

# El cuidado de la mente y el cuerpo



¿Sabía usted que nuestra salud mental está siempre cambiando? Un día podemos sentirnos fuertes; al día siguiente, estresados. Los altibajos son normales, especialmente cuando se tiene insuficiencia renal. Sin embargo, el cuidado personal y el apoyo social pueden ayudarnos a superar los momentos difíciles. Conteste las siguientes preguntas para determinar si usted necesita apoyo para la salud mental.

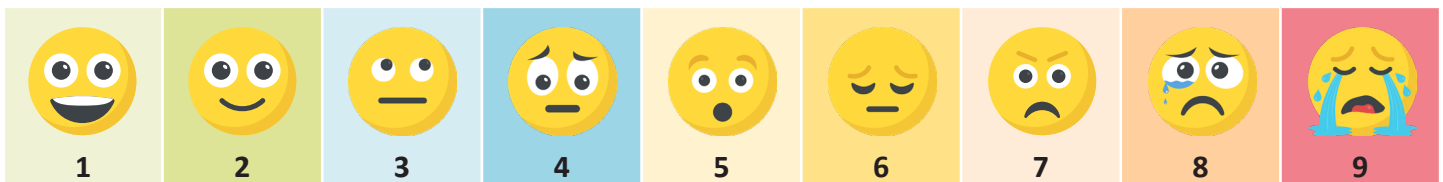
.....

Diga algunas palabras que describan cómo se siente.

---

---

Ponga un círculo alrededor del número que corresponda a la imagen que mejor describa cómo se siente.



¿Cuáles son algunas cosas que le causan estrés en la vida? ¿Con qué frecuencia se siente estresado/a?

---

---

¿Cuándo fue la última vez que se enojó? ¿Por qué se enojó?

---

---

¿Se le dificulta comer, concentrarse o dormir a causa de sus sentimientos?

---

---

¿Qué fue lo último que hizo que disfrutó? ¿Cuándo fue la última vez que lo hizo?

---

---

***Al terminar de contestar las preguntas anteriores, muéstrele las respuestas a un proveedor de atención médica de confianza.***

# Hacer cosas pequeñas todos los días puede tener un efecto positivo en el bienestar mental. A continuación nombramos algunas maneras fáciles de cuidarnos cada día.

## ¿Se bañó hoy?

Si han pasado más de 24 horas, dese un baño o ducha rápida.

## ¿Ha salido al aire libre en las últimas 24 horas?

Trate de respirar un poco de aire fresco de cualquier manera que funcione para usted.

## En este momento, ¿es de día? Si es así, ¿está vestido/a?

Elija una camisa favorita, un accesorio especial o un atuendo comfortable.

## ¿Se siente improductivo/a?

- Piense en tareas pequeñas (hacer la cama, cepillarse los dientes, etc.).
- Marque 5 o 10 minutos en un cronómetro para hacer la tarea.
- Dese permiso para parar después de que suene la alarma.

## ¿Se ha comunicado hoy con otras personas? ¿Saben ellas cómo se siente usted?

- Dé un elogio, llame o envíe un mensaje de texto a un ser querido, pida un abrazo.
- Si tiene un consejero, comuníquese con esa persona para recibir apoyo.
- Es importante que les diga a otras personas cómo se siente.
- Si no puede hablar con otras personas en este momento, pruebe a desahogarse por escrito.

## Si está en crisis, busque la ayuda de un profesional o de alguien en quien confíe.



La línea telefónica nacional de ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) es un servicio gratuito y confidencial que ofrece información y remisiones para tratamiento de personas y familias afectadas por trastornos mentales y/o de uso de sustancias. La línea atiende en inglés y español y funciona 24 horas diarias, 7 días de la semana, 365 días del año.	<b>1.800.662.HELP (4357)</b>
Si se siente solo/a y tiene pensamientos de suicidio —ya sea que esté o no en crisis— o conoce a alguien que lo está, llame o envíe un mensaje de texto al 988.	<b>Llame o envíe un mensaje de texto al 988</b>
La línea telefónica de la Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés) funciona de lunes a viernes entre las 10 a. m. y las 10 p. m. (hora del este).	<b>1.800.950.NAMI (6264) o helpline@nami.org</b>



Este material fue preparado por el 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. El contenido no refleja necesariamente la política de los CMS ni implica el aval del Gobierno estadounidense. NW-ESRD NCC-NC2PFE-01192023-01

