

VIVIR BIEN MIENTRAS SE RECIBE DIÁLISIS



PERMANECER ACTIVO

Hacer actividad física a menudo es fundamental para estar fuerte tanto física como mentalmente durante el tratamiento de diálisis. La actividad física es esencial para que su cuerpo esté en el mejor estado posible para la diálisis, para mantener una actitud positiva durante el tratamiento y para mantenerle inspirado y que aproveche al máximo su vida mientras recibe diálisis.



COMER Y BEBER ADECUADAMENTE

Durante la diálisis, es necesario respetar ciertos requisitos especiales respecto a la alimentación. Seguir una dieta saludable para los riñones probablemente implique realizar algún ajuste en su rutina alimentaria. Su equipo de profesionales sanitarios o su dietista pueden ayudarle a crear un plan con el que se sienta cómodo.



VIAJAR

Tanto si necesita viajar por trabajo como si desea ir al extranjero de vacaciones, con los arreglos adecuados, debería poder seguir recibiendo el tratamiento mientras esté fuera de casa. Viajar puede ayudarle a conservar una cierta sensación de independencia mientras se someta a la diálisis.



HABLAR SOBRE SU ENFERMEDAD RENAL

Hablar sobre su experiencia con familiares, amigos y otras personas que reciben diálisis puede ayudarles, tanto a usted como a ellos, a gestionar las dificultades físicas y emocionales derivadas de su diagnóstico. Compartir su experiencia con otras personas puede ayudarle a sintonizar con sus propias emociones y hacer que resulten menos abrumadoras.



GESTIONAR SUS EMOCIONES

Tanto si le acaban de diagnosticar como si lleva tiempo en tratamiento, seguramente usted y las personas que le rodean hayan experimentado incontables emociones. Gestionar estos sentimientos no siempre es sencillo. Sin embargo, compartirlos y asumirlos es fundamental para su salud física y mental.



RELACIONES ÍNTIMAS

Con su apretado calendario de tratamiento, es posible que no se preocupe demasiado por cómo está afectando la insuficiencia renal crónica a su deseo por mantener relaciones íntimas. Sin embargo, el bienestar sexual puede ser una parte importante de su salud física y emocional. Es posible que comprender cómo y por qué puede cambiar este aspecto de su vida haga que usted y su pareja se sientan más cómodos.