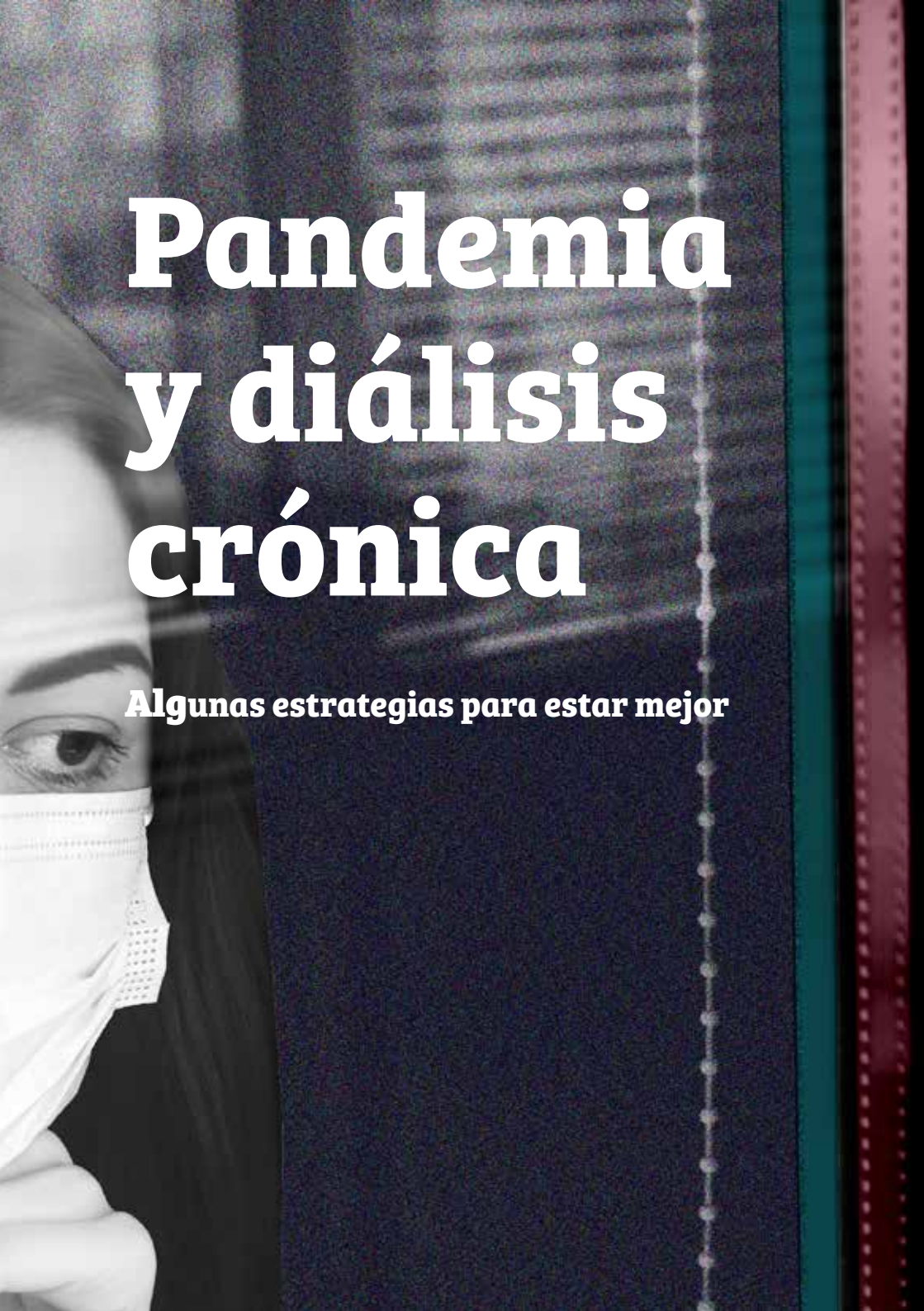


Pandemia y diálisis crónica

Algunas estrategias para estar mejor

yo creo que fuimos nacidos hijos de los días,
porque cada día tiene una historia
y nosotros somos las historias que vivimos

Eduardo Galeano


36.5
°C
M

Aprendiendo en tiempos difíciles

Durante nuestra vida encontramos dificultades que debemos manejar para poder seguir adelante. Hace un año la pandemia por Covid-19 nos ha afectado a todos de una manera u otra

Aceptar que no hay una resolución perfecta a esta situación, sino que hay alternativs, nos ayuda a tolerarla mejor

Esta guía está dirigida a pacientes que se encuentran en tratamiento de diálisis crónica en el contexto de la pandemia. Pretenden brindar herramientas comportamentales y emocionales para poder transitarla de la mejor manera.

