

Fundación Stella Vega A.C.

Organizar prioridades en el enfermo con insuficiencia renal

Cuando la crisis de la enfermedad llega a la vida de una persona, un remolino de ideas invade la mente, desde los cuestionamientos propios de la enfermedad, hasta las cuestiones de los costos, las relaciones personales y laborales; no se puede evadir los aspectos existenciales y de confrontación tratando de explicar el porqué de la enfermedad. Perdemos mucho tiempo en divagar sobre qué es lo más importante o qué vamos a hacer, y por lo consiguiente en hacer un plan de acción que nos llevará a tener mejores resultados en el tratamiento de nuestra enfermedad.

Antes que nada, tenemos que entender bien lo que el médico nos ha diagnosticado, entender lo más que se pueda sobre la enfermedad así como el tratamiento que debemos tomar, los cuidados específicos que se llevarán a cabo y no olvidar hacer un estimado del costo que implica.

Los pasos serían los siguientes:

1. **Haz un listado de todo lo que vamos a necesitar.** Has un listado de todo aquello que te indicaron y que sabes que tienes que hacer para poder equilibrar tu salud.
2. **Has un recuento de qué tienes.** Si puedes, evalúa con qué cuentas para lograr lo recomendado en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales.
3. **Pon una secuencia de actos a realizar.** Piensa en lo que tienes que hacer de una manera razonada, sin acaloramientos y ve qué necesitas hacer primero para poder llegar a tu objetivo; tal vez tendrás que hacer algún recorte de tu presupuesto o tal vez tendrás que desarrollar habilidades sociales, como pedir apoyo a instituciones, o reorganizar los roles en tu familia: en fin, son diferentes cosas las que hay que sacrificar para alcanzar los objetivos.
4. **Evalúa la eficacia de tus decisiones.** De vez en vez sé sincero y cuestiona los resultados que has estado obteniendo con tus decisiones, tal vez tengas que hacer un reajuste.