

Cuarto lugar

El héroe de la dieta renal

De Joseph Hardison



Yo era un muchacho sureño criado en Carolina del Norte, así que las comidas han sido simplemente parte de mi herencia. Cada domingo después de la iglesia, toda la familia se reunía en la casa de un pariente para compartir una enorme comida. Comíamos jamón, pollo frito, repollos, papas hervidas y todos los postres con los que podía soñar un muchacho

hambriento. ¡Y he disfrutado tanto de esas cenas de domingo!

A esa altura de mi vida yo podía hacerlo todo. Aparte de mi trabajo habitual, era miembro de la junta directiva de la cámara de comercio, trabajaba como técnico médico de emergencias (*EMT*, por sus siglas en inglés) en la patrulla de rescate y como maestro de tiempo parcial en el centro local de estudios superiores. También soy veterano y padre soltero de un niño travieso y juguetón. Sí, yo era el héroe del momento. Y, si vamos al caso, de todos los momentos. "Más rápido que una bala, más poderoso que una locomotora, capaz de saltar edificios altos en un solo intento. Es un pájaro, es un avión. No, es . . . Pensaba que nada podría derribarme. Muchas veces nos llevamos una sorpresa cuando pensamos que tenemos la vida bajo control.



Lenta e insidiosamente, comencé a flaquear. Después de muchas citas médicas, todo se redujo al anuncio de que no me funcionaban bien los riñones. La glomeruloesclerosis focal y segmentaria (*FSGS*, por sus siglas en inglés) era la bandida que me estaba robando la vida. Muy pronto recibí un trasplante de mi hermano, pero, a pesar de eso, tuve que hacer cambios en mi estilo de vida, tomar medicamentos y especialmente adoptar una nueva dieta. Pero ese trasplante duró más de 27 años, lo cual es una especie de récord. Quería ser el símbolo del éxito de los trasplantes.

Pero el destino me ganó otra jugada. Cumplía exactamente con las indicaciones de medicamentos y las citas médicas, pero el riñón de repuesto que tenía se empezó a gastar poco a poco. Inevitablemente me di cuenta de que iba a volver al tratamiento de diálisis. Y con la diálisis vienen las restricciones en la dieta. Vigile su potasio. Vigile su fósforo. Y por supuesto vigile el sodio y restrinja los líquidos.

Al final, la palabra *elecciones* reemplaza a la palabra *restricciones*. Uno puede decidir no dializar y eso pone otro límite. El límite de la vida; alrededor de dos meses o menos sin diálisis. También puede decidir elegir la vida y elegir opciones buenas.

Aprender a leer etiquetas fue muy educacional. El sodio se esconde en todo tipo de lugares sorprendentes. Creo que la industria alimenticia está matando lentamente a los estadounidenses con enormes cantidades de sodio y los aditivos. Pregúntenselo a cualquier dietista y creo que estará de acuerdo.

Eliminar los alimentos preparados y enlatados no fue muy difícil. Simplemente volví a mis raíces. Lo fresco es mejor, así que elijo productos frescos en vez de enlatados. ¿Y quién lo



iba a decir? Esto da buenos resultados. Limito la cantidad de sodio lo más posible y, a decir verdad, hasta mi familia no lo extraña. De hecho, notamos que somos más conscientes del sabor de los alimentos con demasiada sal. Simplemente no los comemos.

Mis niveles de fósforo se controlan con los aglutinantes. Me di cuenta de que tratar de comer siempre una cantidad saludable de carne y pescado mantiene mi albúmina al nivel apropiado, sin excederme con las comidas con alimentos que tienen mucho fósforo.

Ahora solo consumo té frío preparado o agua, adaptándome bien a una vida sin refrescos. Sinceramente pensé que esto sería un desafío, pero pude adaptarme sin dificultades. En realidad, no extrañé para nada esas bebidas azucaradas.

Ahora recuerden, sigo siendo esencialmente ese buen muchacho de campo a quien le encantan los tomates, las papas, los melones y las bananas... pero he aquí de nuevo las elecciones, y esta vez es el tamaño de las porciones. Oh sí, podría comer mucho de todos estos alimentos, pero he descubierto que mantener las porciones en los límites recomendados me da por lo menos la oportunidad de saborear los alimentos que me encantan. Un poco del sabor es suficiente para satisfacerme hasta la próxima oportunidad. No es necesario que me exceda.

Los desafíos de la dieta renal dependen de nuestra actitud. Contamos con opciones y elecciones que nos ayudan a tener una vida larga y feliz. Aunque tal vez no seamos superhéroes, aun así podemos ser héroes para muchos que todavía dependen de nosotros. No, no soy más rápido que una bala y ciertamente no tan poderoso como una locomotora, tampoco estoy ni siquiera cerca de poder saltar un edificio alto con un solo intento, pero estoy eligiendo bien para poder estar presente para aquellos que me aman.