

## Deja de mentir, empieza a vivir

De Arthur Debose



Una vez se dijo que uno puede mentirle a cualquiera pero no a uno mismo. Pues bien, soy testigo de que esta afirmación, en sí misma, es una mentira. Yendo y viniendo del médico y sometién dome a pruebas, lo escuchaba cuando me advertía una y otra vez que mi estilo de vida resultaría en una enfermedad renal crónica. Pero, por algún motivo, opté por no creer o aceptar que fuera verdad. Primera mentira.

No sé por qué siempre he sido el tipo de persona que se quema antes de creer que la estufa está CALIENTE. Seguí viviendo y negando la realidad, hasta que un día mi médico me llamó y me dijo con urgencia, “¡Señor, vaya al hospital AHORA MISMO. Su nivel de potasio es alto y puede sufrir un ataque cardíaco!” Me dirigí a la sala de emergencia. Me hicieron pruebas. Al día siguiente me colocaron un catéter en el pecho, seguido directamente por mi primer tratamiento de diálisis. Al recostarme en la máquina, me dije a mí mismo que cambiaría mis hábitos alimenticios y mi actitud. Segunda mentira.

Cuando me fui del hospital con instrucciones para comenzar mis tratamientos tres veces por semana, volví a mis hábitos destructivos. Eso fue hasta que me sucedió algo a lo que me gusta llamar “la semana del despertar”. Lo recuerdo vívidamente porque fue el año pasado, durante la semana posterior al Super Bowl, en el que participó mi equipo preferido. Entusiasmado, había



enviado correos electrónicos y memorándums a mis amigos y familiares que decían: “Celebren en mi casa, no traigan nada”.

El día del Super Bowl, consumí cualquier cosa y todo lo que es poco saludable: me harté de comidas grasosas con mucho fósforo y millones de calorías. Durante el juego de fútbol, me reí, bebí y celebré como si fuera Enrique VIII. Al día siguiente, llegué bamboleándome al centro de diálisis y descubrí que pesaba 5 kilogramos más que mi peso seco y que tenía una presión arterial extremadamente alta.

Mi enfermero me dijo, “Debe haber tenido un buen fin de semana”.

Me reí y le dije despreocupadamente que no, no mucho. Mentira no. 3.

Él suspiró y me dijo, “No puedo retirarle todo esto tan rápido, pero veré lo que puedo hacer”. Después de tres horas en la máquina, grité, “¡Calambre, CALAMBRE, CALAMBRE!” Él corrió a mi máquina y me informó que tenía demasiado líquido y tenía que someterme a un día adicional de tratamiento. Enojado, lo acepté de mala gana. La noche posterior a mi segundo día de tratamiento sentí una comezón muy fuerte. Pensando que se debía a algo que había comido, me tomé un laxante y un somnífero para poder pasar la noche bien.

Al día siguiente, mi dietista se acercó a mí con lo que llamo “el mal resultado mensual del análisis de sangre”. Me fijé en este mientras ella me preguntaba, “Señor, ¿puedo hacerle una pregunta? ¿Por qué está tan enojado consigo mismo? Este informe indica que usted hace todo lo que una persona con insuficiencia renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) no debe hacer”. Enojado conmigo mismo por tener que someterme al tratamiento de diálisis un día más y después de tener comezón toda la noche, le pedí ayuda. Ella sonrió y dijo, “Le diré lo que debe hacer,



pero que lo haga depende totalmente de usted”. Antes de irme a casa, pasé por el supermercado para comprar algo para comer esa noche. Tenía proteína, una tajada de pan blanco y algo de espinaca con una taza de jugo de piña. Para sorpresa mía, me sentí satisfecho. Al día siguiente, mi desayuno consistió en dos huevos duros, la mitad de un panecillo y la mitad de una manzana, en vez de mi tocino, papas fritas y huevos con queso habituales.

En pocas palabras, he estado comiendo de manera correcta para una persona con enfermedad renal crónica, durante un período de alrededor de un año. He bajado de peso y disfruto de algunas comidas realmente buenas. Siempre como mucha proteína y muchas verduras, una tajada de pan blanco y generalmente un trozo de fruta. Es una buena y cálida sensación cuando mi esposa sonríe y me dice que está orgullosa de mí. Me encanta ver las estrellas y las caras sonrientes cuando me dan ese resultado mensual del análisis de sangre. He comenzado a hacer caminatas diarias de 20 minutos. No, no soy perfecto, pero me esfuerzo con esmero para no desviarme de la dieta. Cuando me muero de ganas de comer algo, mi lema es “satisface las tentaciones, alivia la frustración y PARA”. Hasta encontré una manera de disfrutar de las papas fritas sin queso, empapándolas toda la noche y al día siguiente y friéndolas con la freidora de aire. Por sobre todo, me siento mejor. ¡No más comezón y no más CALAMBRES!