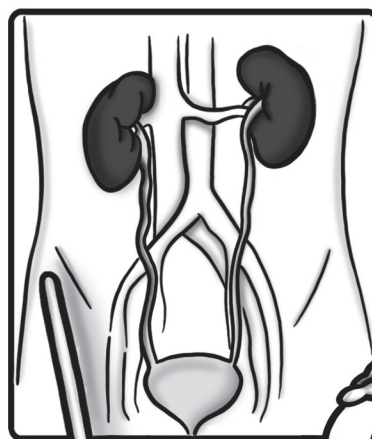


INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

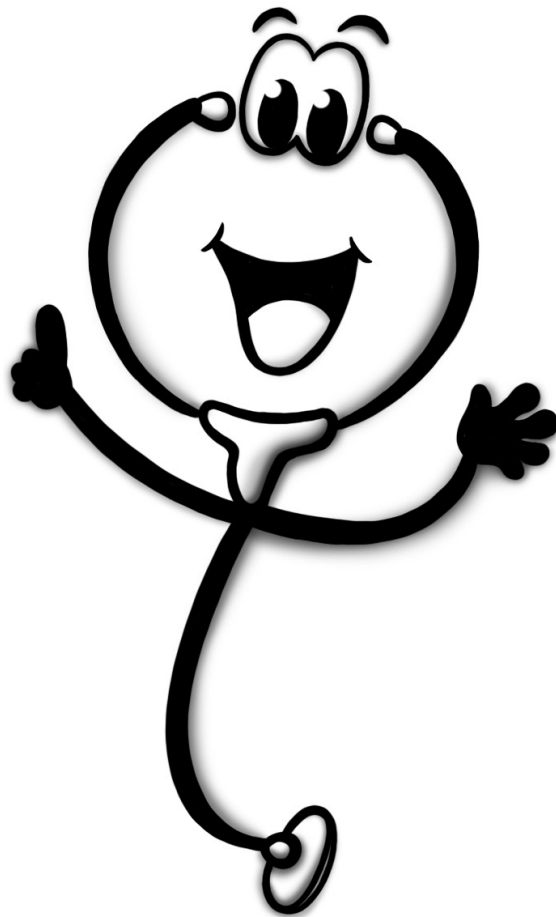


De la serie
*"La verdadera alegría
es la tristeza superada".*

ÍNDICE:

1. Introducción.....	3
2. Funcionamiento del riñón.....	9
3. Tratamiento en la I.R.C.....	16
4. Pruebas de laboratorio.....	21
5. Medicamentos.....	24
6. A mi familia.....	25
7. Conclusión.....	26
8. Descripción del Proyecto.....	28

1.-INTRODUCCIÓN



1.-INTRODUCCIÓN



Me imagino que acabas de enterarte que tienes IRC.

Tal vez el término te asuste y te sientas perdido en un terreno que desconoces por completo.

Pero no te preocupes, el conocimiento de todos los aspectos y detalles, el tomar tus tratamientos como una simple rutina, y el ser positivo, minimizarán este sentimiento y el panorama que en este momento inicial te parece difícil de manejar.

Recuerda que nuestra felicidad depende no de lo que nos sucede, sino de nuestra actitud frente a ello.

Por eso es que vemos personas que, teniendo todo para ser felices, son amargadas; y a personas con muchos problemas, que son verdaderos propagadores de alegría.

Napoleón, teniendo poder, dinero, salud, reconocimiento, escribió que en toda su vida no había tenido 6 días seguidos de felicidad. Marilyn Monroe, con belleza, éxito y el mundo a sus pies, optó por el suicidio, mientras que Hellen Keller, ciega, sorda y muda, expresó: "¡Qué bella es la vida!".

Lo que sucede es que todas las crisis (y la enfermedad es una de ellas), nos llevan a hundirnos o crecer y salir enriquecidos interiormente; pero el resultado depende sólo de nosotros.



Si lees un poco de historia te darás cuenta de que los grandes hombres se hicieron a través de superar las piedras que en el camino se les presentaban. Pocos han sido los grandes aportadores en bien de la humanidad que hayan tenido una vida cómoda y sin problemas.

Sobre este aspecto de la enfermedad (que es el que ahora nos interesa), pienso que hay 5 puntos claves como condición para alcanzar este enriquecimiento interior:

1.- CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN.

2.- ACEPTACIÓN.

3.- PARTICIPACIÓN ACTIVA EN TU CUIDADO.

4.- ACTITUD POSITIVA.

5.- PROYECCIÓN DE ESTA NUEVA RIQUEZA INTERIOR HACIA LOS QUE NOS RODEAN.

1.- CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN:

Mientras más conozcas sobre lo que está sucediendo en tu cuerpo y el porqué de tu tratamiento, tu actitud será más segura, tranquila y responsable, es decir efectiva.

2.- ACEPTACIÓN:

Cuando uno ha aceptado una situación por difícil que ésta sea, su postura psicológica ha dejado atrás la nulificante sensación de rebeldía para empezar a construir con los pocos o muchos elementos que se tienen para ello.

3.- PARTICIPACIÓN ACTIVA EN TU CUIDADO:

Quien mejor conoce tu cuerpo, tus emociones

y tus experiencias eres tú mismo.

El control óptimo viene de una cooperación médico - paciente.

Pregunta a tu médico lo que no hayas comprendido, infórmale sobre tus experiencias y opiniones, para un mejor cuidado de tu persona.

Si tienes alguna sugerencia que hacer, coméntasela con confianza. Es posible que tu doctor no haya pensado en eso y tal vez ello sirva incluso para otros pacientes.

Y no caigas en la actitud conformista de quien siente que con lo que ya sabe de su enfermedad le basta, si no infórmate cada día mas y con esa actitud tendrás una educación permanente que es la que nos enriquece.

4.- ACTITUD POSITIVA:

Si tuviéramos que resumirla, tal vez con este ejemplo lo lograríamos: eran dos presos que veían por la misma ventana. Uno de ellos se asomaba y a través de ella sólo miraba el lodo que se encontraba a sus pies, mientras el otro, cuando por sus rejas sacaba la cabeza procuraba sólo mirar las estrellas.

