

# Cómo sobrellevar la tristeza y la pérdida

A menudo, se manifiesta tristeza luego de pérdidas y grandes cambios de vida. No es poco común experimentar tristeza después de la pérdida de la función renal y al comienzo de la diálisis. Aun cuando esté con una rutina sólida, tendrá días en los que sentirá tristeza por la vida que llevaba antes de la diálisis. Las personas no experimentan tristeza de la misma forma ni sobre las mismas cosas; puede experimentar una amplia gama de emociones y sentimientos.

**DEPRESIÓN NEGACIÓN TEMOR**  
**ABRUMADO**  
**PENA RESENTIMIENTO ENFADO**

## ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Recocer que es normal —y que no está solo— puede ser reconfortante y ayudarlo a cumplir con su plan de cuidados para sentirse lo mejor posible.

**1**  
**Permítase sentir**  
**tristeza.**

Permítase sentir lo que sea que esté sintiendo, sin juzgarse ni culparse.

**2**  
**Encuentre**  
**rutinas que sean**  
**funcionales.**

Es probable que no pueda volver a su vida cotidiana de inmediato; puede crear rutinas que lo ayuden a sentirse menos abrumado.

**3**  
**Recupere**  
**cierto control.**

Si bien no puede cambiar su diagnóstico, puede tomar medidas para sentirse lo mejor posible: comer alimentos saludables, tomar sus medicamentos de la forma indicada y cumplir con sus tratamientos completos.

**4**  
**Dése un**  
**gusto.**

Pasar tiempo con sus seres queridos, ir a caminar o mirar una película de su agrado son todas formas de practicar el autocuidado.

**5**  
**Busque**  
**ayuda.**

Converse con sus seres queridos y cuénteles qué necesita. A veces tan solo conversar con alguien de su confianza puede hacerlo sentir mejor.



### ESTAMOS SIEMPRE AQUÍ PARA ESCUCHARLO

El trabajador social está entrenado para ayudarlo a usted y a su familia a adaptarse a su vida con diálisis. Para más información sobre cómo sobrellevar la situación, visite [FreseniusKidneyCare.com/ManagingEmotions](https://www.freseniuskidneycare.com/managingemotions).