

# Cómo sobrellevar la tristeza y la pérdida

A menudo, se manifiesta tristeza luego de pérdidas y grandes cambios de vida. Es común pasar por un proceso de duelo a medida que disminuye su función renal. Las personas no se entristecen de la misma forma o por las mismas cosas. Usted puede experimentar muchas emociones y sentimientos y perder el estilo de vida que tenía antes del diagnóstico.

**DEPRESIÓN NEGACIÓN TEMOR**  
**ABRUMADO**  
**TRISTEZA 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 y tomar sus medicamentos de la forma indicada.

**4**  
**Dese 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

Su equipo de cuidado puede ayudarlo cuando tenga problemas. Estarán a su disposición, así que recurra al equipo de cuidado para hablar siempre que sienta la necesidad.