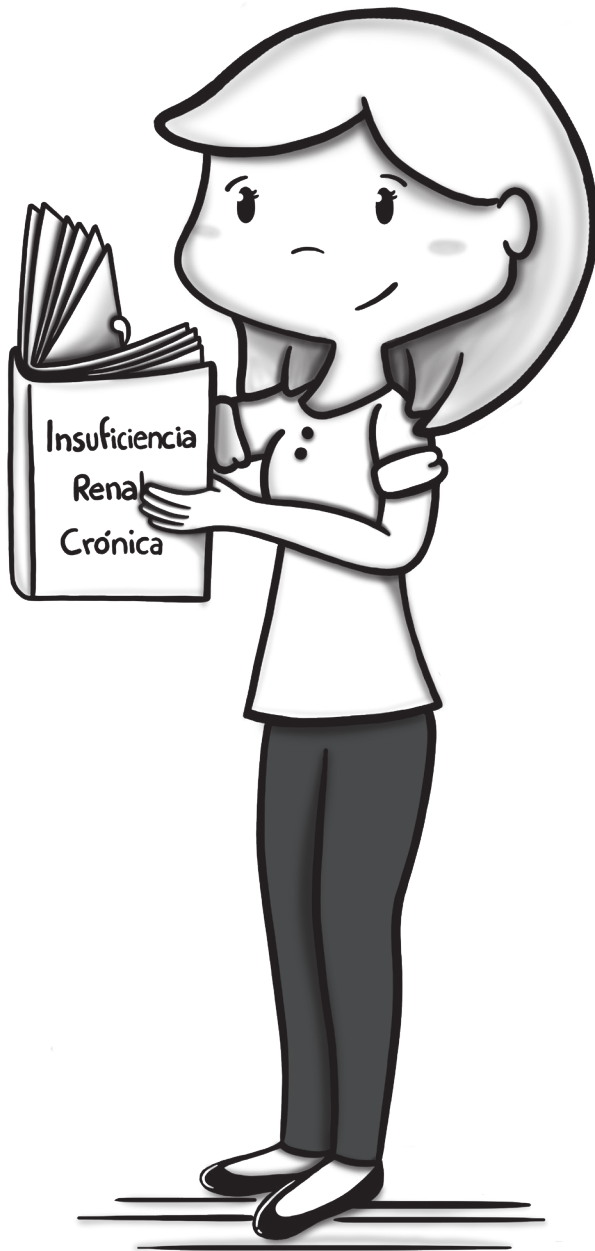
Haz tú lo mismo, pon atención en las estrellas de tu vida, no te concentres en el lodo que en ella puede haber. Ver lo que tenemos en vez de quejarnos por lo que no, es una actitud que te



ayudará. Todos tenemos mucho que agradecer.

5.-PROYECCIÓN DE ESTA NUEVA RIQUEZA INTERIOR HACIA LOS QUE NOS RODEAN:

Todo lo que nos guardamos egoístamente sólo



para nosotros sin compartirlo con los demás, a la larga se vuelve infecundo, dejándonos una sensación de insatisfacción personal.

Esto que sucede con los bienes materiales, con los conocimientos, etc; pasa en mayor proporción en el terreno de los bienes espirituales, de la riqueza interior que todos llevamos dentro y que podemos dar a los demás.

Entre más partícipes hagas a los que pasan por tu diario vivir, de toda esa experiencia y crecimiento interno, que te aportará el haber pasado por lo que ahora atraviesas, más feliz serás. Y de este desarrollo humano es precisamente de lo que el mundo se siente ávido.

No te guardes esta riqueza para ti solito, proyéctala hacia los demás con tus cualidades y defectos que te hacen poder proyectarlas como ninguna otra persona en el mundo, pues gracias a Dios, todos somos diferentes y en ello estriba la riqueza de la humanidad.

Una vez que hayas conquistado estos cinco puntos, te aseguro, (porque yo he pasado por tu misma experiencia), que lograrás una felicidad mucho más real y profunda de lo que has conocido hasta ahora. Te volverás más humano y tú visión de la vida, así como la del valor de las cosas, tomará para ti una dimensión más enriquecedora y realista.

Pero, un momento, tengo que decirte algo muy importante: todo depende de ti, no de tu médico, ni de tu familia, ni de tus amigos. Ellos pueden ser una gran ayuda, pero el resultado final depende sólo y nada más de ti.

Es un reto, pero te aseguro que vale la pena el esfuerzo. Y sobre todo, mira sólo este día, no te angusties pensando cómo estarás mañana. Pues lo que temes tal vez nunca vendrá y si viene, Dios te dará fuerzas para hacerle frente, como te ha pasado en otros momentos de tu vida con cosas que creíste imposible de poder superar, ¿o no?.

Haz planes, prevé, pero no aceptes la angustia dentro de ti. Claro, tendrás tus malos ratos de rebeldía, de tensión, pero no te quedes anclado en ello, sé constante siempre en tu esfuerzo por combatirlos.

Y recuerda que todos tenemos estos momentos. Sé sincero y recuerda si tú mismo no los tenías cuando vivías sin saber de tu enfermedad. Hasta los bebés pasan por ratos de angustia. Es condición humana. La grandeza está en no consentir este sentimiento, sino combatirlo.

Construye apasionadamente estas 24 horas del día de hoy y deja el mañana en las manos de Dios.

Y nunca, no importa lo que te pase, te permitas sentir lástima por ti mismo.

Sony-



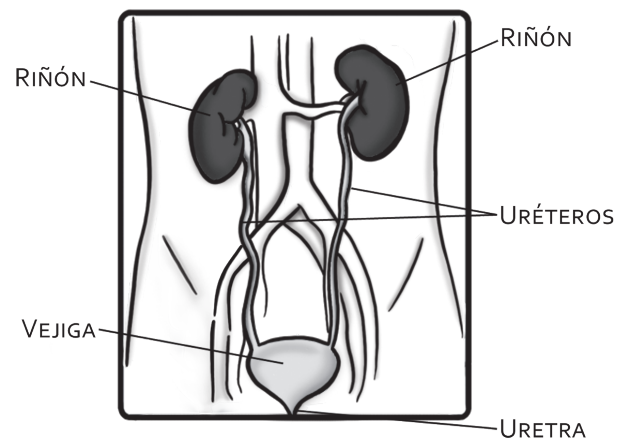
2.-FUNCIONAMIENTO DEL RIÑÓN

Y ahora sí entremos en materia hablando un poco sobre el mecanismo, la estructura y la función del riñón en el cuerpo.

Empezaremos por decir que en el cuerpo humano existen unas estructuras llamadas "órganos". Algunos de ellos son el hígado, el corazón, el riñón, etc. Cuando un grupo de ellos trabaja coordinadamente y en conjunto para lograr una función específica, se denomina sistema. Como es el circulatorio, el óseo, el respiratorio, etc.

Uno de estos sistemas es el que nos interesa en este momento y se trata del sistema urinario. El cual está formado por:

- 2 riñones.
- 2 uréteros.
- 1 vejiga.
- 1 uretra.



Definamos un poco qué es lo que hace cada uno de estos órganos.

LOS RIÑONES: Están situados en la espalda, uno a cada lado de la columna vertebral, y son aproximadamente del tamaño de un puño cerrado. La sangre llega a ellos a través de las arterias renales. Y sale de ellos a través de las venas renales. "Renal" es el término médico para hablar de todo lo que al riñón se refiere.

LOS URETEROS: Son dos tubos flexibles del tamaño de un popote, se encuentran unidos al riñón y drenan la orina hacia la vejiga conforme éstos la van elaborando.

LA VEJIGA: Es como una bolsa inflable que se expande de acuerdo a la cantidad de orina contenida. Cuando está llena, los músculos especiales de sus paredes empujan la orina hacia la última parte del sistema: la uretra.

LA URETRA: Es un tubo corto, situado en la parte inferior de la vejiga y termina en el exterior del cuerpo. A través de ella sale la orina del organismo.

El riñón tiene varias funciones:

- A) Regulación de líquidos.
- B) Regulación de electrolitos.
- C) Desalojo de productos ácidos
- D) Purificación y desalojo de otros productos de desecho.
- E) Control de la Presión Sanguínea.
- F) Elaboración de glóbulos rojos.
- G) Aprovechamiento de la vitamina D.

