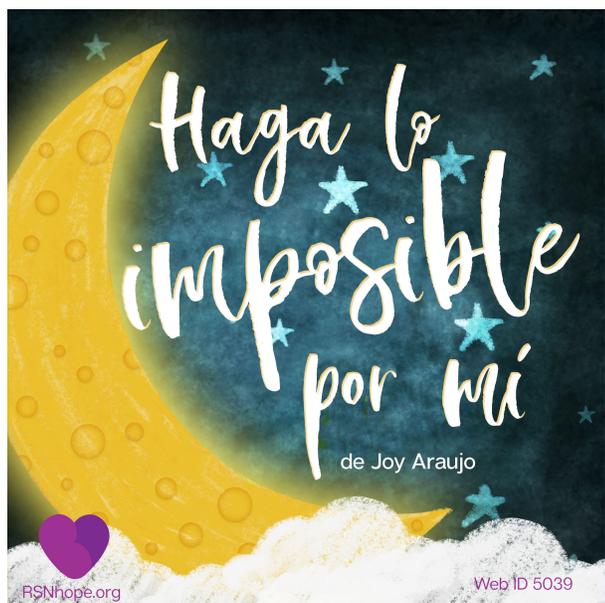


## Haga lo imposible por mí

De Joy Araujo



“Voy a necesitar que usted haga lo imposible por mí”.

¿Escuché eso correctamente? ¿Es que realmente mi nefróloga me acababa de ordenar que hiciera lo imposible por ella? ¿Cómo podía hacer lo imposible? ¿Era realmente necesario que bajara los niveles de fósforo? Yo tomaba aglutinantes religiosamente. ¿Estaban funcionando?

La nefróloga repitió, “Sí, tendrá que eliminar todo tipo de queso si quiere mantenerse saludable y eventualmente recibir un nuevo riñón”.

No lo podía creer. Pensé: *Esta médica realmente quiere lo imposible. ¿No sabe que a mí me gusta más el queso que a ninguna otra persona en el mundo?* Aunque este momento me traumatizó y definitivamente era motivo para llorar, sabía que tenía que hacerle caso. Pasé el fin de semana visitando a mi hermana, con comezón y rascándome hasta que la piel me quedó en carne viva. Mi nivel de fósforo estaba demasiado elevado y estaba sintomática. Llamé a mi madre, literalmente llorando por teléfono, preparándome para enfrentar la imposible tarea que se avecinaba por ser vegetariana y amante del queso, también conocida como la difícil meta de eliminar mi principal comida reconfortante durante una cantidad no especificada de tiempo. ¿Cómo se suponía que sobrellevaría mi infortunio de la enfermedad renal si no podía comer nada



agradable? Estaba consternada con las recomendaciones de mi nueva dieta y la idea de que mi dieta ya no estaba bajo mi control. Cuando llegué a mi casa después de la clínica y después de tranquilizarme en el automóvil, decidí enfrentar directamente el tema de mi salud. Debía hacer lo imposible.

Para lograr esta meta, necesitaré algo de preparación. Me dediqué a investigar cada una de las fuentes disponibles de proteína vegetariana con bajo contenido de fósforo. Aunque no había comido huevos en años, decidí experimentar con claras de huevo, una sugerencia de mi equipo de la clínica y mi propia investigación en Internet. Comencé buscando recetas con claras de huevo y las agregaba de toda forma posible. Además, abordar una tarea aparentemente imposible como esta requiere de la ayuda de otros. Mi madre, a quien le encanta la carne, ofreció renunciar a su alimento favorito durante un mes como acto de solidaridad (¡todas las carnes!), mi entrenador personal me regaló un libro sobre dietas para atletas, basadas en plantas, para que accediera a más recetas sin queso y mi hermana me compró un sándwich de jaca para saciar el hambre. ¡Entre todos intentamos lo imposible y lo logramos!

Aprendí a ser feliz viviendo sin queso. Sin embargo, aprendí más que eso. Aprendí a aceptar los cambios y a adaptarme. Aprendí a ser flexible. Una vez escuché una frase que es algo así como: *El rígido e inflexible se rompe antes de lograr lo imposible*. Aunque estas no sean probablemente las palabras exactas que escuché, aún así hay algo de verdad en ellas. Como seres humanos, ser flexibles nos salva y nos permite crecer. Dejar de lado el queso y un control firme sobre mi dieta me enseñó esto, y pude aplicar la lección a otras áreas de mi vida.

Debido a mi enfermedad renal, tuve dificultades para finalizar mi carrera universitaria en mi facultad, pero una vez que adquirí flexibilidad y estuve abierta a las sugerencias de otras



personas, pude reanudar mi educación a un ritmo diferente, diseñado para estudiantes adultos en una universidad diferente. Además, mis relaciones con los demás se volvieron más tranquilas a medida que me volví cada vez más abierta y adaptable.

Si las cosas van mal, es bueno cambiar de dirección. Está bien adaptarse a los nuevos cambios.

Mi nueva y alegre experiencia alimentaria no proviene de comer lo que se me antoje. No se dio porque los aglutinantes de fósforo funcionaron con la química de mi organismo y me permitieron comer algunos de mis alimentos favoritos. No, nació de aceptar lo que ocurre y sentirse cómodo con el cambio. A pesar de esto, a veces dudaba un poco de mis elecciones alimentarias, pero la felicidad estaba a la vuelta de la esquina. Finalmente conseguí un trasplante de riñón, pero también he aprendido el arte de aceptar el cambio. Uno de los medicamentos para el trasplante produce colesterol alto, así que todavía trato de limitar mi consumo de queso, pero esta vez no es traumatizante. He aprendido a ser feliz con mi nueva flexibilidad, por lo tanto me alegra encontrar nuevas maneras de comer dentro de las indicaciones de mi médica. Me encanta buscar nuevas recetas. ¡Después de todo, hacer lo imposible no es tan difícil!