

# Cómo sobrellevar la depresión y la ansiedad

La depresión y la ansiedad son mucho más comunes de lo que se imagina. Cuando vive con una enfermedad renal, no es extraño que se sienta desanimado o diferente de como se siente usualmente. Los signos de la depresión y la ansiedad pueden ser difíciles de reconocer, sobre todo porque se parecen a los síntomas de otras enfermedades; si uno no los reconoce y los trata, estos síntomas pueden interferir en su vida diaria.

## SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

- /// Comer más de la cuenta o comer poco
- /// Tener problemas para dormir
- /// Tener problemas para disfrutar de las actividades de todos los días
- /// Sentirse una carga
- /// Evitar eventos sociales
- /// Tener pensamientos suicidas o de daño autoinfligido

## SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

- /// Calambres estomacales
- /// Preocupación constante
- /// Sensación de pánico
- /// Cansancio
- /// Dolor de cabeza
- /// Náuseas

*Si presenta alguno de estos síntomas mencionados anteriormente durante más de 2 semanas seguidas, le recomendamos que hable con su equipo de cuidado. Ellos pueden ofrecerle apoyo para ayudarlo a volver a sentirse bien.*

## Consejos para lograr el bienestar emocional

Cuando se trata de sobrellevar los sentimientos de depresión y ansiedad, es importante que le preste atención a su cuidado personal, más allá de tomar los medicamentos que le receten. Intente realizar estas 5 actividades que lo ayudarán a mejorar su bienestar emocional:

- 1 Cuéntele a alguien cómo se está sintiendo.
- 2 Permítase sentir las emociones y entienda que son normales.
- 3 Viva un día a la vez.
- 4 Salga a caminar o realice ejercicio liviano para liberar el estrés.
- 5 Solicite ayuda de sus amigos, su familia y comunidad.



### ESTAMOS SIEMPRE AQUÍ PARA ESCUCHARLO

Su equipo de cuidado puede ayudarlo cuando tenga problemas. Estarán a su disposición, así que recurra al equipo de cuidado para hablar siempre que sienta la necesidad.