Desafíos importantes desde que se declaró la pandemia

En marzo del 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró pandemia a la enfermedad ocasionada por el covid-19, la cual provoca efectos en la salud de todas las personas.

La vida de todos es diferente desde que la pandemia empezó. Hace más de un año que esta situación nos viene planteando desafíos importantes para poder afrontarla de la mejor manera.

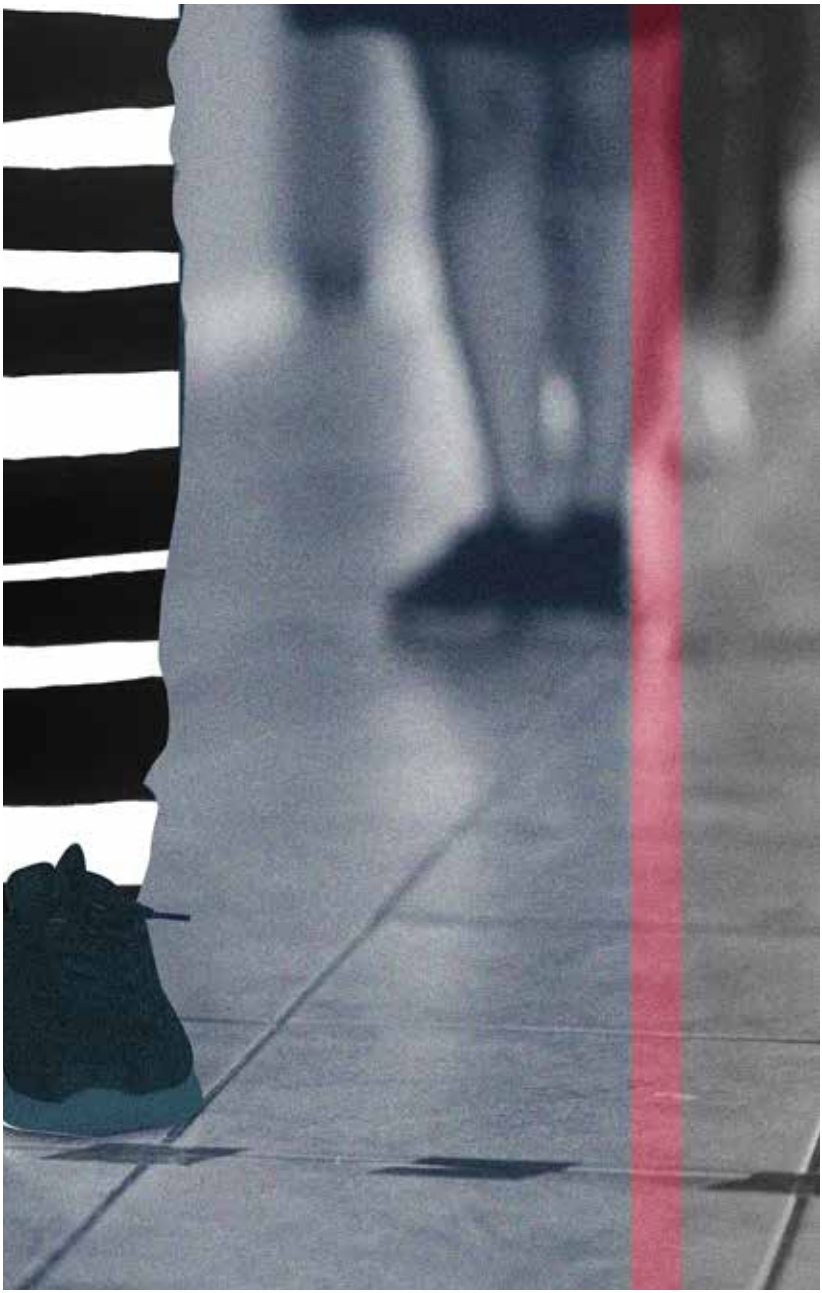
Las personas en tratamiento de diálisis crónica constituyen un grupo de riesgo de sufrir la infección debido a que su inmunidad suele estar comprometida y, en caso de infectarse, aumentan los riesgos de complicaciones.

