

Manejo del estrés durante un desastre

En momentos de un desastre natural o evento traumático, los pacientes de diálisis, como los demás, se centrarán en sobrevivir: conseguir seguridad, encontrar un lugar para alojarse, ubicar una unidad de diálisis que funcione. Cuando se trastorna nuestra vida — y especialmente cuando la familia, amigos o mascotas están heridas, desaparecidos, fallecidos, casas dañados o totalmente perdidos, pueden mostrar signos de estrés que pueden afectar de manera negativa su salud física y mental.

Signos físicos del estrés pueden ser:

- Cambios en el apetito
- Náuseas o diarrea
- Sudoración o escalofríos
- Agitación / temblor
- Asustarse fácilmente
- Insomnio

Síntomas emocionales de estrés pueden ser:

- Dificultad para concentrarse y recordar
- dificultad al tomar decisiones
- reproducir mentalmente escenas del desastre
- sentimientos de tristeza, depresión, desconectarse, o incluso (no experimentar ninguna sensación)
- Tener pesadillas
- Sentirse ansioso, temeroso, agobiado, culpable, enojado o fuera de control.

Estrategias para lidiar con el estrés incluyen:

- Conseguir dormir
- comer alimentos nutritivos
- hablar sobre sentimientos con otras personas evacuadas y personal de ayuda
- ejercicio diario Uso de habilidades de afrontamiento conocido (es decir, formas en que ha lidiado con éxito con momentos difíciles en el pasado.)