Como verás, las maravillas de nuestras máquinas, como las computadoras, son nada junto a las funciones de este pequeño órgano. Pero veamos detalladamente cada una de ellas y después hablaremos de lo que puede hacerse cuando el riñón no funciona normalmente.

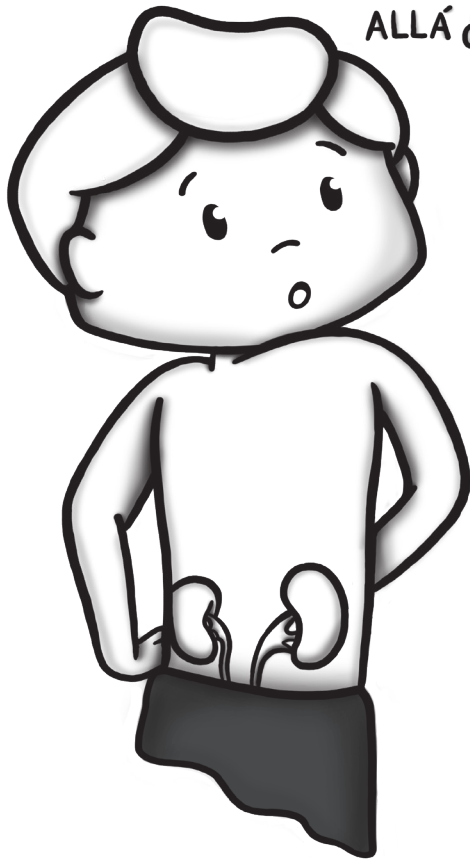
A) REGULACIÓN DE LÍQUIDOS:

Esta función la lleva a cabo mediante la expulsión de orina.

Es muy importante que el nivel del agua en el cuerpo se mantenga en proporción equilibrada.

Esto se lleva a cabo de la siguiente manera: Algunos centros en el cerebro detectan cuánto fluido hay en el organismo y producen una

**SÍ QUE
ESTÁN
OCUPADOS
ALLÁ ¿EH?**





no responde adecuadamente. Los riñones producen una menor cantidad de orina y el agua se acumula en el cuerpo, lo cual puede provocar alta presión, dolores de cabeza y daño a los vasos sanguíneos, si no se atiende debida y oportunamente.

B) REGULACIÓN DE ELECTROLITOS:

Se da este nombre a diversas sustancias necesarias para el correcto funcionamiento del organismo. Sin embargo, es importante que se



hormona que envía el mensaje al riñón, para que éste aumente o disminuya la cantidad de líquido que debe ser eliminado.

En un riñón con insuficiencia renal crónica (IRC), los centros cerebrales funcionan pero el riñón

mantengan dentro de los niveles adecuados, ni más ni menos. Algunas de éstas son: sodio (sal), potasio, calcio y fósforo.

Cuando el cuerpo necesita sodio, éste se reabsorbe por el riñón y se elimina también a través de él. Si hay un aumento de este electrolito, te dará más sed y al no poderse eliminar normalmente, es probable que haya acumulación de fluidos en los tejidos, lo cual significa una sobrecarga sobre el corazón y los pulmones.

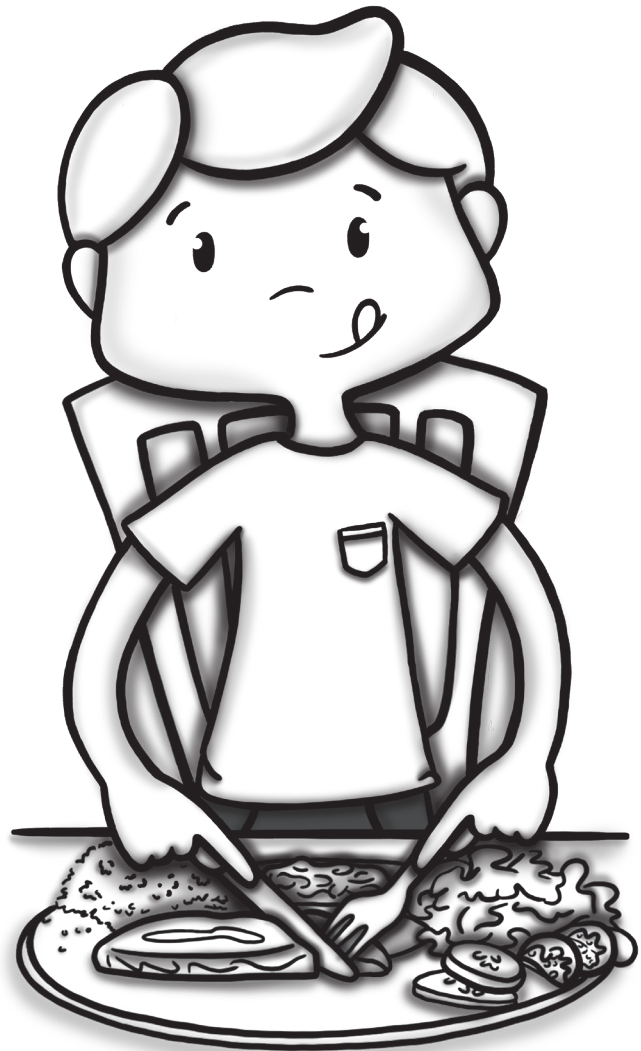
Pensarás ¡qué lío!, pero cada uno de estos problemas tiene su solución y los detallamos más adelante. Pero es necesario mencionarlos porque, tomando conciencia de ellos, tendrás seguramente más cuidado con tu tratamiento.

Otro electrolito es el potasio: De éste, depende el buen funcionamiento de los nervios y músculos. Algunas enfermedades del riñón provocan una pérdida excesiva de potasio, o bien el acumulamiento de éste, lo cual puede tener como efecto si no se combate, vómito, diarrea y debilidad cardíaca.

C) DESALOJO DE PRODUCTOS ÁCIDOS:

Estos trabajan, junto con otras sustancias del cuerpo, para producir reacciones químicas necesarias para la vida. Pero es importante el que se mantengan a niveles adecuados y esto se logra a través del riñón. Cuando comemos grasas o azúcares y proteínas, el cuerpo las utiliza para generar energía, pero estos alimentos producen productos ácidos de deshecho, los cuales son eliminados básicamente por la orina.

Por otra parte, los riñones producen un alcalino (bicarbonato) que ayuda a neutralizarlos.



Algunos de los desechos de los que hemos hablado son: la urea, la creatinina y el ácido úrico. Se encuentran normalmente en cantidades pequeñas, pero cuando existe una IRC pueden llegar a niveles de envenenamiento. Esto se llama azotemia o uremia. Por eso es importante tomar con seriedad las indicaciones de tu médico. Siguiéndolas, todo se mantendrá bajo control sin llegar a mayores grados.

D) PURIFICACIÓN Y DESALOJO DE OTROS PRODUCTOS DE DESECHO:

El riñón también ayuda a regular el calcio y el fósforo en el organismo. Estas sustancias son necesarias para el perfecto mantenimiento de los huesos y los dientes.

La vitamina D es transformada por el riñón para producir una hormona que permite absorber el calcio de la comida que ingerimos, al pasar por los intestinos. También es el encargado de remover el fósforo. Cuando el riñón no trabaja a una capacidad suficiente, es incapaz de remover esta sustancia y de activar la asimilación de la vitamina, por lo cual te recomiendo dar toda la importancia que tiene al tomar tus pastillas para compensar esta función.

