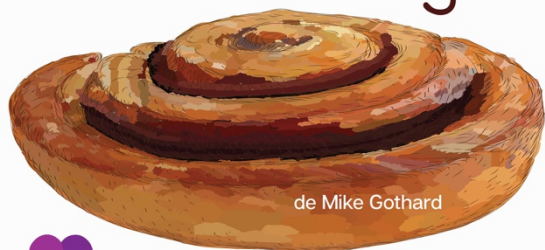


**Ensayo seleccionado por el presidente**

**Hasta luego, Mrs. Freshley's**

**De Mike Gothard**

# Hasta luego, Mrs. Freshley's



de Mike Gothard



RSNhope.org

Web ID 5034

Me diagnosticaron enfermedad renal crónica (*CKD*, por sus siglas en inglés) hace 38 años, cuando tenía 18 años de edad. En aquella época, el alcance de las instrucciones para mi dieta consistía en una sola norma: no comer sal. Y muchas variaciones sobre esa norma: no comer nada de sal. No utilizar sal. Evitar todas las sales. Si un alimento contiene sal, no lo coma. Si un alimento tiene buen sabor,

probablemente contiene sal. Por lo tanto, no lo coma.

Tiré inmediatamente todos los alimentos y compré docenas de cajas de tostadas Melba. Si nunca comieron tostadas de Melba, simplemente imaginen qué gusto podría tener un pedazo de cartón duro y luego lamenten el hecho de que las tostadas de Melba ni siquiera son así de ricas en su mejor día.

Esta nueva dieta de CKD duró alrededor de dos semanas. Después de todo, yo era joven, no tenía otros problemas de salud y me creía a prueba de balas.

Años después, casado y con hijos, tuve que quitar un gran árbol derribado en nuestro jardín por la tormenta tropical Hanna. Mientras me ponía gafas de protección y agarraba la motosierra, también agarré mi refrigerio favorito, el bollo grande de miel de Mrs. Freshley. Después de todo, el arte masculino de talar árboles requiere energía masculina. Dejé caer la envoltura en el bote de basura de la cocina y cerré la puerta del gabinete.



Tres horas después, emergí del jardín de adelante con una sensación de logro y con un poco de hambre. Agarré otro bollo grande de miel de Mrs. Freshley. Y entró mi hija.

“Papá, ya comiste uno de esos hoy”.

“Ya sé, querida, pero papá ha estado haciendo trabajo pesado y ahora tiene un enorme apetito”.

Ella simplemente dijo, con todo el amor y afecto de hija, “Eso es repugnante”. Y agregué otra envoltura de bollos de miel de Mrs. Freshley al bote de basura.

Alrededor de las 10 en punto esa noche, estaba trabajando en la mesa de la cocina cuando noté que tenía hambre de nuevo. Mi hija estaba en el cuarto de al lado. Pensé, “Si ella descubre que estoy comiendo otro bollo grande de miel de Mrs. Freshley, arderá Troya”. Así que, me dirigí sigilosa y cuidadosamente al mostrador, abrí lentamente la envoltura y la coloqué en silencio en el bote de basura. Ahora había tres envolturas en el bote de basura. Por lo tanto, reubiqué suavemente dos de las tres envolturas en el fondo del bote de basura y dejé una envoltura sobre la basura que estaba en el bote. ¡Qué buena idea!

“¡Papáaaaaaaaaaaaaa!” gritó mi hija.

Avance rápido al día de hoy. Ha transcurrido mucho tiempo. Mis riñones finalmente perdieron la lucha y he estado haciéndome diálisis peritoneal durante tres años.

Desafortunadamente, con los años también han pasado por mi bote de basura muchas envolturas de bollos grandes de miel de Mrs. Freshley. Sin embargo, lo que mis hijos, mi esposa, mis médicos y mi fuerza de voluntad no pudieron lograr, mi dietista clínica, Shannon, lo logró sin ayuda de nadie.



Shannon me convenció de que debía renunciar a los bollos grandes de miel de Mrs. Freshley. Todavía no estoy seguro de cómo lo hizo. Ella no me obligó. No utilizó magia ni vudú. No me amenazó.

El otro día, ella y la asistente social programaron una visita en el hogar, pero no solo una visita para decirme, “Hola, ¿cómo le va?”. Shannon abrió mi refrigerador y abrió cada gabinete, y examinó cada producto alimenticio, cada caja, cada envoltura, cada envase, todo. Y sí, ella descubrió un solo bollo grande de miel de Mrs. Freshley en uno de los gabinetes.

Me miró con su sonrisa muy agradable, inclinó la cabeza muy levemente y, sacudiendo su cabello rubio largo, simplemente me dijo: “No”.

Respondí, “Pero y si...”

“No”, replanteó gentilmente.

“Pero no son tan malos como...”

“No”.

“Pero...”

“No”.

Y entonces, los bollos grandes de miel de Mrs. Freshley ahora son cosa del pasado, los pasados 38 años, pero aun así pasados.

Sin embargo, metido en los recovecos de uno de mis gabinetes, yace un bollo grande de miel, duro y viejo, de Mrs. Freshley.



Lo guardo ahí para que me recuerde el pasado. Y también lo guardo para acordarme de Shannon, la mejor dietista clínica que el mundo de los riñones ha conocido. Porque Shannon cambió, sin ayuda de nadie, el curso de la historia con un simple pero cariñoso: “No”.

Ahora, con su permiso, me voy al mercado a recoger una caja de tostadas Melba.

¿Cómo hizo Shannon para lograrlo?