

Juegos Mentales

de Bill Naifeh



Soy panadero. Normalmente trabajo con el lado izquierdo de mi cerebro. Soy muy metódico y orientado a listas. Hago todo con pesos, medidas y temperaturas precisas. Sin embargo, de vez en cuando, el lado derecho creativo de mi cerebro toma el mando. Esto es lo que pasó cuando descubrí que tenía insuficiencia renal. Tuve que ser creativo para afrontar lo que tenía adelante.

Al más puro estilo “panadero”, me senté e hice una lista:

1. Necesitaba cocinar con menos sal.
2. Tenía un problema con la bebida.
3. Necesitaba hacer más ejercicio.

Estaba usando demasiada sal. Lo primero que hice fue quitar el salero de la mesa de mi cocina. Pensé que, si no estaba ahí, no me sentiría tentado a usarlo. Comencé a usar condimentos sin sal. Redescubrí hierbas y especias frescas. Descubrí que la cúrcuma besaba mi comida con un sabor exótico y un hermoso tinte amarillo. La menta fresca y la albahaca convertirán cualquier plato en una fresca tarde de verano con un sabor brillante y caprichoso. Descubrí que la salvia no tiene que usarse sólo una vez al año en el Día de Acción de Gracias. ¡Sabe muy bien en una ensalada fresca! Realmente disfrutaba usando el lado derecho creativo de mi cerebro. Era como si estuviera de regreso en la escuela de cocina desarrollando nuevas recetas. Sin embargo, realmente iba a tener que poner a prueba mi cerebro derecho si quería superar mi problema con la bebida.

Verás, ¡bebía más de un galón de agua al día! Tenía un termo de medio galón en mi mostrador y lo llenaba al menos dos veces al día con agua helada. Lo primero que hice fue deshacerme del termo. Compré paquetes de mezclas para bebidas sin azúcar que podía poner en una botella de agua de 16 onzas y refrigerar. Cada vez que tenía sed, tomaba un pequeño trago de mi botella de agua aromatizada. Cuando estuvo vacío, terminé el día. También compré fruta fresca, como fresas, uvas, duraznos y piña. Corté la fruta en trozos pequeños y los congelé. Cuando tenía sed, comía un tazón pequeño de fruta congelada. Otro truco que utilizo es tener sobre la mesa un plato de caramelos duros sin azúcar. Descubrí que chupar el caramelo calmaría mi sed. La fruta congelada y los dulces sin azúcar tienen un beneficio adicional, a mis nietos les encantan.



¡Nunca me ha gustado mucho hacer ejercicio! Trabajaba muchas horas en la panadería y cuando llegaba a casa estaba cansada. No había mucho en mí que quisiera más esfuerzo físico. Sabía que el dietista, las enfermeras y el nefrólogo pensaban que hacer ejercicio me ayudaría con diálisis. Fue entonces cuando descubrí que podía crear mi propia lista de música por internet. Pongo canciones de ritmo rápido que me gusta escuchar en mi lista de música y, cuando las pongo en marcha, empiezo a moverme. La escucho cuando salgo a caminar por la calle, levanto pesas en el gimnasio o simplemente monto en mi bicicleta estática. Esa lista de música me ayuda a lograr algo que no creía posible, ¡tengo muchas ganas de hacer ejercicio!

Cuando vi por primera vez entendí lo que es el proceso de diálisis, no pensé que hubiera alguna manera de superarla. No fue hasta que desaté el lado derecho de mi cerebro y dejé que creara nuevos caminos a seguir, que pude conquistarlo. Al aprender nuevas formas de cocinar con menos sal, beber menos agua y hacer más ejercicio, puedo hacer que mi tiempo en la silla de diálisis sea mucho más placentero y eficiente.

En otoño comenzaré mi décimo año de diálisis. Esto es algo de lo que estoy muy orgulloso. Como soy una persona con el hemisferio izquierdo del cerebro, el proceso de diálisis fue muy natural para mí. Pero tuve que aprender a confiar en el pensamiento creativo para que la experiencia de diálisis fuera exitosa para mí. Espero enfrentar de manera creativa cualquier desafío adicional que diálisis pueda presentarme.