¡La verdad no es para tanto, tomar una o dos pastillas más, no es como para quitarnos el sueño y en cambio protegeremos nuestros huesos! (Los naturales, que son más importantes que los otros ¿o no?).

E) CONTROL DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA:

El riñón produce una enzima llamada renina cuando la presión sanguínea necesita elevarse.

En algunas formas de Insuficiencia Renal esta



enzima se produce a destiempo, elevando la presión cuando está ya de por sí demasiado alta.

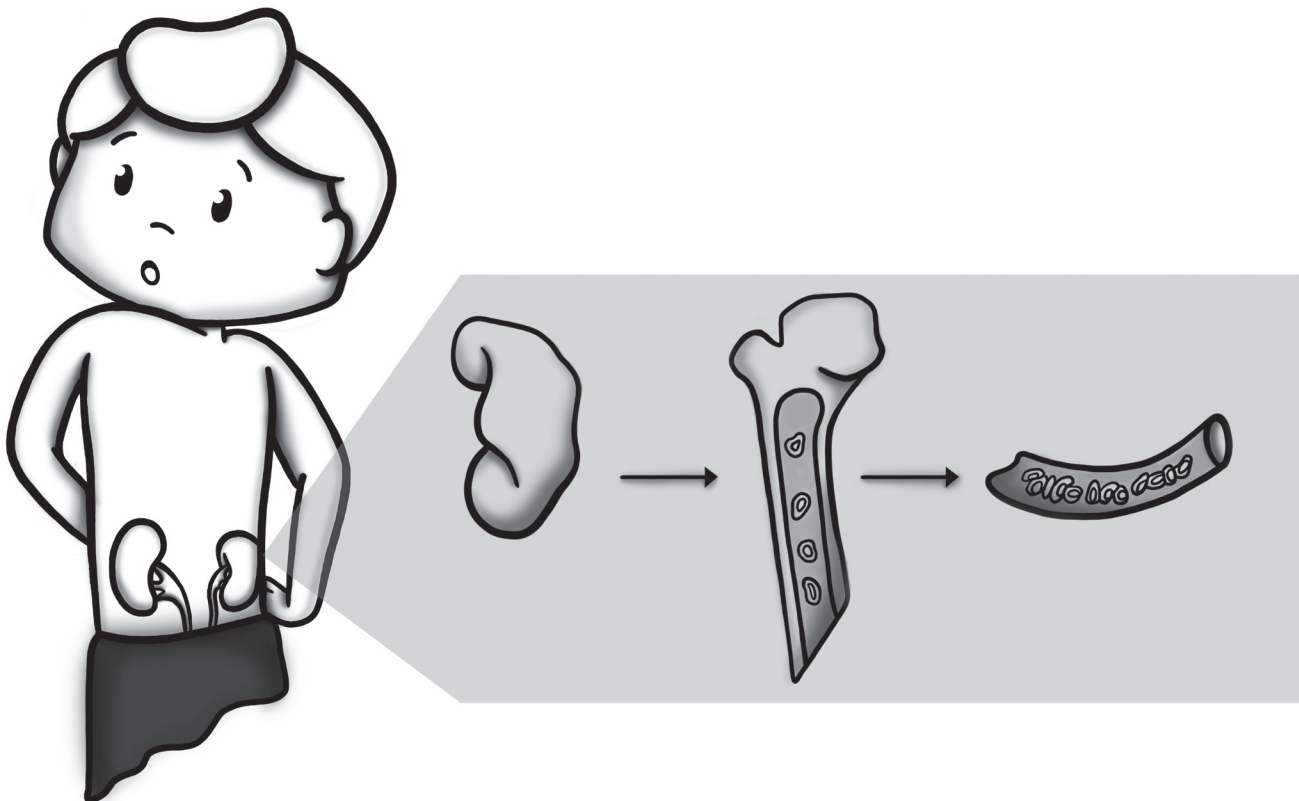
F) ELABORACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS:

También el riñón produce una hormona llamada eritropoyetina, la cual estimula la médula, para producir estos glóbulos cuando es necesario. Normalmente éstos constituyen el 40% de la sangre. Este porcentaje es el llamado HEMATOCRITO.

Cuando el riñón no funciona adecuadamente, el número de glóbulos desciende y el exceso de productos de desecho en la sangre, provoca el que ellos vivan la mitad del tiempo que deben vivir normalmente. A veces la coagulación es más lenta.

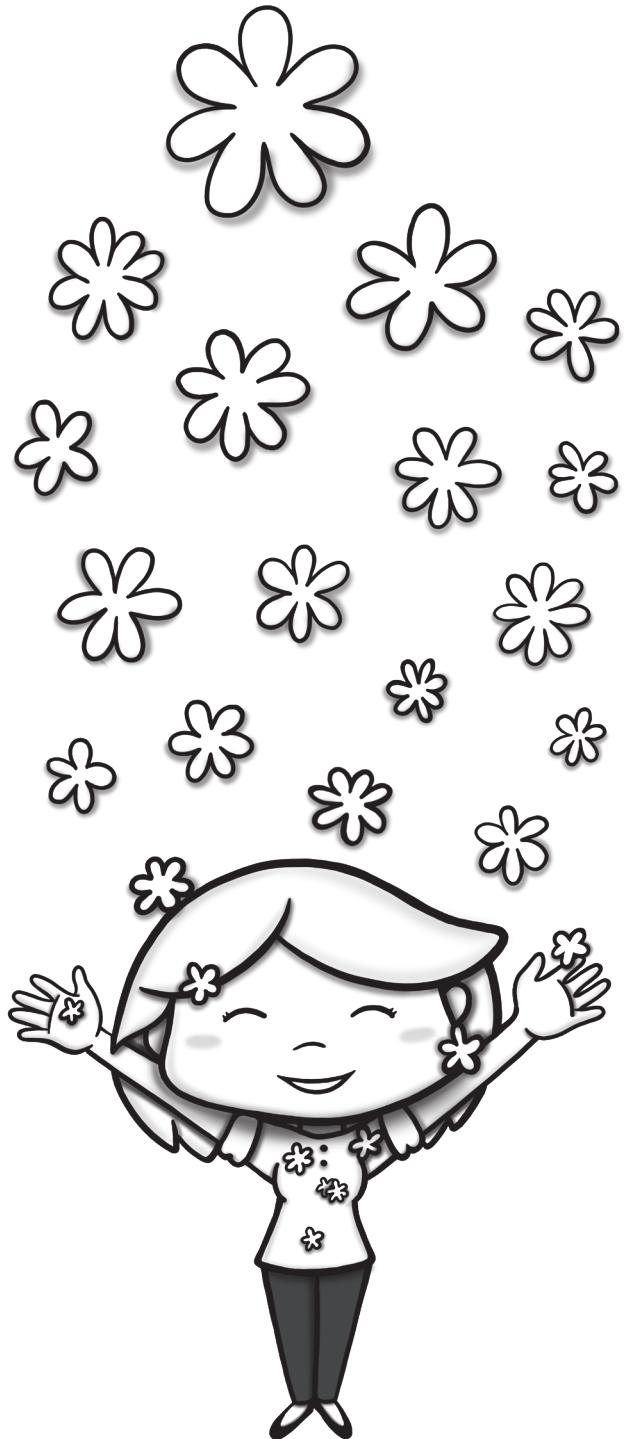
G) APROVECHAMIENTO DE LA VITAMINA D:

Otro de los trabajos del riñón es ayudar a la elaboración de esta vitamina, necesaria para que el intestino absorba el calcio que el cuerpo necesita. Como resultado de la IRC el nivel de calcio en la



sangre, baja. Esto, si no es contrarrestado, puede causar debilidad en la estructura del sistema óseo y provocar grandes problemas. Dirás: ¡qué barbaridad y con todo esto todavía me piden que ponga buena cara?! ¡claro! Porque con los adelantos de la ciencia, ya hay para cada uno de estos problemas tratamientos, medicamentos, o dietas con el fin de sustituir algunas funciones o de contrarrestar algunos malos efectos de la IRC.

