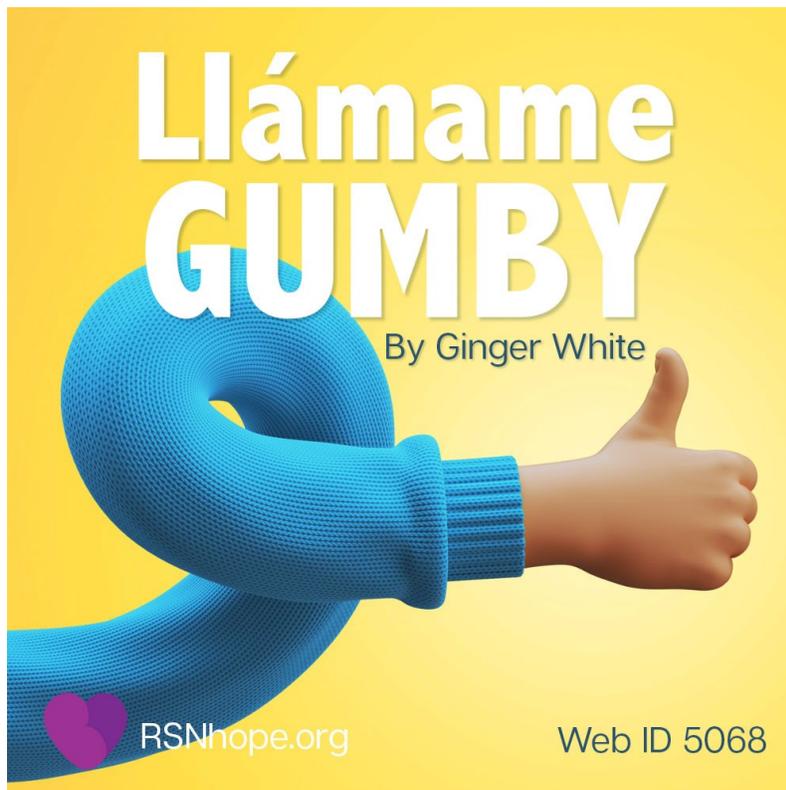


Llárame Gumby
de Ginger White



No es absurdo decir que las cosas han sido difíciles recientemente. De hecho, es difícil recordar “¿cómo solían ser las cosas!” Las estrategias de afrontamiento se han vuelto creativas, reñidas, probadas y descartadas como soluciones no viables, a veces todas en el mismo día. Tal vez dimos la vuelta, modificamos lo que se dejó de lado antes y lo intentamos de nuevo, para encontrar que esta vez está bien y que encajará con éxito en nuestros esfuerzos.

Para mí, que vivo aproximadamente a dos horas en automóvil de ida y vuelta desde mi nefrólogo y centro de diálisis, los métodos de afrontamiento se

han logrado mediante prueba y error. ¿El mejor? Se Flexible.

Ser flexible con el tiempo me permite llegar a donde necesito ir, porque uno nunca sabe. Una tormenta de nieve golpeó la noche antes de que se programara la colocación de mi fístula anterior venosa (AV). Tenía que estar en el hospital a las 5 a. m. Llegamos por la noche el día antes y los quedamos en un hotel cercano, por lo que no nos estresamos por no poder llegar a tiempo. Teníamos muchas millas que cubrir, y puede haber cualquier número de retrasos, ¡como el tráfico! Prefiero estar allí temprano y sentarme en una estructura de estacionamiento, a tener que llamar para informar que estoy atrapada en algún lugar y llegaré tarde. ¡Eso arruina el horario de todos!

Sea flexible en sus interacciones con el personal. Los días que no me siento bien, es posible que ellos tampoco se sientan bien. Tal vez ellos tuvieron una experiencia menos que positiva antes que yo. ¡Sonría! ¡Tengo esa sonrisa que me llega hasta los ojos, especialmente cuando uso una máscara! Hable de manera amistosa, incluso cuando se sienta agotado. Empatizar según sea necesario. Llame a las personas por su nombre. Sea cortés, inyecte un poco



de humor si puede, y siempre diga gracias. Te recordarán y se esforzarán más por ti la próxima vez que surja la necesidad. ¡¡Créeme, yo lo se!

Sea flexible cuando obtenga retroalimentación e información. Confíe en sitios web *acreditados*, como sitios de hospitales universitarios, instalaciones médicas de renombre mundial y organizaciones establecidas para obtener datos detallados. Aléjese del "Dr. Google." Haga preguntas a los grupos de apoyo, ya sea en persona o en línea, y preste atención a las cosas que funcionaron para otros pacientes. Somos una fuente invaluable de conocimiento el uno para el otro, y nunca sabemos cuándo una frase que hablamos puede ser la respuesta a la preocupación tácita de otra persona.

Sea flexible en sus opciones de tratamiento. El viejo dicho, *hay más de una forma de despellejar a un gato*, presenta una imagen asquerosa, pero el significado detrás de esto es tan cierto. Haga preguntas, escuche, revise y tome decisiones con su equipo médico, *en equipo*. Tú también eres parte de ese equipo, lo sabes.

Sé flexible contigo mismo. Algunos días siento que estoy en la cima del mundo; algunos días siento que el mundo está encima de mí. Y algunos días es como si estuviera atrapada en el medio. ¿Y sabes qué? Todo está bien. Tome una respiración profunda y comience de nuevo. ¡Puede ser que descubra que la opción flexible que toma hoy le dará la oportunidad de probar flexibilidad en otras partes de su vida!