Estoy preocupado/a...

Cada persona experimenta de forma distinta la situación de salud; es esperable que estés preocupado/a por la tuya.

Lo importante es que hay cosas para hacer:

mantener los cuidados que el equipo de salud te ha recomendado, reconocer y controlar los pensamientos negativos o catastróficos y reconocer y controlar las emociones negativas.



¿Qué cuidados son importantes para prevenir la Covid-19?

No concurrir a reuniones presenciales familiares o de amigos y evitar las visitas en domicilio.

Usar tapabocas, mantener distancia de dos metros y permanecer en lugares ventilados (preferentemente al aire libre) cuando recibimos en el domicilio alguna visita puntual (familiar de nuestra burbuja, visita del equipo de salud).

Utilizar métodos alternativos para las interacciones sociales con la familia o amigos (teléfono, celular, tablets, redes sociales).

Reducir al máximo las salidas del domicilio, en caso de hacerlo, usar doble tapabocas permanentemente y llevar alcohol-gel para utilizar luego de tocar superficies de espacios públicos.

Mantener los ambientes ventilados, abrir ventanas de forma diaria.

No compartir mate ni utensilios del hogar (tenedores, cucharas, cuchillos, vasos, elementos de higiene).

Recordar:

Uso de tapabocas, lavado de manos, uso de alcohol en gel.

Vacunarse: es una medida muy eficaz para reducir el riesgo de infección por covid, disminuye el riesgo de cursar enfermedad grave y morir.

Para las personas que concurren a un centro de hemodiálisis:

Mantener todos los cuidados durante el transporte / Mantener distancia con los demás compañeros en la sala de espera / Utilizar sobre túnica, zapatones, y todas las medidas que estén protocolizadas en tu centro de hemodiálisis.

Para las personas que se realizan diálisis peritoneal:

Mantener distancia con los demás pacientes en la sala de espera cuando acudes a control.

¡Para cuidarnos!

Nos relacionamos de manera diferente

Las personas somos seres sociales y la pandemia nos ha puesto un gran desafío:

Saludar a distancia.

No darnos la mano.

No saludar con un beso.
Mantenernos a una distancia que no estamos acostumbrados (2 metros o más).

Interactuar a través de una pantalla.

¿Qué beneficios tengo si sigo las recomendaciones para prevenir la covid- 19 ?

Disminuye el riesgo de infectarme.

Me siento más protegido.

Me siento más seguro.

Tengo miedo de contagiarme y contagiar a mi familia

El miedo es una emoción básica

Una reacción natural frente a la situación que estamos viviendo causado por la pandemia.

Nos permite adaptarnos a las recomendaciones de autocuidado.

Debemos estar atentos si presentamos otras emociones o síntomas que afectan nuestra vida.

¿Qué conductas favorecen la regulación de mis emociones?

Aceptación: acepta la situación que te estresa y actúa de forma activa

Reformulación positiva: evalúa el evento estresante y aprende de éste.

Planificación: piensa en pasos a seguir para afrontar la situación que te preocupa.

Búsqueda de apoyo emocional: busca comprensión y afecto en personas de tu confianza

Búsqueda de soporte instrumental: solicita información a través de fuentes confiables (del equipo de salud). Evita el exceso de información ya que puede perjudicarte. La información es buena en su medida justa

Otras conductas nos ayudan a enfrentar la pandemia

Ser solidarios con los demás: ayudar a otros a cuidarse

Ser personas activas en la pandemia: dar consejos acerca de los protocolos a seguir (ustedes los tienen muy claros)

¿Cómo?

A las personas que queremos.

A través de las redes.

Es importante

Evitar

Negar lo que está sucediendo, no nos permite hacer frente a la situación.

Mirar todo el tiempo la información que nos llega a través de la televisión o a través de las redes.

