



Charlas sin Filtro: Un Podcast de Paciente a Paciente



El Viaje del Paciente (Etapas)

- Fase 1: El Diagnóstico**
Episodios enfocados en el duelo, la aceptación y el vértigo de los primeros momentos (Ej: "¿Por qué a mí?").
- Fase 2: La Diálisis**
Normalizando el día a día del tratamiento, fístulas, catéteres y la vida social frente a la máquina.
- Fase 3: El Trasplante**
Preparación para la nueva etapa con los pies en el suelo, tratando el miedo al rechazo y las expectativas reales.

La Esencia del Proyecto

Conversaciones reales, con humor y honestidad, sin tecnicismos ni jerga médica complicada.

Acompañar, Explicar y Visibilizar
El objetivo es que no te sientas solo/a, entender tu enfermedad y sacarla del hospital para que sea parte de la conversación diaria.

"Esto lo podría haber dicho yo"
Una filosofía basada en que te sientas comprendido antes que instruido, como en una charla de café.

¿Por qué escucharnos?

- Tu compañía en la silla de diálisis**
Es el momento perfecto para conectar; tienes tiempo, auriculares y a alguien que te acompaña sin tener que estar físicamente allí.
- 28 minutos de conexión**
La duración ideal: ni muy corto para quedares con hambre, ni muy largo para aburrir.
- Humor Resiliente**
No es quitar importancia a lo que sientes, sino coger de la mano a tu vulnerabilidad para que no te aplaste.

Dónde y Cuándo

Frecuencia y canales

Detalles del Episodio

Estructura del Podcast

- Sintonía (15s)
- Saludo e inicio (10s)
- Capítulo principal (25m)
- La Píldora (Consejo/Pregunta) (1m)
- Despedida (1m)

Voces Reales

Amelia, Chus, Javier y Blanca: cuatro historias distintas con las que es imposible no identificarse.

Dos veces al mes

Un nuevo episodio cada dos semanas para mantenerte actualizado sin agobiarte.

Plataformas y Acceso

Disponible en Spotify, Apple Podcaste e IVOOX. También mediante códigos QR en unidades de diálisis y salas de espera.

Servicio de Nefrología (HUBU) | Fundación 'la Caixa' | ALCEUR BURDOS



Una herramienta diferente para acompañar, normalizar y visibilizar la Enfermedad Renal Crónica

cronicasrenales@gmail.com