda. Un miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap puede presentarle a un nutricionista para que le ayude a aprender a comer de forma saludable y a elaborar un plan de alimentación adecuado.

Cómo buscar ayuda para enfrentar problemas emocionales

La depresión es común en las personas que padecen enfermedades crónicas, incluida la enfermedad renal. Si se siente deprimido, ansioso o triste, comuníquese con su médico o con un miembro del equipo de Navegación de Cuidados para recibir ayuda. Sepa que no está solo y que hay muchas personas que pueden ayudarlo.

A veces, la ayuda psicológica o psiquiátrica pueden ser necesarias. Tanto la terapia como los medicamentos pueden ayudar a las personas con estos problemas. Ignorar lo que siente no es la forma correcta de afrontar sus emociones. Pregúntele a su médico si desea aprender más sobre cómo la terapia o los medicamentos pueden ayudar con estas emociones.

Hablar con amigos, familiares y otros pacientes con enfermedad renal también puede ser de mucha ayuda. Es posible que en su comunidad local haya grupos de apoyo donde pueda conocer a otros pacientes. La Fundación Nacional del Riñón tiene un programa de mentores entre pares que puede serle útil si no hay un programa similar en su zona. Visite www.kidney.org/peers para obtener más información.



¿De qué forma la enfermedad renal afectará su vida?

Muchas personas desean saber si su vida cambiará después de enterarse que tienen enfermedad renal. Como primera medida, es probable que los médicos le pidan que cambie su dieta y estilo de vida. Es posible que deba cambiar sus rutinas diarias, pero la mayoría de las personas con enfermedad renal podrán seguir haciendo sus actividades favoritas sin necesidad de incorporar muchos cambios.

Es muy probable que quienes padezcan ESKD o insuficiencia renal puedan necesitar pasar mucho tiempo en diálisis. Algunos pacientes pueden seguir trabajando a tiempo completo mientras reciben este tratamiento, pero otros deciden trabajar menos horas. Existen diferentes tipos de diálisis que requieren distintas cantidades de tiempo, por lo que usted puede elegir la que mejor se adapte a su horario, incluso, optar por recibir la diálisis en su hogar.

Las personas con enfermedad renal pueden experimentar cambios en su capacidad para mantener relaciones íntimas con sus parejas debido a su condición y los medicamentos que toman. El mejor paso para abordar este problema es hablar abiertamente con su médico.

Es fundamental que las personas con enfermedad renal cuiden tanto de su **salud física como emocional**. Si tiene algún problema o si no sabe cómo afrontar una enfermedad renal, **no dude en hablar con su médico o con un miembro del equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap.**



Para obtener más información, comuníquese con Healthmap al **1-800-481-0474** o visite patients.healthmapsolutions.com.