

Cómo lidiar con la tristeza y la pérdida

Es normal sentir tristeza a medida que disminuye su función renal. Es posible que sienta muchas emociones mientras piensa en la vida antes del diagnóstico. Pruebe estos pasos para ayudar a lidiar con sus sentimientos.

¿Qué puede hacer?

Sepa que sus emociones son normales y no está solo. Esto puede ayudarlo a cumplir con su plan de la atención para sentirse lo mejor posible.

- ✔ **Permítase sentir la tristeza.**
Sienta lo que sea que usted sienta sin juzgar ni culpar.
- ✔ **Encuentre rutinas que funcionen.**
Cree rutinas nuevas que lo ayuden a sentirse menos abrumado.
- ✔ **Vuelva a tomar un poco el control.**
Siéntase lo mejor posible al comer alimentos saludables y toma los medicamentos según lo indicado.
- ✔ **Consíéntase.**
Pase tiempo con sus seres queridos, dé un paseo o vea su película favorita.
- ✔ **Pida ayuda.**
Informe a sus seres queridos lo que necesita. A veces, simplemente hablar con alguien en quien confíe puede hacer que se sienta mejor.



Estamos siempre aquí para escuchar

Su equipo de cuidado puede ayudar cuando tiene dificultades. Póngase en contacto con ellos cuando necesite ayuda.