

Fundaciòn Stella Vega A.C.

## Resiliencia e Insuficiencia Renal

**Cliserio Rojas Santes**  
**psicrojas@hotmail.com**

El término **resiliencia** se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas. La enfermedad renal suele causar en quien la padece un muy fuerte dolor emocional, dada las características y cuidados a los que se somete quien recibe un tratamiento ya sea de diálisis peritoneal o hemodiálisis.

La Insuficiencia renal en el estado de Jalisco y en muchas partes de la Republica se está presentando a más temprana edad; lo que antes se consideraba una enfermedad para gente mayor, ahora lo vemos en jóvenes, adolescentes e incluso niños. A cualquier edad la enfermedad cambia drásticamente los hábitos no sólo alimenticios sino de descanso, esparcimiento, etc. Es por ello que muchos pasan por un período de depresión aguda, al ver todo lo que se les está quitando en la vida. Muchos no aceptan la enfermedad, la consideran una intrusa, buscan luchar contra ella y desean la victoria ante ella. Esta actitud no es la mejor, pues al gastar las energías en una lucha que nunca se ganará, se desperdicia un valioso tiempo que se puede utilizar para disfrutar de lo que sí se puede. Pero ante esta actitud hay esta otra – de resiliencia - que ayuda a muchos a salir adelante a pesar de la adversidad.

La actitud resiliente va más allá de la visión que uno quiere darle a la vida, tiene que ver con características que se van gestando desde el nacimiento e incluso tiene que ver con la gente que nos rodea y los aprendizajes sociales.

Vemos en nuestros pacientes esa actitud cuando:

- Los pacientes no se aíslan sino que pueden establecer buenas y cercanas relaciones con amistades y gente con la que conviven quizá más que con su propia familia.
- Aceptan el apoyo y la ayuda de los demás, sin que se vean a sí mismos como víctimas e, incluso, ellos mismos sirven de apoyo a la gente nueva que va siendo diagnosticada.
- Evitan ver las crisis como obstáculos: son retos.
- Aceptan que el cambio es parte de la vida y por lo tanto se adaptan a lo que les está sucediendo, pero no de una forma pasiva, sino de una forma activa involucrándose en su tratamiento.
- Desarrollan metas realistas a sus nuevas capacidades.
- Llevan a cabo acciones que conducen a un nuevo sentido de responsabilidad.
- Cultivan una visión positiva de sí mismos y una saludable autoestima.
- No pierden la esperanza; por el contrario todo evento nuevo es una esperanza de aprender diferentes cosas.
- Se cuidan de sí mismos en todos los aspectos: físicos, psicológicos, sociales y espirituales.

- Tienen buen humor, son capaces de ver las cosas divertidas de la vida e incluso reírse de sí mismos.

Los pacientes con actitud resiliente, pueden afrontar mucho mejor la enfermedad. Y si se nota que no se tiene la actitud hay que fomentarla, y para eso hay factores que nos ayudan a lograrlo.

Factores ambientales que apoyarían y favorecerían las características resilientes en la Insuficiencia Renal Crónica:

- Ambiente familiar y relacional lo más sano que se pueda, con otros pacientes, amigos, etc.
- Ser valorado como persona.
- Educarse en la enfermedad para conocerla bien.
- Saber bien nuestros límites.
- Apoyarse unos a otros.
- Compartir responsabilidades y respetar derechos.
- No tener miedo a tener sueños.
- Fomentar en uno mismo y en el entorno valores propositivos.

Es importante señalar que el ser resiliente no está opuesto a sentir tristeza, nostalgia o enojo. El ser resiliente te da las herramientas para poder responder emocionalmente de una manera más saludable para nuestro organismo.







