

Cómo controlar su energía diaria

Sus niveles de energía pueden cambiar cuando padece de enfermedad renal, y cada día puede verse un poco diferente. Comprender su nivel de energía puede ayudarlo a encontrar cosas para hacer, incluso cuando su nivel de energía es más bajo.

Comprender cómo se siente

Califique su día. Piense en cómo se siente y encierre en un círculo su nivel de energía:



Utilice estas preguntas para identificar su nivel de energía:

¿Cómo es un día con mucha energía?

¿Cómo es un día con poca energía?

¿Qué actividades puedo realizar según mi nivel de energía?

Ideas de actividades

Actividades de baja energía

- Ver su película favorita
- Leer un libro o una revista
- Escribir un diario sobre sus sentimientos

Actividades de energía promedio

- Realizar tareas domésticas livianas
- Dar una caminata corta
- Invitar a la familia a que lo visite

Actividades de alta energía

- Socializar con amigos
- Trabajar en el jardín o el patio
- Hacer voluntariado en su comunidad



Estamos aquí para ayudarlo

Su equipo de atención siempre está aquí para ayudarlo. Comuníquese con ellos cuando necesite ayuda.