

Controlar su salud mental con enfermedad renal crónica

Vivir con enfermedad renal crónica (ERC) no es fácil. La incertidumbre, el estrés y los cambios en su rutina pueden afectar su salud mental. La buena noticia es que hay medidas que puede tomar para ayudarlo a afrontar la situación.

Consejos para controlar su salud mental

Estos consejos pueden ayudarlo a controlar su salud mental y sentirse mejor.



Haga lo que ama

La ERC no significa que tiene que renunciar a las actividades que ama. Ya sea tejer, hacer jardinería, leer o ver una película con amigos, hacer lo que ama es muy importante.



Respire

La respiración enfocada reduce los niveles de estrés y le ayuda a sentirse en control. Recuéstese en una cama o sofá y cierre los ojos. Inhale suavemente por la nariz y exhale por la boca, y deje que la respiración salga del cuerpo lentamente.



Pida ayuda

Es normal sentirse ansioso, deprimido o abrumado. Su equipo de cuidados puede ayudarlo a manejar cualquier situación por la que esté pasando. También pueden derivarlo a opciones de salud mental, como asesoramiento. No tenga miedo de apoyarse también en la familia, sus amigos y la comunidad.



Cuide su salud física

Mejorar su salud física le ayuda a controlar su ERC y también mejora su salud mental. Siga el plan que le recomiende su equipo de cuidados, que puede incluir una dieta apta para pacientes renales, evite el tabaco y el alcohol, duerma y aumente su actividad física.



Conéctese

A veces, la ERC puede hacer que se sienta solitario. Recuerde, ¡no está solo! Conéctese con una comunidad de personas que están en la misma trayectoria. El asesoramiento y el apoyo adicionales de personas que han estado por lo mismo pueden hacer que se sienta mucho mejor.



Estamos aquí para ayudarlo

Póngase en contacto con su equipo de cuidados siempre que lo necesite.