



**CLAVES
PARA UNA
LARGA VIDA**

Información esencial: Rehabilitación

¿Qué es la rehabilitación?

El propósito de la diálisis no es *solamente* mantenerlo con vida. La diálisis también es para ayudarlo a mantenerse activo y a que siga haciendo lo que le gusta. La **rehabilitación** para las personas con tratamiento de diálisis significa poder hacer lo que necesita y quiere hacer.

Los objetivos de rehabilitación son diferentes para cada persona. Si usted trabajaba antes de tener fallo renal, la rehabilitación puede significar mantener su trabajo. Si antes practicaba algún deporte o tenía un pasatiempo, la rehabilitación puede significar realizar esas actividades otra vez.



Copyright 1998 George White Photography

¿Por qué es importante la rehabilitación?

La adaptación a una enfermedad crónica puede ser muy difícil. Es aún más difícil si piensa que su vida nunca será como era antes. La rehabilitación puede ayudarlo a llevar una vida *nueva* que puede ser diferente de su vida anterior pero que todavía es buena.

¿Se realiza rehabilitación en mi centro?

La rehabilitación puede variar de centro a centro. Algunos centros tienen bicicletas fijas para hacer ejercicio durante la diálisis. Otros tienen grupos de apoyo para los pacientes o las familias. Algunos centros tienen tableros de anuncios con fotos de pacientes activos. Otros tienen boletines informativos. Todo esto y mucho más forma parte de la rehabilitación.

Algo que *todo* centro debe tener para realizar rehabilitación es personal comprensivo que desee que los pacientes estén bien y alcancen sus metas.

¿Cómo establezco las metas de rehabilitación?

Usted sabe lo que quiere hacer con su vida. Piense en los pasos que debe seguir para lograrlo. Su enfermera o trabajadora social pueden ayudarlo. A medida que avance un paso más, verá que *puede* mejorar su vida.

¿Cuál es *mi* papel en la rehabilitación?

Hay tres cosas que puede hacer para contribuir a su rehabilitación. 1) Tenga una actitud positiva. Concéntrese en el aspecto positivo de las cosas, no en el negativo. 2) Aprenda todo lo que pueda sobre fallo renal y diálisis de manera que pueda mantenerse lo más sano posible. 3) Tome medidas para alcanzar sus objetivos.

Usted es la persona clave en su equipo de rehabilitación. Si piensa de forma positiva, si aprende y si actúa, *puede* vivir más y mejor con tratamiento de diálisis.

¿Cómo puedo alcanzar mis metas de rehabilitación?

Problema	¿Cómo puedo prevenirlo?	¿Qué debo preguntar?
No me resulta fácil pensar de forma positiva.	<ul style="list-style-type: none"> Hable con otros pacientes a los cuales les vaya bien. Comparta momentos con personas que tengan una actitud positiva. Forme un grupo de apoyo en su clínica. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué puedo hacer para estar de buen ánimo? ¿Pueden los pacientes utilizar una sala del centro para llevar a cabo las reuniones de un grupo de apoyo?
No sé lo suficiente sobre el fallo renal y la diálisis.	<ul style="list-style-type: none"> Haga una lista de preguntas para hacerle a su médico o al personal. Haga una cita en el despacho si necesita más tiempo. Investigue en la biblioteca. Pregunte sobre otros pacientes a los cuales les vaya bien. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Hay folletos para pacientes de la clínica que pueda leer? ¿Hay videos sobre diálisis? ¿Dónde puedo aprender más sobre _____?
No sé qué objetivos debo establecer.	<ul style="list-style-type: none"> Hable con su familia, amigos y con el personal para que le den ideas. Haga una lista de las cosas que le gustan. Ve a si tienen algo en común. Fíjese metas fáciles. Las metas pueden relacionarse con cualquier área, como por ejemplo hacerse más fuerte para subir los escalones o aprender a colocarse las agujas. 	<ul style="list-style-type: none"> Si quiero _____, ¿cómo debo empezar?

¿Dónde puedo obtener más información sobre rehabilitación?

- Programa de rehabilitación de Life Options. Visite nuestro sitio Web en www.lifeoptions.org/catalog/catalog.php?prodCat=teachingTools.
- American Association of Kidney Patients (AAKP). Llame al (800) 749-2257, escriba a AAKP en 100 South Ashley Drive, Ste. 280, Tampa, FL 33602 o visite su sitio Web en www.aakp.org/AAKP/espanol.htm.
- National Kidney Foundation (NKF). Llame al (800) 622-9010, escriba al NKF en 30 East 33rd Street, New York, NY 10016 o visite su sitio Web en www.kidney.org/general/spanish.cfm.

