

## **No hay motivo para fracasar**

**De Yessenia Gutiérrez**



Imaginen un bol gigante de papas fritas calientes y crujientes, con una pizca de sal y tal vez hasta un poquito de queso derretido y tocino. Ahora imaginen una cantidad innumerable de paquetes de ketchup o cualquiera sea su condimento favorito al lado de ellas.

¿Ya están salivando? Yo sí. Desafortunadamente, la mayor parte del tiempo lo único que puedo hacer es eso: imaginar. Paso la vida

recordando que hay ciertos alimentos que debo evitar por mi propia salud y bienestar. La verdad es que me las arreglo para vivir con el hecho de que tengo algo llamado insuficiencia renal. Las personas con insuficiencia renal no pueden comer lo que pueden comer otros con una buena función renal.

¿Qué son los riñones y cuál es su función? Se componen de dos órganos, que se parecen en forma a un frijol, que filtran la sangre cada minuto, eliminando productos de desecho y agua excesiva a través de la orina. Dichos órganos mantienen los niveles saludables de electrolitos, controlan la presión arterial, producen la hormona eritropoyetina y eliminan las toxinas del organismo. Sin los riñones, es imposible que el organismo funcione normalmente. Cuando no funcionan bien, el organismo se llena de agua excesiva y productos de desecho. Esto se llama uremia. Se hinchan las manos y los pies. Uno se siente cansado y débil. El organismo necesita sangre limpia para funcionar adecuadamente.



Hay dos tratamientos para la insuficiencia renal: la diálisis y el trasplante de riñón. La diálisis es un procedimiento que utiliza una máquina y un filtro especial, llamado riñón artificial, para limpiar la sangre. Un trasplante de riñón es una operación en la que se toma un riñón saludable y se lo traslada a su organismo. Cualquiera puede ser donante de riñón porque se pueden vivir vidas largas y saludables con solo uno de estos órganos.

Estoy con diálisis y debo seguir la dieta renal. ¿Cómo puedo prosperar sin importar lo que pueda o no comer? Pienso en el organismo. Deseo ser lo más saludable posible y, para eso, tengo que comer bien. Consumo alimentos con bajo contenido de sodio, potasio y fósforo, pero con alto contenido proteico. Es importante que los pacientes con diálisis consuman proteína, porque tendemos a perder sangre durante nuestros tratamientos de diálisis.

A veces tengo ganas de comer algo que no debería, pero pienso en el daño que puede causarme y decido comer otra cosa. No les voy a mentir. Es difícil y puede volverse aburrido, pero recientemente comencé a buscar en línea recetas para la dieta renal y encontré muchas alternativas a las deliciosas comidas que me encantan. Por ejemplo, no puedo comer pizza porque contiene altas cantidades de fósforo y sodio, pero descubrí una alternativa. Es una versión casera y muy sabrosa. Lo mejor es que es baja en los tres electrolitos, pero rica en proteína, que es lo que necesito. Encontré muchas más recetas buenas que ayudan a modificar los alimentos que ansío, sin causar niveles elevados de electrolitos en el organismo.

No utilizo sal para cocinar. En su lugar, utilizo lima y condimentos sin sal. ¡Estos hacen que la comida tenga muy buen sabor! En mi opinión, no hay mucha diferencia. En estos días ha estado



extremadamente caluroso en Miami y, si ustedes son pacientes que están bajo tratamiento de diálisis debido a los riñones, sabrán que no pueden comer helados. Así que preparé mis propias paletas. Son muy refrescantes, especialmente durante el verano. A veces tengo tanta sed que no puedo evitar tomar una botella de agua. Entre tratamientos chupo un hielo, fruta y dulces para asegurarme de no adquirir demasiado peso líquido. Me cepillo los dientes y me enjuago con enjuague bucal.

Es así cómo avanzo, sin importar lo que puedo o no puedo comer. ¡Encuentro lo divertido de esta situación difícil y es así cómo gano y tengo éxito al mismo tiempo! Como ven, no es tan malo una vez que se aprende a reconocer el lado positivo. Solía preguntarme, “¿Cómo haré esto? ¿Cómo viviré con insuficiencia renal?” La respuesta es simple: Creo en mí misma. Sé que puedo hacer cualquier cosa que desee; puedo ser exitosa siempre que no me dé por vencida. No hay motivo para fracasar. Todo lo que nos hace sufrir en la vida también nos hace ser exitosos. El dolor que soportamos nos vuelve más capaces y seguros de nosotros mismos. Es por medio de nuestra lucha diaria que logramos el éxito. Vivir con insuficiencia renal y estar bajo tratamiento de diálisis no es fácil ni divertido, pero no es tan negativo cuando aprendemos a cuidarnos mientras disfrutamos de la vida y hacemos lo que nos gusta.

¡Manténganse esperanzados, cúdense, escuchen excelente música y celebren su valentía, y también podrán prosperar con la dieta renal!