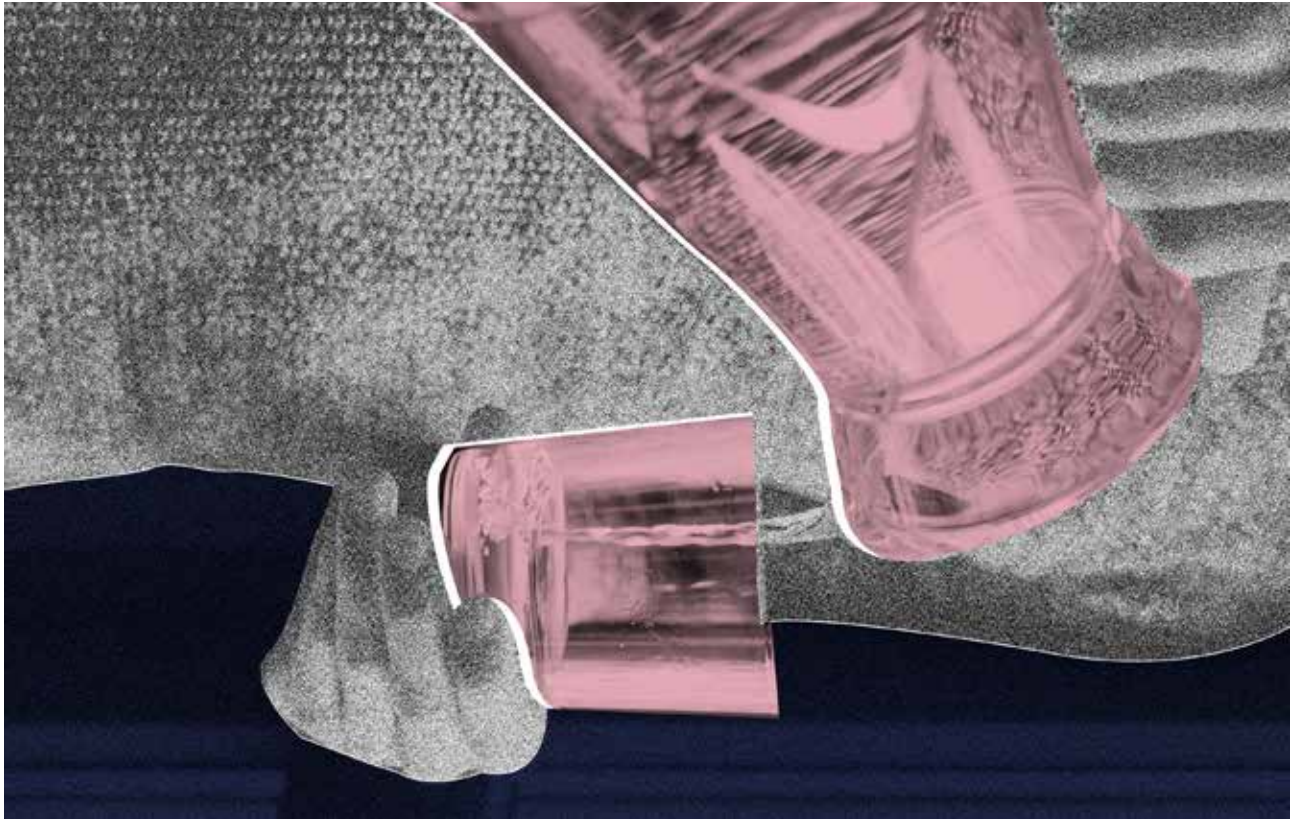
Los pensamientos catastróficos y fatalistas: “me va a pasar lo peor”, “me voy a contagiar, aunque me cuide”.

Beber en exceso para olvidar el problema.

Consumir sustancias evadiendo la situación estresante.

Ingerir alimentos que te hacen mal o te elevan los valores de fósforo y potasio.

Tomar más agua de lo que tienes recomendado.



¿Cuándo debes consultar con un profesional de salud mental?

Si te sientes angustiado y triste la mayor parte del día.

Si estas cansado y desganado todo el día.

Si tienes insomnio: no puedes conciliar el sueño o mantenerlo.

Si tienes pérdida de apetito o comes en exceso.

