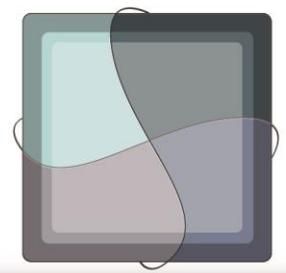


NOVEMBER



Cuide su salud emocional *¿Qué piensa?*

¿POR QUÉ debería tener mayor participación al mejorar mi salud mental? Como paciente de diálisis...

- ¡No está solo! ¡Es normal sentirse indefenso, desesperado o temeroso cuando se preocupa por su salud!
- Sentirse ansioso o deprimido puede dificultar disfrutar de la vida de la manera en que lo hacía antes de tener la enfermedad renal.
- ¡Todos merecemos sentirnos bien y disfrutar de la vida! Tomar medidas puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Mantenga un estado de ánimo positivo.

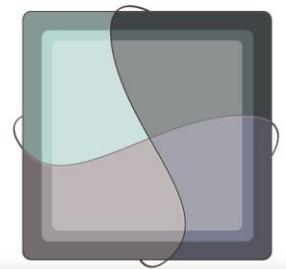
¿CÓMO puedo tener mayor participación este mes?

- **Como paciente de diálisis, aprenda lo que significa ser "emocionalmente saludable".**
 - Está emocionalmente saludable cuando puede sobrellevar las tensiones normales de la vida. ¡Recuerde, las "tensiones normales de la vida" son diferentes para las personas en diálisis!
 - La **Ansiedad** puede hacerlo sentir incómodo y abrumado.
 - La **Depresión** puede hacerlo sentir triste y desanimado durante un período prolongado.
- **Aprenda por qué la buena salud emocional es importante para las personas con enfermedad renal.**
 - Muchas personas comienzan a sentirse ansiosas y deprimidas cuando se les diagnostica la enfermedad renal por primera vez. Es una reacción normal para una situación tan estresante.
 - Su salud emocional es tan importante como su salud física. La ansiedad y la depresión pueden hacer que se enferme con más frecuencia.
 - Es difícil tener buenas relaciones con su familia y amigos cuando no se siente bien.
- **Para su equipo de atención le es grato ayudarlo a mantenerse saludable. Puede pedirles que lo ayuden a sentirse mejor.**
 - Su médico puede informarle sobre los medicamentos que podrían ayudarlo a sentirse mejor.
 - Si se siente estresado, su trabajador social de diálisis puede ayudarlo a buscar un consejero profesional. Hablar con su enfermera le ayudará a explicar por qué se siente mejor después de los tratamientos completos y trabajar con su dietista puede ayudarlo a elaborar una dieta especial adecuada para los riñones.

¡Esta información fue creada POR pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD) PARA pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD)!

Para presentar una queja o si tiene preguntas, comuníquese con Network #14 al 1-877-886-4435 (teléfono), 972-503-3219 (fax), info@nw14.esrd.net, 4099 McEwen Rd, Suite 820, Dallas, TX 75244 o www.esrdnetwork.org.

NOVEMBER



- Hable con pacientes con experiencia de diálisis que saben lo que está pasando o con alguien en su iglesia o institución religiosa que conozca lo que es importante para usted.

Actividad: complete el espacio en blanco;

Su _____ puede informarle sobre los medicamentos que podrían ayudarlo a sentirse mejor.

_____ puede hacerlo sentir incómodo y abrumado.

Hablar con su _____ le ayudará a explicar por qué se siente mejor después de los tratamientos completos.

_____ pueden hacerlo sentir triste y desanimado durante un período prolongado.

Su salud emocional es tan importante como su salud _____.



¡Esta información fue creada POR pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD) PARA pacientes con ENFERMEDAD RENAL EN ETAPA TERMINAL (ESRD)!

Para presentar una queja o si tiene preguntas, comuníquese con Network #14 al 1-877-886-4435 (teléfono), 972-503-3219 (fax), info@nw14.esrd.net, 4099 McEwen Rd, Suite 820, Dallas, TX 75244 o www.esrdnetwork.org.