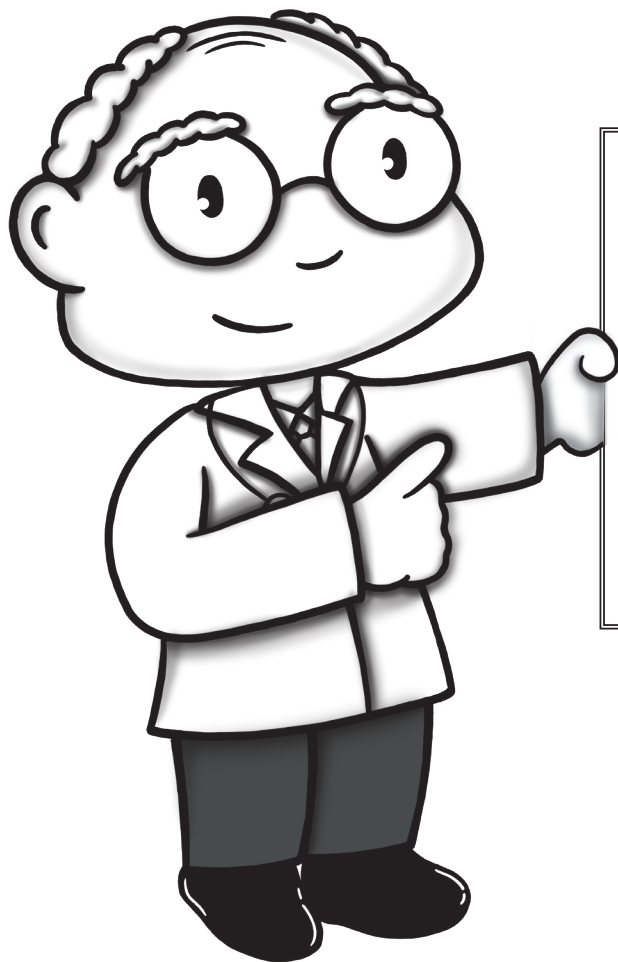
Comiendo sanamente, tomando tus medicinas, haciéndote tu diálisis (la cual debes tomar como una rutina más, como lavarte los dientes, hacer ejercicio, etc.), podrás hacer tu vida normal y hasta viajar, pues en todos lados hay centros de diálisis, inclusive en el interior de la República Mexicana y el extranjero, solamente hay que hacer cita con anticipación.



3.- TRATAMIENTO DE LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Te describiré en forma esquemática, cuales son los pasos a seguir para lograr un manejo adecuado de tu salud. Y en las próximas hojas detallaremos con más calma cada uno de ellos: diálisis, dieta y medicamento.

Para algunas personas la diálisis representa un tratamiento difícil por la cantidad de horas que requiere, pero la verdad es que durante ella puedes aprovechar ese rato para hacer mil cosas para las que antes te quejabas de no tener tiempo, como leer, estudiar algo, oír música, escribir, rezar, meditar, platicar con alguien, etc.



	DIÁLISIS	DIETA	MEDICINAS
Regulación de líquidos.	X	X	
Regulación electrolitos, sodio, potasio.	X	X	
Depuración urea, creatinina, etc.	X	X	
Regulación fósforo, calcio.		X	X
Regulación presión sanguínea.			X
Elaboración de glóbulos rojos.			X

DIETA:

- Disminuir el consumo de sal.
- Disminuir productos tales como: aguacate, chocolate, plátano, carne, lácteos y cosas enlatadas.

MEDICINAS:

- Antiácido.
- Vitamina D y Polivitaminas.
- Medicamento para la presión arterial (sólo en caso de necesitarlo).
- Hierro.

DIÁLISIS:

• *HEMODIÁLISIS*

Por medio de un catéter conectado a la vena y otro a la arteria la sangre pasa por un filtro que la purifica.

Esto se hace por lo regular 3 veces por semana y dura 4 horas cada vez.

• *PERITONEAL*

Se introduce un catéter fijo en el peritoneo y se van conectando varias bolsas con líquido dialisante el cual purifica la sangre, esto puede durar varios días según se requiera, se hace en el hospital.

• *PERITONEAL CONTINUA AMBULATORIA*

Se introduce un catéter en la zona peritoneal y se pasan 4 bolsas de líquido.



a) Regulación de líquidos:

Tomando en cuenta que el exceso de sodio es lo que causa la sed, lo adecuado para no hincharte y sufrir las consecuencias de una acumulación de líquidos que pudiera causarte problemas cardíacos, es limitar el sodio (sal) en tu alimentación.

Esto parece difícil, pero piensa cuantas veces te has puesto a dieta por estética y, tan tranquilo. Entonces, ahora no la hagas "de tos"; acepta tu régimen, bajando poco a poco la sal y pronto incluso te disgustarán los alimentos salados. El limón a veces es un buen sustituto. Recuerda que es mucho más fácil regular la sal, que tratar de no beber cuando se tiene sed.

Si aumentas más de un kilo y medio de un día para otro quiere decir que estás reteniendo líquido. ¡Disminuye la sal! ¡Trata de mantener siempre tu mismo peso!

Por otro lado, la diálisis te ayudará a eliminar el exceso de sodio y líquidos, con lo cual se previene la hipertensión. Así que para este primer punto del control de líquidos los dos caminos son: dieta y diálisis.

b) Control de electrolitos:

Para combatir el exceso de potasio, que es uno de los electrolitos importantes, lo que debemos hacer es evitar los alimentos ricos en esta sustancia como son: Plátano, aguacate, chocolate, y algunos cítricos. (Tu médico te orientará sobre ello.).

c) Desalojo de productos ácidos de desecho:

