

Apoyo entre compañeros: Crear un plan de vida

Orientación de compañeros y plan de vida

Para los pacientes, la orientación de compañeros es una forma maravillosa de compartir metas y sueños y recibir apoyo para lograrlos. El momento en que alguien se entera de que tiene enfermedad renal en etapa terminal (End Stage Renal Disease, ESRD), y que necesitará diálisis, es un momento que cambia la vida. Para una persona que esté en esta situación, el apoyo de compañeros puede ayudarle con la vida diaria. Los compañeros también ayudan a mantener nuestras metas y sueños activos en nuestra nueva forma de vida. Este recurso de compañeros puede ser una guía para hacer un plan de vida.

¿Qué es un plan de vida?

Un plan de vida es un mapa para ayudarle a conseguir las cosas de la vida 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, 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



¿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 (por ejemplo, viajar o perder peso). Muchas veces, su plan de atención de diálisis puede ayudarle a lograr su plan de vida. Por ejemplo: quizás usted desee viajar por el país y visitar todos los parques nacionales, pero no sería ideal tener que detenerse en ciudades diferentes tres veces por semana para recibir la diálisis. Puede hablar con su equipo de atención médica sobre la posibilidad de cambiarse a una opción de diálisis en el hogar — como diálisis peritoneal— que le brinde flexibilidad.

¿Cómo puedo empezar a crear un plan de vida?

Una vez que haya determinado sus metas, el paso siguiente es comenzar a concretarlas. Pasar de la planificación a la acción puede ser difícil. Seguramente usted tiene más de una meta, ¡y eso está bien! Tendrá que decidir cuál de ellas quiere abordar primero.

Escribir sus metas puede ayudarle a enfocarse en qué es lo más importante para usted. Describa sus metas en forma detallada. Cuantos más detalles considere, mejor. Incluya plazos de tiempo y seleccione fechas para concretar sus actividades.

Divida sus metas en partes más pequeñas. Piense en esas partes más pequeñas como componentes de una meta mayor. Comience trabajando en una de estas partes más pequeñas. A medida que complete cada una de ellas, estará más cerca de lograr su meta. Guarde su plan de vida en un lugar donde sea fácil encontrarlo, ya que esto le facilitará ponerlo en práctica diariamente.

A continuación le damos unos pasos sencillos para comenzar:

- Seleccione su meta más importante.
- Pregúntese qué necesita hacer para conseguir esa meta.
- Determine qué recursos necesitará para lograr su meta. Los recursos pueden ser cosas como las siguientes:
 - Transporte para asistir a clases o para ir a jugar barajas,
 - Ayuda económica para reanudar sus estudios (visite la Biblioteca de Subvenciones para Pacientes en el sitio web del ESRD NCC),
 - Amigos o familiares que le ayuden a alcanzar sus metas, y
 - Piense con quién puede contar para recibir apoyo.
 - Determine cuándo puede comenzar a trabajar en su meta.
 - Calcule cuánto tiempo puede dedicar a trabajar en su meta.
- Decida si su meta requiere recursos económicos y determine cuánto debe ahorrar cada semana para cumplir su meta.
- Establezca una fecha para alcanzar su meta. Sea realista.
- ¡Celebre sus logros en cada etapa de su camino!

Las metas pueden ser grandes o pequeñas. Pueden ser sencillas o complicadas. No hay metas correctas o incorrectas. Las metas pueden cambiar; eso no importa. Las metas de hoy quizás no sean las mismas que tenga en un par de meses. Sus metas son personales y son importantes para usted. Por ejemplo, podría proponerse caminar más. Comience a caminar cuando reciba una llamada telefónica. Puede empezar con esta modalidad cada vez que responda el teléfono. Salvo que necesite apoyo para caminar, es una meta que puede lograr por su cuenta. ¡Una meta sencilla con una gran recompensa!

También es importante que comparta las metas de su plan de vida con su equipo de atención. Su plan de atención siempre debe apoyar las metas de su plan de vida. Por ejemplo, si una meta de su plan de vida es continuar trabajando, pregúntele a su equipo de atención sobre sus opciones de diálisis en el hogar y de trasplante. Pregúntese qué recursos necesita para no desviarse de sus planes. Consulte con su equipo de atención sobre los recursos disponibles y aproveche esos recursos en su plan de vida.

Consejos para crear y lograr un plan de vida

- Anote sus metas.
- Guarde sus metas escritas en un lugar seguro al que vaya con frecuencia.
- Sea realista con sus metas. Por ejemplo, si su meta es viajar, seleccione entonces el primer lugar que desee visitar. No tiene que ser un lugar lejos ni caro. Podría ser un parque en un pueblo cercano al que nunca haya ido.
- Hable con su familia y amigos sobre sus metas y pídale apoyo.



Apoyo entre compañeros: Crear un plan de vida

- Entienda que habrá contratiempos, pero no se rinda por eso.
- Busque apoyo tal como un grupo de apoyo de compañeros para cumplir y compartir sus metas.

Recursos Adicionales

- [How To Make A Life Plan That Really Works](#)
- [How to Create a Life Plan](#)
- [How to Plan Your Life When the Future Is Foggy at Best](#)
- [7 Steps for Making a Life Plan](#)

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. La información presentada no necesariamente refleja la política de los CMS ni implica el aval del Gobierno estadounidense. FL-ESRD NCC-NC2PFE-05012023-01

