

La curva del hombre muerto

De John Burris



Para mí, la peor palabra en el diccionario de diálisis es el fósforo. He vivido durante más de 40 años tomando diariamente no solo una, no dos, sino hasta cinco botellas de mi bebida favorita, la cola dietética. Mi “supervivencia” dependía de esa pizca agregada de cafeína. Todo eso cambió cuando me convertí en beneficiario de diálisis y aprendí que mi bebida favorita tiene un alto contenido de fósforo, un

nutriente que tendría que limitar para mantenerme saludable. Mi necesidad de diálisis aumentó después de contraer septicemia, pasar un tiempo en coma y sufrir múltiples amputaciones. Además de adaptarme a estos cambios, tuve que volver a aprender a hacer compras y preparar alimentos que cumplieran los requisitos de la nueva dieta renal.

Llegué a pensar que ahora manejar mi salud era como manejar en una calle angosta y sinuosa; con frecuencia aparecen obstáculos y me debo adaptar rápidamente para no desviarme. Durante los últimos cuatro años, he escuchado a tres nutricionistas revisar mis resultados mensuales de laboratorio, enfatizando estrictamente la necesidad de “sentar las bases” en el futuro para evitar pasar por la “curva de emergencia”.

Con cada una de las reuniones se profundizó mi conocimiento de lo desagradable que es el fósforo. Tuve que recomponerme y concentrarme para hacer todo lo posible para evitar todos los desvíos de la dieta. Estoy decidido a mantener mis niveles de fósforo mensuales en la gama de lo



saludable y esto significa deshacerme de viejos amigos tales como la cola dietética y alimentar mi paladar con comidas nuevas y más saludables. Por ser paciente de diálisis, el fósforo parece llamarme desde los estantes del supermercado, pero el “control” es la clave mientras me concentro en la supervivencia y en evitar la necesidad de agregar un aglutinante a mi lista de medicamentos.

He descubierto tantos recursos que me ayudan en el camino. Presto atención al proceso de otras personas. Aprendo a utilizar el Internet para encontrar mejor información. Y lo más importante es que aprendo a defenderme firmemente y a alimentar mi alma. Me dije a mí mismo, “Tú puedes lograrlo. Puedes sobrevivir los platos de alimentos apropiados para la diálisis. Tal vez sean insulsos y aburridos, pero considera la otra cara del asunto. Tal vez te conviertas en un buen candidato para recibir un trasplante renal”. Le hago caso al equipo que me apoya en mi proceso de diálisis. Esta aventura es difícil, pero me mantendré saludable si escucho a mi equipo y cubro mis necesidades. No me malinterpreten. Me encanta la comida pero, para superar la enfermedad renal, sé que tengo que escuchar a mi organismo y equilibrar sus muchas necesidades.

Soy una persona mucho mejor ahora que lo que era al comienzo de este proceso. La vida es para vivirla. Me enfrento a muchas barreras y obstáculos, pero los supero; mi convicción y mi espíritu son batalladores. Sí, he tenido algunos reveses, pero nunca me rendí. Mi formación competitiva en el baile me ha dado la base para superar cualquier situación. A veces me he sentido derrotado, pero también he cosechado muchas recompensas increíbles que me han dado el incentivo y una fuerte voluntad para elegir disciplinadamente cada día, lo cual me permite gozar de buena salud. Los extrañaré muchísimo amigos alimenticios de alto contenido de fósforo, pero los visitaré y saludaré cuando vaya de compras. Tal vez ya no estén en mi lista de compras ni en mi carrito, pero todavía somos amigos.