

Moderación motivacional

De la Reverenda Marjie Dozier



moderación motivacional

de Rev. Marjie Dozier



RSNhope.org

Web ID 5041

A todos nos gustaría ver siempre la luz del sol, pero algunos días vemos nubes de tormenta. Siempre pienso que, si uno presta suficiente atención y no se da por vencido, verá que el sol se asoma a través de las nubes y que todo saldrá bien. Me siento muy agradecida por la diálisis. No me di cuenta de qué tan mal me sentía hasta que empecé con ella y comencé a sentirme bien. Por la gracia de Dios, fue una experiencia que me salvó y me cambió la vida, y la acepto diariamente con

agradecimiento.

Me jubilé el 30 de septiembre de 2016 y fui al hospital el 5 de octubre, donde me diagnosticaron enfermedad renal en etapa terminal (*ESRD*, por sus siglas en inglés). Me sometieron a tratamiento con diálisis el 6 de octubre. En ese momento, lo único que sabía sobre la diálisis era que algo no funcionaba bien en los riñones y se debía filtrar la sangre usando una máquina para limpiarla.

No tenía idea de que había límites específicos para la planificación de bebidas y comidas. Imaginen mi sorpresa cuando comencé a aprender lo que un paciente de diálisis debe o no debe hacer.

Las cenas de familia y las celebraciones de cumpleaños, Día de Acción de Gracias, Navidad y Pascuas siempre se llevaban a cabo en mi casa. Desplegamos sobre la mesa el pavo horneado, la barbacoa, el jamón, el col silvestre, la ensalada de papas, la ensalada de repollo, los frijoles, las cazuelas,



las tartas y los pasteles, y el pudín de banana. En verano cocinábamos costillas, hamburguesas, perros calientes, bistecs y chuletas de cerdo a la parrilla. A un costado estaban los frijoles y las papas al horno, elotes tiernos y ensaladas repletas de tomates, pepinos y zanahorias. Enfriándose en el refrigerador estaban una sandía, un melón, fresas y helado casero.

Al principio, pensé que también podía continuar comiendo como solía hacerlo, pero eso no dio buenos resultados. La situación es especialmente difícil si te gustan los alimentos que no son buenos para ti. Después de recibir un par de malos resultados de laboratorio de la clínica de diálisis y haber tenido varias conversaciones con la dietista de la clínica, exploré el Internet para obtener información sobre la diálisis, la albúmina, el potasio, el calcio, el fósforo, la medida de eficacia de la diálisis (*Kt/V*, por sus siglas en inglés), el índice de catabolismo proteico normalizado (*nPCR*, por sus siglas en inglés), la hormona paratiroidea intacta (*iPTH*, por sus siglas en inglés) y los niveles de consumo de líquidos. Me sorprendió enterarme que la falta de control en el consumo de alimentos y líquidos puede tener un efecto devastador en la salud y dificultar más los tratamientos de diálisis. Al principio, la información fue abrumadora. Decidí tranquilizarme, respirar hondo y crear un plan motivacional de comidas que funcionara bien y aprender cómo hacer todo con moderación. Esto no sucedió de un día para el otro y resultó ser un esfuerzo difícil.

Aprendí sobre los alimentos que eran buenos o malos para mí. Aprendí a leer las etiquetas de los productos antes de comprarlos en el supermercado. Es difícil encontrar alimentos que no tengan potasio o algún tipo de fósforo agregados. En vez de sal, aprendí sobre las hierbas que debía utilizar para condimentar las comidas. Me acostumbré al refresco de jengibre y 7Up dietéticos en vez de las sodas comunes. Encontré un pan blanco de trigo como sustituto del pan de trigo regular. Cuando utilizo latas de verdura, enjuago la verdura un par de veces antes de cocinarla y la condimento con hierbas. Mis carnes se



cocinan al horno o a la parrilla. Establezco los tiempos para comer y planifico las comidas con dos o tres días de antelación.

Sí, mis hábitos de comer y beber han cambiado definitivamente. Todo está bien y acepto voluntariamente los cambios y los disfruto. Me siento agradecida de que, después de recibir algunos malos resultados de laboratorio y haber adquirido información, me sentí motivada a cambiar mis hábitos. Y aprendí a disfrutar de vez en cuando de un trozo de pollo frito, una papa al horno o una tajada de sandía, todo con moderación. Aprendí cómo limitar mi consumo de bebidas alcohólicas y evitar las lecturas de aumento de peso cuando me pesan en la clínica.

Agradezco al personal de la clínica a la que asisto. Son profesionales, amables y cariñosos. Se toman un tiempo para contestar mis preguntas. Me hacen sentir cómoda y me atienden bien.

Algunas personas piensan que el tratamiento de diálisis es una sentencia de muerte. Todo depende de cómo interpretamos lo que nos sucede. Me gusta el principio de 90/10, “La vida es un 10 por ciento lo que te sucede y un 90 por ciento cómo reaccionas a lo que te ha sucedido”. ¡Opto por vivir cada día pensando en lo positivo, en vez de lo negativo, y eso se hace por la gracia y misericordia de Dios!