

Sugerencias para ayudarlo a mejorar su salud física y mental durante la COVID-19

Si se siente abrumado por el impacto del coronavirus 2019 (COVID-19), es importante que sepa que no está solo. Aquí incluimos sugerencias de pacientes renales, como usted. Estas sugerencias podrían ayudarlo a manejar mejor el estrés, a reducir la ansiedad, y a enfrentar lo desconocido con confianza!



Encuentre apoyo, si lo necesita:

- Hable con su trabajador social.
- Encuentre un grupo de apoyo en línea.



Elabore una rutina y sígala:

- Comience su día con algo que le haga sentir bien.
- Añada ejercicios a su actividad diaria.



Conéctese con su fe:

- Asista a servicios en línea.
- Participe en clases religiosas en línea.



Perfeccione sus habilidades culinarias:

- Investigue recetas aptas para pacientes renales.
- Trate de preparar las recetas de sus programas de cocina favoritos.



Fortalezca los vínculos con su familia:

- Busquen recetas para cocinar juntos.
- Planifiquen actividades juntos. Organicen una noche de cine o creen un álbum familiar.



Pase un rato al aire libre:

- Dedique un rato a dar una caminata, cuidar el jardín o pescar.
- Haga un picnic en el parque o simplemente cene al aire libre.



Limite el tipo de información que lleva a su hogar:

- Reduzca la cantidad de medios de comunicación que consume.
- En lugar de mirar las noticias, trate de ver una comedia, una serie televisiva cómica, un programa de naturaleza o deportes.



Use la tecnología para mantenerse en contacto con amigos y familiares:

- Programe una videollamada semanal con su familia.
- Comparta una broma o un mensaje inspirador para levantarse el ánimo entre sí.



Use la creatividad y haga algo diferente:

- Lea un cuento para niños que le haga salir de su realidad.
- Escuche un podcast.



Aproveche este período para investigar nuevas oportunidades:

- Eche un vistazo a la rehabilitación profesional.
- En su dispositivo móvil, visite TheKidneyHub.org para ver nuevos recursos.

Para obtener más ideas sobre cómo sobrellevar la pandemia de COVID-19, visite www.kidneycovidinfocenter.com. Para obtener acceso instantáneo a la información sobre COVID-19, apunte la cámara de su teléfono móvil al código QR. Toque el cartel que aparece en su teléfono y siga las instrucciones en la pantalla.



Este material fue preparado por el contratista del Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. La información presentada no necesariamente refleja la política de los CMS ni implica el aval del gobierno estadounidense. Número de publicación: FL-ESRD NCC-7N5TA1-10052020-01.