

De las Filipinas, con amor

De Josh Mackenstein



Antes de que me diagnosticaran la enfermedad renal crónica (*CKD*, por sus siglas en inglés), era simplemente un hombre enamorado.

Esperaba ansiosamente casarme con una mujer que había conocido y que vivía en las Filipinas. Su nombre es Lorraine, pero utiliza el adorable apodo de *Rain* (Lluvia), y faltaban solo tres meses para que ella se

mudara a los Estados Unidos para comenzar nuestra vida juntos.

Y, entonces, en el verano de 2018, todo cambió.

Empecé a tener una serie de síntomas que no parecían tener sentido para nadie, hasta después de dos viajes a la sala de emergencias local. Sentía horribles dolores en el cuerpo y me había salido un sarpullido en todas las extremidades. Además, comencé a expectorar sangre. También encontraron dos coágulos de sangre durante estas visitas a la sala de emergencias. Finalmente, en agosto de 2018, fui ingresado en el Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh (*University of Pittsburgh Medical Center*). Permanecí hospitalizado durante un período de 43 días.

Al final resultó ser que había estado batallando con un trastorno conocido como granulomatosis con poliangitis, también conocido como vasculitis de GPA (mencionado más comúnmente como enfermedad de Wegener). Es una enfermedad autoinmune que afecta la sangre.



Dicha enfermedad me dañó mucho los pulmones, lo cual se curó mientras estaba hospitalizado. Lo que no se curó fue el daño que me causó en los riñones. Así se inició mi tratamiento de diálisis y actualmente estoy tratando de obtener un trasplante de riñón.

Todo esto sucedió mientras tenía a esta hermosa mujer que esperaba poder inmigrar a los Estados Unidos para casarse conmigo.

Por fin, nos asentamos en una vida de recién casados, con Rain adaptándose a la cultura estadounidense y también a mis necesidades médicas. Fue un comienzo difícil por no decir más. Puedo ser terco como un burro. No quería renunciar a las comidas rápidas y a las malas elecciones que adopté con el tiempo durante mi vida de soltero. Me negaba a aceptar totalmente mi necesidad de cambio. Rain impulsaba soluciones cariñosamente e hizo lo más posible para preparar comidas que se ajustaran a mis necesidades de salud.

Era importante aumentar mi fortaleza y resistencia para hacer ejercicios físicos con regularidad después de mi hospitalización, y los resultados han sido alentadores. Bajé casi 70 libras desde que me hospitalizaron. Rain y yo trabajamos en equipo para probar y encontrar diariamente recetas que me ayudaran a mejorar la salud y lograr las metas de control del peso. A continuación incluyo un típico “día en la vida” de mi dieta:

Me despierto y me encuentro con maravillosos muffins de manzana que Rain prepara de manzanas, canela, harina y limones. Los ingredientes simples son la clave de prácticamente todos sus platos, por mi salud así como por nuestro presupuesto.

¡El almuerzo es la hora de comer las sabrosas fajitas de pollo de Rain! Ella prepara el pollo con cebolla, ajo, pimientos, limón, orégano y tomillo y con frecuencia lo comemos solo, para evitar



los carbohidratos. Yo como algunas hojas de espinaca fría y tajadas de zanahoria para acentuar esta comida picante. La cena para mí (como hago dieta) es generalmente solo una barra proteínica o frutas.

En realidad, la mejor manera de expresar la bendición que la cocina de Rain ha sido en mi vida y para mi salud sería hablar sobre cómo continúa todo durante nuestros fines de semana. Es entonces cuando nos tomamos un breve descanso de la dieta y disfrutamos de un típico festín filipino. Ella cocina una de sus comidas favoritas y disfrutamos todo lo posible los sábados. ¡Y generalmente tenemos muchas sobras para el domingo! Simplemente nos sentamos al aire libre, en nuestro porche con vista al valle, y disfrutamos de nuestra comida.

Una de las mejores comidas filipinas que mi esposa prepara para los festines de fin de semana es el Pancit Bihon. Incluye fideos de huevo, tajadas de bistec, zanahorias, col, ajo y caldo de carne. ¡Es delicioso! Esta comida se combina con algunas piñas refrescantes y frescamente exprimidas, así como otras frutas como uvas, manzanas y fresas.

La cocina que prepara mi esposa cariñosa refleja su corazón. Ella ha ido más allá de lo esperado para preparar comidas que me gustan y son saludables. Me siento bendecido de tenerla en mi vida por muchos motivos.

Comencé siendo simplemente un hombre enamorado.

Y todavía lo soy.