



Módulo para el paciente: Crear un plan de vida

¿Qué es un plan de vida?

Un plan de vida es una guía para ayudarle a conseguir las cosas más importantes para usted. Un plan de vida se crea teniendo en cuenta sus metas y sueños personales. Las metas pueden ser, por ejemplo, volver a estudiar o trabajar, ofrecerse como voluntario, viajar a un lugar que siempre quiso visitar o pasar tiempo con su familia. A continuación, se incluyen otros ejemplos de metas personales.

- Salud y bienestar
 - ◇ Consumir comidas más saludables
 - ◇ Inscribirse en una clase de yoga o de baile
- Comunidad
 - ◇ Ofrecerse como voluntario en una organización local sin fines de lucro
 - ◇ Asistir a la iglesia y sumarse a las actividades



¿Debería tener un plan de vida?

¡Sí! Todas las personas deben tener un plan de vida. Eso incluye a quienes padecen una enfermedad renal.

¿Mi plan de vida es lo mismo que mi plan de atención de diálisis?

Su plan de atención de diálisis se ocupa de la atención y la salud de los riñones. Las metas se concentran en cosas tales como su rutina de diálisis y su elección del tratamiento. Por ejemplo, el plan podría tener como metas pasar de diálisis en el centro a diálisis en el hogar, o conseguir un trasplante. El plan también podría incluir sus medicamentos, dieta para pacientes renales, tratamientos para otras enfermedades, ejercicio diario y conexiones sociales.

Su plan de vida gira en torno a sus metas personales, como viajar. Muchas veces, su plan de atención de diálisis puede ayudarle a lograr su plan de vida. Por ejemplo, quizás desee viajar por el país y visitar todos los parques nacionales. Pero no desea detenerse en ciudades diferentes tres veces por semana para recibir la diálisis. Puede hablar con su equipo de atención médica sobre la posibilidad de recibir diálisis peritoneal, lo cual le brindará flexibilidad.

¿Cambiará mi plan de vida?

Un plan de vida cambia todo el tiempo, porque las circunstancias de la vida siempre están cambiando. Revise su plan de vida regularmente. Marque las metas que haya logrado. Analice las metas que aún no haya alcanzado. Pregúntese qué debe hacer para lograrlas. Quizás las metas hayan cambiado, o quizás tenga una nueva meta. En ese caso, cambie su plan de vida para que coincida. Asegúrese de respaldar sus metas con medidas para lograrlas. Hable con su equipo de atención de diálisis y con su familia acerca del modo en que pueden trabajar con usted para que logre sus metas. ¡Pongámonos en marcha y creemos un plan de vida!

¿Por qué debo escribir mis metas?

Al escribir sus metas, crea un contrato con usted mismo. Al principio podría parecer tonto, pero una vez que comience, verá que poner sus metas por escrito le ayuda a lograrlas. Estos son los motivos por los cuales debe poner sus metas por escrito:

- Le ayuda a averiguar qué es lo que desea:
 - ◇ Quizás comience a escribir su meta de una manera, y luego se descubra borrando lo que escribió y comenzando de nuevo. ¡Eso está bien! Escribir le ayuda a ver qué es realmente lo que desea lograr.
- Le estimula a actuar:
 - ◇ Al igual que una lista de cosas pendientes, escribir las metas se convierte en un plan de acción.
- Le permite ver sus avances y celebrar sus logros.



Planilla para crear un plan de vida

Pasos para crear un plan de vida	Preguntas que debo hacerme
Paso 1 Identifique sus metas personales	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son mis metas personales? ¿Qué es lo que siempre quise hacer y postergué una y otra vez? • ¿Qué quiero lograr en mi vida? ¿Por qué quiero lograrlo? • ¿Cuál es el beneficio de alcanzar mis metas? • ¿Qué es lo que me impide lograr mis metas? • ¿Son mis metas realistas?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 2 Averigüe cómo alcanzar sus metas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Sé lo que necesitaré para alcanzar mis metas? ¿Qué pasos debo dar? • ¿Quiénes pueden ayudarme? • ¿Qué cosas podrían hacerme ir más despacio? • ¿Cómo quiero que se vean mis metas una vez completadas?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 3 Defina los plazos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo comenzaré a trabajar para lograr mis metas? • ¿Cuándo quiero alcanzar estas metas?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 4 No pierda de vista el objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo voy a verificar mis avances? • ¿Quién puede ayudarme a no perder de vista el objetivo al intentar lograr mis metas? • ¿Cómo sabré si debo hacer cambios en mi plan o en mis metas? • ¿Cómo sabré que he alcanzado mis metas?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 5 Celebre su éxito	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes me han ayudado a lograr mis metas? ¿A quiénes puedo invitar para celebrar mi éxito?
Incluya sus notas aquí:	
Paso 6 Nunca deje de generar nuevas metas	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las nuevas metas que deseo agregar a mi plan de vida? • ¿Cómo puedo ayudar a otras personas a crear un plan de vida, para que ellas también logren sus metas?

Para obtener más información sobre cómo crear y lograr sus metas, visite el recurso para pacientes en el sitio web del ESRD NCC: [Determinación de metas: volver a mí.](#)