

Un picnic de día de verano

De Debra Dansie Anderson



Me entusiasmé porque faltaba poco para el Día de Acción de Gracias de 2007. Y también estaba preocupada. Había descubierto en septiembre que tenía enfermedad renal en etapa terminal (*ESRD*, por sus siglas en inglés). Pero al menos estaba contenta de que no se hubiera programado el tratamiento de diálisis para ese día feriado. También estaba contenta de que mi familia cercana (mis esposo, Terry, Chris y Jennifer y

nuestro yerno, Ian) estaría junta, pero con mis limitaciones de dieta me preguntaba qué serviría. Esperaba poder inventar un menú cena que por lo menos se acercara a una cena tradicional del Día de Acción de Gracias. A medida que pensaba en esto, me distraje y comencé a recordar otra reunión familiar.

Fue un hermoso día de verano y los miembros de mi familia (mamá y papá, mis hermanos Steven, Mckell y yo) decidimos hacer un picnic. Ansiosos por irnos de casa y empezar el paseo, todos colaboramos para empacar rápidamente las provisiones del picnic en el compartimento para dormir que había construido papá en la parte de atrás de nuestro camión blanco Chevy 1968. Era imposible tratar de meternos a los cinco en el asiento de nuestro único vehículo confiable, así que mis hermanos se sentaron en el compartimento para dormir. El



paisaje mientras viajábamos por el Cañón “American Fork” (*American Fork Canyon*) era hermoso y disfrutamos de nuestra compañía mutua.

Al llegar al lugar del picnic, decidimos explorar el sendero que llevaba al centro para visitantes de la caverna de Timpanogos (*Timpanogos Cave*) antes de comer. Mientras caminábamos por el sendero, nos divertimos observando las ardillas que corrían a toda velocidad entre las rocas, oliendo el perfume de los pinos, escuchando el pío de los pájaros en los árboles y especialmente oyendo el estruendo que hacía el río al caer en cascada por la montaña. Para cuando comenzamos a regresar a nuestro camión, nos hacía ruido el estómago y estábamos listos para comer. Había una mesa de picnic vacía en las cercanías y que estaba a la sombra, así que la ocupamos. Mamá se sentó allí para reservar la mesa. El resto fuimos al compartimento para dormir a buscar el mantel, las papitas fritas, una lata de frijoles con puerco, chaquetas, repelente de mosquitos, platos de papel, tazas y toallas, una jarra de agua y juegos de carta, pero no encontramos ninguna heladera y ningún cubierto: en nuestro apuro, los habíamos dejado en casa. Papá continuó revisando y encontró algunas latas de salchichas vienesas que habían quedado de un reciente viaje de campamento. Llevamos las provisiones a la mesa y le explicamos nuestra situación a mamá. Ninguno de nosotros quería irse todavía del cañón. Además, todavía teníamos juegos para compartir.

Por lo tanto, comimos nuestro picnic de salchichas vienesas, papas fritas, frijoles con puerco y agua fría (papá utilizó su navaja para abrir los frijoles con puerco y usamos las papas fritas como cucharas para comerlos). Fue un picnic inolvidable.



“Mamá, ¿has resuelto cuál será la lista de compras para el Día de Acción de Gracias?” preguntó mi hija, Jennifer, sorprendiéndome y haciéndome recordar. “No”, respondí y me apresuré a leer el material sobre los alimentos que podía comer.

El Día de Acción de Gracias resultó ser fresco y vigorizante al aire libre, pero adentro hacía calor por el pavo en el horno y el puré de papas (dializadas), jugo de carne, camotes, brócoli, panecillos y pasteles de postre que pusimos sobre los mostradores de la cocina. Al fondo podía oír fútbol en la televisión. En solo unos minutos, sería hora de llamar a Terry para que cortara el pavo. Al mirar a mi alrededor, me tomé un minuto para agradecer por la maravillosa comida. Sí, tendría que cuidarme con las porciones de algunos de los platos de comida y había tenido que modificar algunas recetas tradicionales de la familia, pero lo principal permaneció igual. Mi familia se reunió alrededor de la mesa para disfrutar de la comida y nuestro tiempo juntos. Me sentí mejor siguiendo el consejo de mis médicos y las recomendaciones de los demás proveedores de atención médica, que incluía seguir la dieta renal.

Tal como el picnic en el Cañón “American Fork”, mis recuerdos del Día de Acción de Gracias de 2007 son preciados. Y tal como pasó aquel picnic de verano de años atrás, mientras disfrutaba de la comida, entendí que el tiempo que pasamos juntos era mucho más importante.

¿Se preguntan si todavía sigo mi dieta desde que me trasplantaron el riñón? Sí, tengo diabetes, así que es importante que controle la glucosa sanguínea. Deseo que el riñón trasplantado dure mucho tiempo. ME ENCANTA ir al “campamento del riñón (*Kidney Kamp*)”, y pasar un tiempo con amigos y la familia en picnics, paseos al cañón y otras aventuras. Espero crear muchos más recuerdos en los años venideros, y comer bien puede ayudarme a mantenerme lo suficientemente saludable para poder hacerlo.