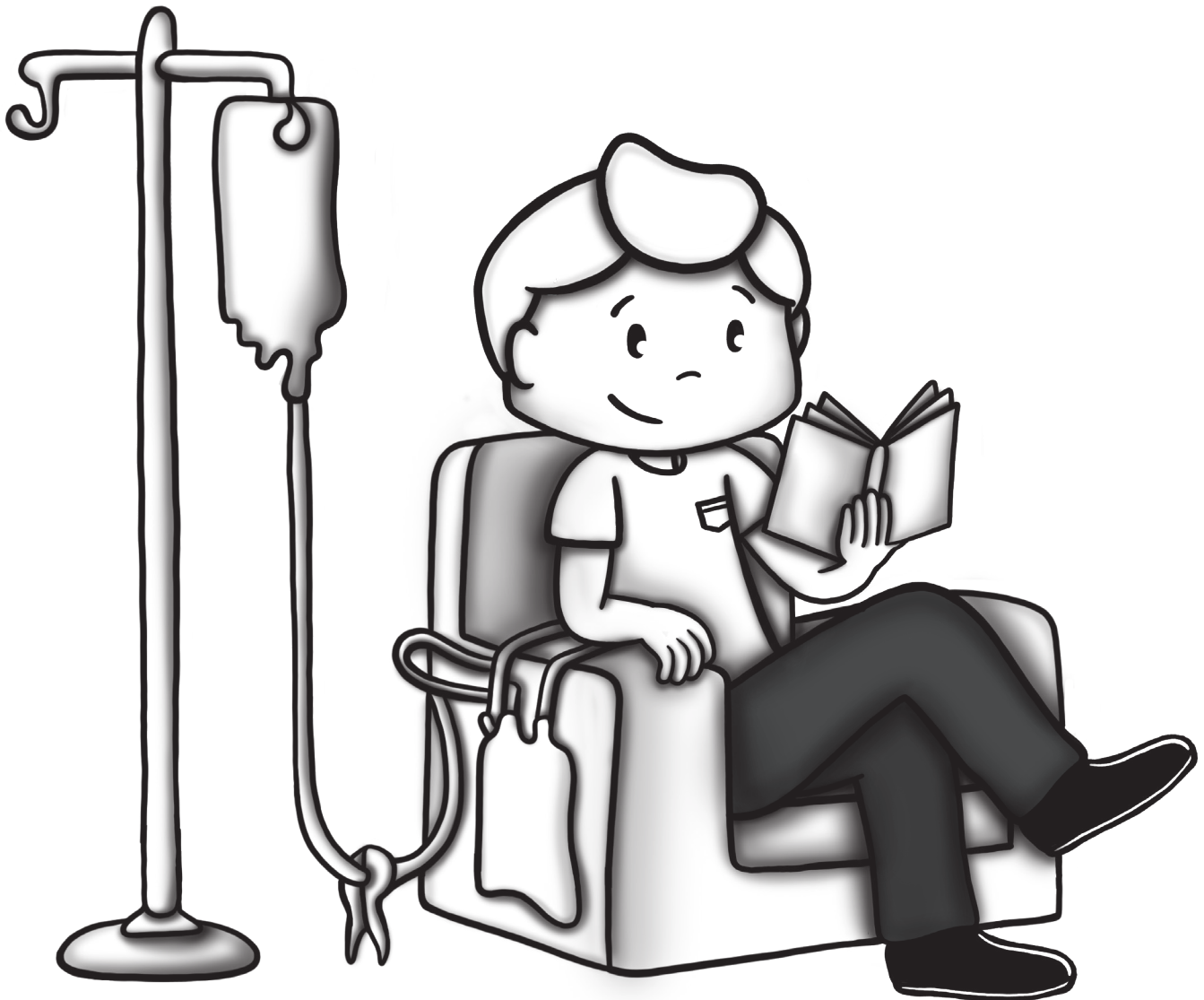
La proteína es indispensable, ya que es un elemento fundamental para la creación de células nuevas. Sin embargo, una vez que el organismo ha asimilado la que necesita, sus productos de desecho se acumulan en la sangre.



Se recomendará una dieta balanceada en proteína, lo cual es sano para cualquiera. La urea y otros desechos serán removidos también por medio de la diálisis.

d) Purificación de otros productos:

La diálisis contribuye a elevar el calcio y a eliminar el exceso de fosfato en la sangre, pero no tiene efecto sobre la vitamina D. Por lo tanto, si el calcio en tu organismo se encuentra a un nivel bajo, seguramente te recetarán esta vitamina.



En cuanto al exceso de fósforo que puede acumularse dañando los huesos, hay dos cosas que se pueden hacer para evitarlo y son:

- 1.- Tomar un antiácido con las comidas, el cual al mezclarse con el fósforo en tu intestino, evitará que éste sea absorbido por tu cuerpo.
- 2.- Evitar comer demasiados productos lácteos, dado que contienen gran cantidad de fósforo.

e) Presión arterial elevada:

La solución es tomar algún medicamento que te recete tu doctor con el fin de regularla.

f) Deficiencia en la creación de glóbulos rojos:

Estos cuyo porcentaje en la sangre se denomina "hematocrito", constituyen normalmente un 40% de la misma, pero pueden bajar hasta un 25% en caso de una IRC, dado que las células no viven el tiempo que deberían a causa de los productos de desecho acumulados en la sangre.

Hay dos medicamentos que suplen esta función:

- 1.- Una hormona muy parecida a la eritropoyetina.
- 2.- Hierro: esencial en la producción de glóbulos rojos.

En algunos casos de anemia severa podrán recomendar una transfusión.



4.-PRUEBAS DE LABORATORIO

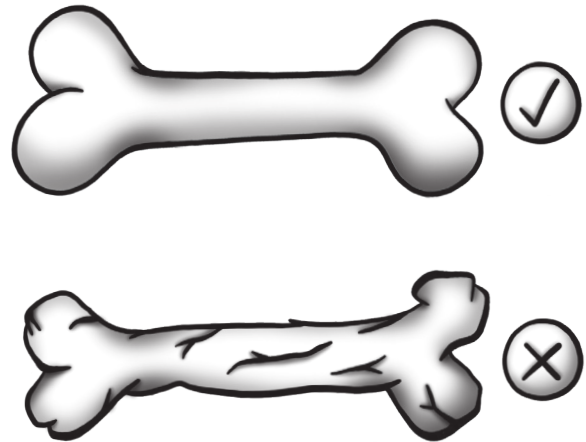
Hay algunos exámenes de laboratorio que te serán pedidos como una rutina semanal o mensual, a través de los cuales, tu doctor podrá determinar si hay algunos cambios que deben efectuarse en tu tratamiento. Estos resultados son modificados como consecuencia del buen o mal manejo de tú diálisis, tu dieta, tus medicamentos y por algunos problemas de salud.

Entre los valores químicos que más nos interesa mantener bajo control se encuentran:



CREATININA:

La creatinina es un producto de desecho normal de los músculos, esta sustancia se desecha naturalmente por medio de los riñones y no cambian sus niveles en la sangre en condiciones normales, por lo que se ha usado de manera habitual como un excelente marcador de la función renal. También se usa para determinar si el tratamiento con diálisis es satisfactorio.

**UREA:**

Cuando tu organismo usa la proteína que ingieres al alimentarte, el producto de desecho que ésta produce es la urea. Es importante que observes las indicaciones de tu médico en cuanto a la cantidad de proteínas que debes consumir, pues el exceso de ella puede hacer un gran daño a tu salud. Así como el no contar con una cantidad suficiente, puede llegar a debilitarte fuera de límites razonables. El estar checando este elemento químico a través de tu análisis, indicará si tu dieta en este sentido está siendo la adecuada.

CALCIO:

Es necesario para mantener saludables nuestros dientes y huesos, también para que los nervios y músculos funcionen adecuadamente. El calcio proviene de alimentos como leche, queso, helado, crema, etc. Un nivel demasiado alto de esta sustancia en la sangre, puede causar daño en los músculos y en los huesos.

