



Cómo afrontar la depresión y la ansiedad

Cuando se padece una enfermedad renal, es usual sentirse triste o no ser el mismo de siempre. Conozca los síntomas de la depresión y la ansiedad para poder buscar apoyo.

| Síntomas de depresión | Síntomas de ansiedad |
|--|----------------------------|
| Comer demasiado o no comer lo suficiente | Calambres estomacales |
| Tener problemas para dormir | Preocuparse constantemente |
| Perder el interés en las actividades favoritas | Sentimientos de pánico |
| Sentirse como una carga | Cansancio |
| Evitar situaciones sociales | Dolor de cabeza |
| Pensamientos de suicidio o daño autoinfligido | Náuseas |

Consejos para el bienestar emocional

Al afrontar sentimientos de depresión y ansiedad, es importante practicar el cuidado personal además de tomar medicamentos recetados.

Pruebe estos consejos:

- ✓ Hable con alguien de confianza sobre cómo se siente.
- ✓ Permítase experimentar sus emociones y saber que son normales.
- ✓ Salga a caminar o haga ejercicios leves para aliviar el estrés.
- ✓ Disfrute de una buena risa para darle alegría a su día.
- ✓ Siga un horario regular de sueño.



Estamos aquí para ayudarlo

Hable con su equipo de atención si experimenta sentimientos de depresión o ansiedad. Pueden ofrecerle apoyo y recursos para ayudarlo a sentirse mejor. Si tiene pensamientos suicidas o piensa en hacerse daño, llame al 9-8-8 para comunicarse con la Línea Nacional de Suicidio y Crisis Lifeline o coméntelo con alguien que pueda ayudar de inmediato.