

Primer lugar Coman bien, guíñenle un ojo a la adversidad y prosperen

De Kristin Brunstein



Imaginen esto: Auburn, Alabama 2018, en la casa rodante de una estudiante de veterinaria. Cinco estudiantes de veterinaria, computadoras portátiles abiertas, pilas de libros y notas sobre el suelo y la mesa. Cafeína fluyendo como un goteo intravenoso. Comida para llevar, bolsitas de refrigerios y comida rápida listas para consumirse en las largas

horas de estudio por venir. Esa era mi vida... hasta principios de 2019.

Me enteré de mi diagnóstico de enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) justo cuando comenzaba mi tercer año de la facultad de veterinaria. Estaba en mi casa en Illinois y me perdí la primera semana de la facultad porque mi médico no me permitió regresar a la facultad en Alabama hasta no tener los resultados de la biopsia renal y un plan médico. Sentía que mi vida se había detenido en un instante. Lloré, recé y comencé a hacer adaptaciones en mi vida, incluyendo mi dieta.

Mi mamá. De la misma manera que estuvo presente cuando la necesité para que me diera un beso en la rodilla raspada cuando estaba en la escuela primaria, estuvo



para ayudarme con el nuevo estilo de vida de mi nueva dieta. Pero esta vez, yo le sequé las lágrimas a ella y le dije que todo saldría bien. Tenía que ser así. Tiene que ser así. He querido ser veterinaria toda mi vida. Aunque mi mundo se convulsionó con mi diagnóstico, no tenía intenciones de permitir que cambiara el curso de mi vida.

Gina Carey dijo, “Una mujer fuerte enfrenta los desafíos con la mirada firme y un guiño de ojo”. Y dicho y hecho, nosotras, dos mujeres fuertes, guiñamos un ojo y emprendimos el viaje de 650 millas a Alabama. Mamá manejaba mientras yo escuchaba las clases grabadas para ponerme al día. Una vez que llegamos a Auburn, no perdí ni un instante. Mamá comenzó a buscar una dieta renal. Se anotó en varios sitios web relacionados con la salud renal para obtener recetas. A medida que aprendió las cantidades de sodio y potasio y sus nombres alternativos, probábamos recetas.

Cuando recuerdo mi transformación dietética, fue tanto un cambio de actitud como uno de dieta. Antes de mi diagnóstico, por supuesto que los alimentos eran importantes para mí, pero pensaba más en lo que sonaba apetitoso y era fácil de obtener. En el mundo actual de alimentos empacados y procesados, comida para llevar y entrega a domicilio, era fácil poner lo relacionado con la comida en piloto automático.

Buscar recetas que me gustaran, adquirir el hábito de ir a comprar alimentos y tomarme un tiempo para cocinar requirieron un período de adaptación. ¿Pero saben qué? Esto ha sido una maravillosa experiencia que me cambió la vida. Ahora aprecio la



comida más que nunca. Eso debe sonar absurdo ya que todos apreciamos la comida.

Pero ahora definitivamente aprecio que un alimento sea de calidad y esté fresco.

Los alimentos nutren. Los alimentos son vida. Los alimentos son sinérgicos. Mi gabinete de especias está lleno. Es increíble las combinaciones que puedo hacer con las especias para crear un plato lleno de sabor. Los calabacines fritos son las nuevas papas fritas. Los pimientos rojos, verdes y amarillos, crocantes y aromáticos, también sustituyen a las papas fritas. Prefiero mil veces comer una taza de pavo asado, que no daña los riñones, en lugar de un sándwich para llevar.

¿De vez en cuando no cumplo con la dieta? Así es. ¿Extraño algunos alimentos? Seguro que sí. Que descansen en paz los macarrones con queso en caja y la pizza Roma. Pero, honestamente, los días en que no sigo la dieta no me entusiasman tanto como al principio. El sodio que emana de los alimentos típicos es impresionante, haciendo que ahora sean menos sabrosos y, en realidad, me hacen sentir un poco rara cuando los como.

Esto no quiere decir que no disfrute de una tajada de mi pizza favorita de vez en cuando, pero realmente no la extraño. La verdad sea dicha, ME SIENTO más feliz y saludable con la dieta que beneficia a los riñones. Me siento fortalecida sabiendo exactamente lo que pongo en mi organismo.

Es una bendición que mi familia haya hecho el cambio de dieta conmigo. Mi papá es un diabético que necesitaba un cambio en su propia dieta, y mi diagnóstico fue el



catalizador. Mamá y yo siempre intercambiamos recetas. Cuando viajo a casa durante las vacaciones, no hay *mis alimentos y sus alimentos*. En el hogar de los Brunstein, los alimentos adecuados para los riñones son la norma para quien coma con nosotros.

¿Y recuerdan ese fuerte guiño de ojo? Disfruto del desafío de presentarles los alimentos adecuados para los riñones a mis compañeros de estudio. Imaginen esto: Auburn, Alabama 2020, en la casa rodante de una estudiante de veterinaria. Cinco estudiantes de veterinaria, computadoras portátiles abiertas, pilas de libros y notas sobre el suelo y la mesa. Batidos de fruta y agua fluyendo como un goteo intravenoso. Tiras de pimienta fresca, fresas y pretzels sin sal para saborear. “Eh, Kristin, ¿tienes más de esos gyros de albóndigas de pavo que preparas?” Simplemente sonrío...y guiño un ojo.