Sé que lo que ahora te digo te hace ver un

panorama confuso, por lo extenso y variado de los cuidados. Pero no te preocupes, todos debemos cuidar estas cosas, sólo que nosotros que estamos en diálisis debemos hacerlo con mayor atención. A la larga conocerás de memoria lo que te beneficia o perjudica, en tu alimentación y tu cuidado se volverá rutinario y automático, ¡Más te recuerdo que todo esto depende de tu actitud!

FÓSFORO:

De la misma manera que el calcio, este elemento es necesario para los huesos. Con el fin de mantenerlo en un nivel adecuado se te recetará un antiácido que tomarás con las comidas, pues éste, al mezclarse con los alimentos, no permitirá que el fósforo se vaya a la sangre.

HEMATOCRITO:

Es la medida del porcentaje de glóbulos rojos presentes en la sangre. Recuerda que habíamos dicho que cuando un riñón no funciona adecuadamente estos disminuyen. El tomar hierro ayuda en este aspecto. Si la anemia es

muy severa, esto se corrige con una transfusión.

ALBUMINA:

Es la principal proteína en la sangre, nos sirve como transporte de sustancias, hormonas y medicinas en los vasos sanguíneos. En la IRC se pierda mucho esta proteína por el daño de nuestros riñones.

GLUCOSA:

Este análisis es efectuado rutinariamente en pacientes diabéticos para determinar cambios en la dosificación de insulina, medicamentos, etc. Han sido algunos de los principales puntos a mantener bajo control al checar tus resultados de laboratorio. Hay otros, pero los más importantes son estos. Ellos te servirán como una guía al ser descifrados y comentados con tu médico, para un mejor cuidado de tu salud.

ÁCIDO ÚRICO:

Este es otro de los productos de desecho provenientes de la proteína. Igual a la urea, es removido normalmente a través del riñón o de diálisis.

SODIO:

Es un mineral presente en la mayoría de los alimentos. Combinado con otro electrolito, forma la sal. Este elemento es importante para el cuerpo, pues le ayuda a mantener su balance de líquidos. Entre más sal ingieras, más sed tendrás y como tus riñones no son capaces de desalojarlo eficientemente, el exceso de agua se

almacena en los tejidos causando presión alta, edema y a veces problemas serios al corazón.

POTASIO:

La función normal de nervios y músculos, depende en gran parte de esta sustancia. La encontramos en grandes cantidades en: café, frutas, algunos vegetales, leche, carne, productos enlatados, frijoles, pasas, etc. Un exceso de potasio puede ser muy serio y una cantidad insuficiente causa vómito, diarrea, debilidad y serios problemas cardiacos.

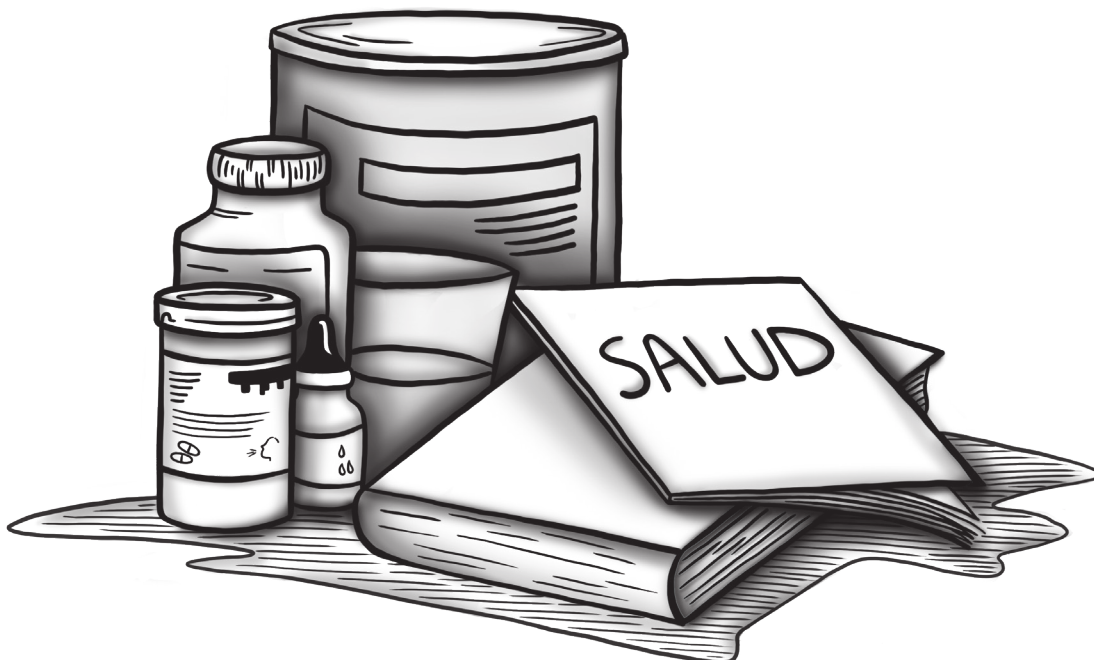


5.-MEDICAMENTOS

Existen ciertas medicinas que ayudan a compensar algunas de las funciones perdidas en un riñón afectado por IRC y que tendrás que tomar como parte de tu tratamiento. Cada vez que tomas un medicamento, éste entra en tu torrente sanguíneo de manera que pueda ser empleado por el organismo. Esta sustancia es eliminada más tarde a través del riñón, la piel, etc. Si ésta permanece en el cuerpo, puede resultar venenosa.

Ya que en una IRC, los riñones no pueden eliminar adecuadamente estos productos de desecho, debes tener presente estas reglas:

- 1.- Toma solamente medicamentos prescritos por tu doctor
- 2.- Conoce bien el nombre de tus medicamentos.
- 3.- Pregunta sobre el porqué y para qué de cada una de ellos.
- 4.- Apréndete la dosis exacta de todos.
- 5.- Investiga sobre los efectos colaterales que pueden producir.
- 6.- Notifica inmediatamente a tú médico si tienes vómito, diarrea, náusea, comezón, etc.



6.-A MI FAMILIA

Quisiera pedirles:

1) Cariño: el sentirme amado es ahora más que nunca primordial para mí.

2) Comprensión: hacia mis momentos de mal genio, mis limitaciones, mi necesidad de descansar.

3) Cooperación: para ayudarme a salir adelante.