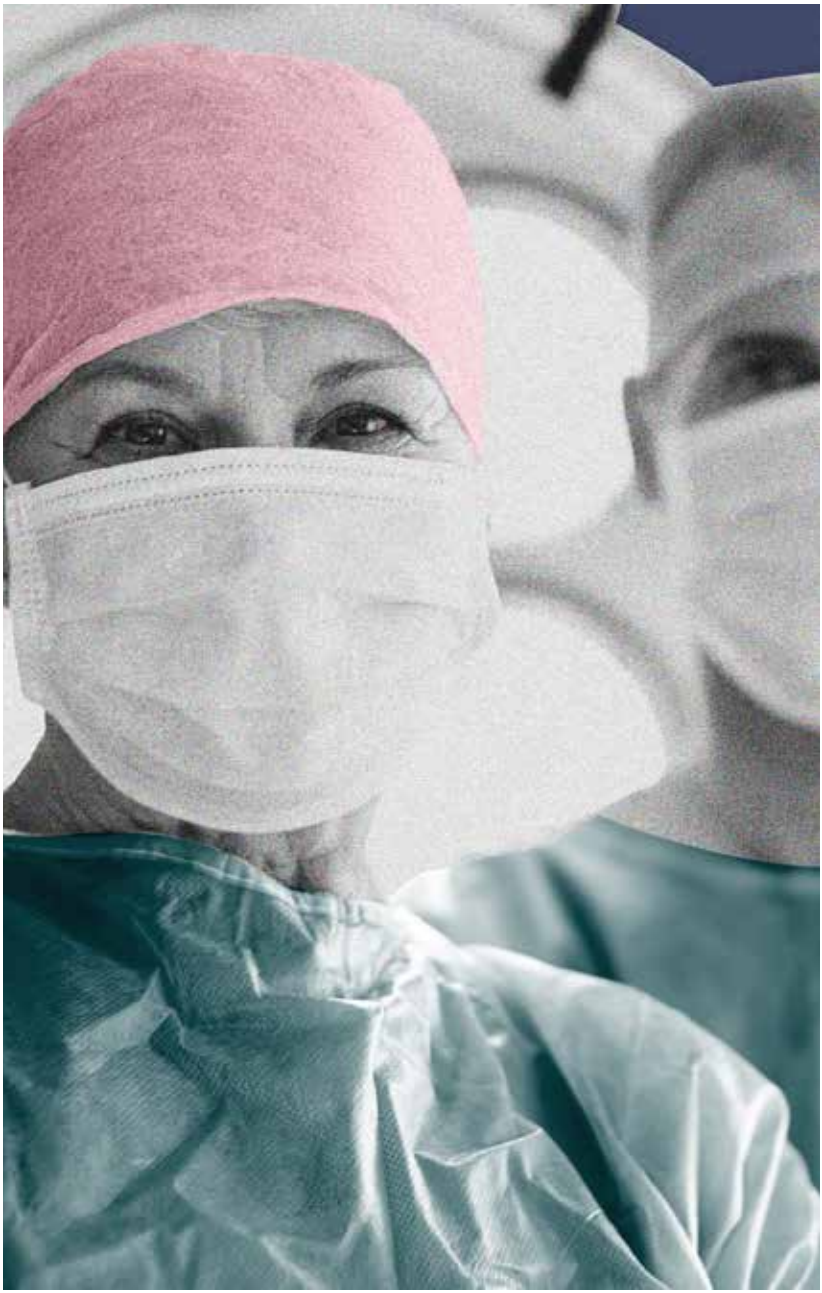
Si presentas sentimientos de que las cosas te superan o están fuera de control.

Si tienes pérdida de interés en las actividades habituales.

En la clínica tengo un equipo que me apoya

En la clínica o centro de salud donde concurres
hay un equipo que te asiste.

Buscar un referente (alguien del equipo en quien confío)
para evacuar dudas o inquietudes es muy importante.



Idea y textos:
Lic. Psic. Cecilia Durán y Dr. Ricardo Silvariño (Departamento de Psicología Médica y Centro de Nefrología, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina. Universidad de la República).

Corrección:
Sandra Espina

Ilustraciones y Diseño:
Sofía Ognjenovich

Instituciones auspiciantes:
Sociedad Uruguaya de Nefrología, Sociedad Uruguaya de Psicología Médica y Medicina Psicosocial, Sociedad Latinoamericana de Nefrología e Hipertensión, Sindicato Médico del Uruguay.


SUN
FACULTAD DE MEDICINA MONTEVIDEO
1875
S.U.P.M.
HOSPITAL DE CLINICAS
50 años
SLANH
UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
Sindicato Médico
DEL URUGUAY