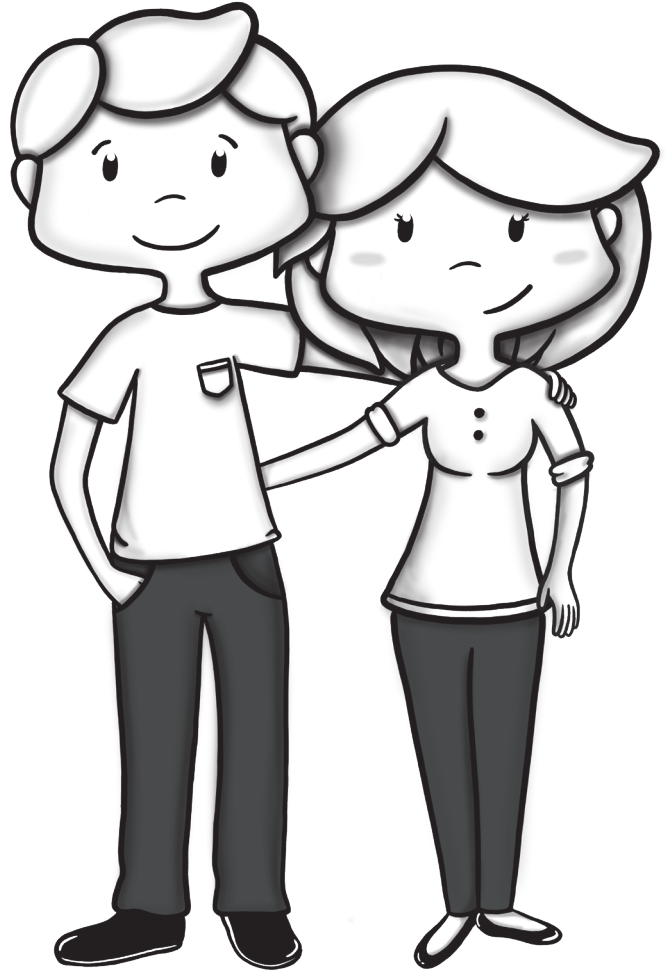
4) Alegría: para disfrutar de la vida aún más que antes. Para combatir el ambiente de pesimismo y tristeza que surge cuando uno se entera de estas cosas, hacerlo a través de la música, las diversiones, el sentido del humor, etc.

5) Confianza: en que puedo superarme y ser cada día mejor, a pesar de tener este problema.

6) Exigencia: para que no me sienta inútil, para que no me mantenga en un ambiente de sobreprotección, que sólo me lleva a tener una actitud pasiva y autodestructiva.

Por favor no me preguntes a cada momento cómo me siento y déjame hacer las cosas que puedo y debo. No me ayudes cuando no es indispensable y pídemme que haga todo lo que está a mi alcance, aunque al hacerlo me cueste un esfuerzo.

Muchas gracias por ayudarme, así, a ser cada día un poco mejor como persona.



10.-CONCLUSIÓN

Encuentra tiempo para pensar.....*Es el sendero hacia la fortaleza*

Encuentra tiempo para jugar*Es el secreto de la eterna juventud*

Encuentra tiempo para leer*Es la fuente de la sabiduría*

Encuentra tiempo para amar y ser amado*Es un privilegio, regalo de Dios*

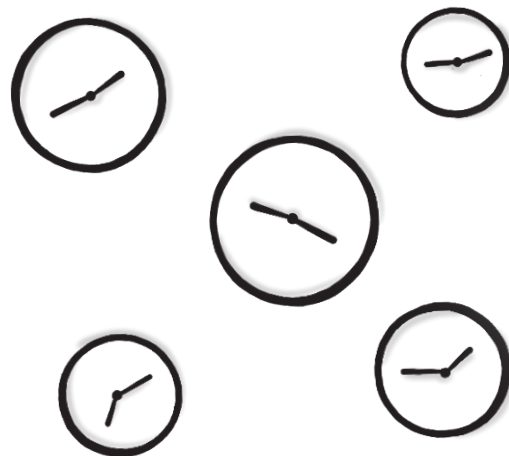
Encuentra tiempo para ser amigable*Es el camino de la felicidad*

Encuentra tiempo para reír*Es la música del alma*

Encuentra tiempo para dar*Es la clave de la verdadera alegría*

Encuentra tiempo para trabajar.....*Es la manera de tener satisfacción real*

Encuentra tiempo para ayudar*Es la llave del cielo en la tierra*



Encuentra tiempo para rezar.....*Es la ruta hacia horizontes infinitos de paz*

Encuentra tiempo para cumplir bien con tus obligaciones:

- *como ciudadano o ciudadana*
- *como hombre o mujer*
- *como padre o madre*
- *como amigo o amiga*

Encuentra tiempo para disfrutar:

- *de la vida*
- *de la compañía de los que quieres*
- *de la música*
- *de las bellezas de la naturaleza*
- *de las diversiones:*

Mira este día y sé feliz sólo por hoy, no esperes a no tener ningún problema ni preocupación para serlo.

Y recuerda que el ayer no es hoy más que un sueño vago, y el mañana sólo una incierta visión.

Pero el hoy bien vivido hace de cada ayer un valioso recuerdo y de cada mañana una visión de esperanza.



10.-DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Se trata de un programa enfocado a la ayuda de enfermos basada en la difusión de una serie de manuales informativos sobre distintos padecimientos. La idea no es nueva, se lleva a cabo desde hace varios años en países como Estados Unidos, Francia, etc. Sin embargo, la originalidad de ésta aportación, estriba en tres puntos fundamentales:

- 1.- El folleto no será simplemente informativo sobre la enfermedad, sino que incluirá una parte sobre el manejo del aspecto emocional, fundamental en la recuperación de un paciente.
- 2.- Estos manuales serán escritos por personas que hayan padecido ese mal y lo hayan superado positivamente en todos sentidos, con el fin de que la información no sea en ocasiones fría y lejana como la de un médico, sino comunicada con un lenguaje anímicamente comprensible, lo cual favorece una mayor identificación con el texto.
- 3.- La forma narrativa será presentada bajo un aspecto ligero y simpático, accesible a todo tipo de lectores.

La distribución de estos folletos será en forma gratuita y a través de los siguientes canales:

- a) Hospitales privados y gubernamentales.
- b) Médicos, de acuerdo a sus especialidades.

El nombre del programa es: "La Verdadera Alegría es la Tristeza Superada". Las ventajas que se veo en él son cuatro:

- 1.- El enfermo, al conocer exactamente lo que está sucediendo y al constatar que hay más personas en su situación y que han salido adelante, se siente menos solo y adquiere más seguridad en sí mismo.
- 2.- El saber el cómo y el por qué de su tratamiento y medicamentos, lo hace tomar una actitud más responsable en el cuidado de su salud.
- 3.- El estilo de la redacción ligero, amable y cercano, ilustrado con personajes narrando su contenido, le hace enfocar su problema de una manera más optimista, quitando el aspecto trágico que una enfermedad grave representa en el ánimo de quien la padece.
- 4.- Al médico se le quitará mucho menos tiempo con las preguntas de los pacientes, pues estas partirán sobre la base de cierta información elemental y no del desconocimiento y descontrol total.

Todo ello, creo que puede redundar en que cuando una persona supere su problema se convierta en un ser más equilibrado y feliz para bien de él mismo, de su familia y de su sociedad.

Sony-

Este folleto fue revisado por el Doctor Francisco Ruiz Maza (Profesor Titular Definitivo de la UNAM y Jefe del Servicio de Nefrología del Hospital Español).

Proyecto, introducción y algunas intervenciones en el texto de Soumaya Domit de Slim.

Ilustrado por Karen Lucero Sánchez Elizalde.

Este manual es parte del programa de manuales de ayuda a problemas de tipo humano denominado:

“LA VERDADERA ALEGRÍA ES LA TRISTEZA SUPERADA”
de Soumaya Domit de Slim.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada o reproducida sin permiso por escrito del autor.

www.asume.com.mx

HECHO EN MÉXICO
CORTESÍA DE FUNDACIÓN TELMEX PUBLICACIÓN GRATUITA
ESTRICTAMENTE PROHIBIDA SU VENTA