



UNIVERSIDAD
DE IXTLAHUACA CUI



CRÓNICAS DE LA SALUD

Nueve relatos de vida sobre la nutrición y el bienestar

María Guadalupe Zúñiga Torres(ed.)

Marcela Sánchez Delgado(ed.)

Alan Reyes Dávila(ed.)

Carlos Daniel Reyes Máximo

Perla Patricia Romero Morales

Azucena Every Zepeda Sitio

Tzolkin Melisa Peña Santana

María Fernanda Olivera Valdez

Cesía García Hernández

Emiliano Muñoz Mónica

Ana Paola Mejía Martínez

María Berenice León Ávila

ISBN:978-607-8506-40-8



UNIVERSIDAD DE IXTLAHUACA CUI

Dr. en D.P.C. Margarito Ortega Ballesteros
Rector

Lic. en T. Nicodemus Flores Vilchis
Secretario de Docencia

Ing. María de las Mercedes Vieyra Elizarraraz
Secretaria Administrativa

Dr. en S.P. José Ángel Maldonado Molina
Director de la Licenciatura en Nutrición

Mtra. en P.C. Claudia Rocío Bueno Castro
Directora de Investigación

Dr. en C.E.F. Cristián Conzuelo Bernal
Director de Comunicación

Dr. en Edu. César Gabriel Figueroa Serrano
Jefe del Departamento Editorial

Primera Edición 2022

D.R. Universidad de Ixtlahuaca CUI

Carretera Ixtlahuaca-Jiquipilco km.1. Ixtlahuaca de Rayón, México C.P. 50740

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio, sin autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

ISBN:978-607-8506-40-8

Hecho en México.

**Crónicas de la
salud, nueve relatos
de vida sobre la
nutrición y el
bienestar**

Índice

FELIPE.....	10
<i>Reyes Máximo Carlos Daniel</i>	
HELENA.....	22
<i>Romero Morales Perla Patricia</i>	
JESÚS.....	34
<i>Zepeda Sitio Azucena Every</i>	
LAURA.....	48
<i>Peña Santana Tzolkin Melisa</i>	
LULÚ.....	58
<i>Olivera Valdez María Fernanda</i>	
MARTINA.....	70
<i>García Hernández Cesia</i>	
MIRANDA.....	86
<i>Emiliano Muñoz Mónica</i>	
NICOLÁS.....	112
<i>Mejía Martínez Ana Paola</i>	
SEBASTIÁN.....	120
<i>León Ávila María Berenice</i>	

Prólogo

En esta tercera esfera galáctica del sistema solar que no se cansa de girar desde hace miles y millones de años, ocurre la causalidad más sui géneris del universo, y hasta este momento, única en la tierra, la **vida**. Hablando de vida y de cosas cósmicas, el tiempo de permanencia del ser humano, es sólo un pestañeo comparado con el ciclo de las estrellas; sin embargo, en ese parpadeo parece que surgen nuevos universos producto de las experiencias (buenas-malas, emocionantes-serenas, dulces-amargas) que se van acumulando a lo largo de los años, y dentro de todas esas vivencias, es innegable que ninguna es tan oscura y perturbadora como cuando llega ese síntoma que es un eterno recordatorio de que estamos vivos, y qué es, caer **enfermos**.

Es una línea muy delgada, una frontera casi invisible, la que existe entre la **salud y la enfermedad**, pertenecer a uno u otro lado del equipo, rara vez es una sentencia inscrita en la doble hélice; según la OMS “las enfermedades crónicas no infecciosas siguen ocupando los primeros lugares de morbi-mortalidad” prácticamente en cualquier rincón del planeta, incluso allá donde el sol se aleja por meses en la Noche polar como en Arrow (Alaska, EE. UU.), Murmansk (Rusia) y Tromsø (Noruega), o donde parece que se puede cocinar un huevo con el mismo viento del Parque Nacional del Valle de la Muerte (California, EE. UU.).

A nadie le gusta que le digan “¿estás enfermo?”, o “te ves enfermo” ¿cómo comunicar ese tipo de noticias?, y más aún ¿cómo explicar lo que es una **enfermedad**, a una población que vive en una era donde el conocimiento está a solo un click de distancia, pero de la misma manera lo está la incertidumbre?

Hace quinientos años, México moría de viruela y por la cruz, ahora la cruz llega por la boca, ésta cuenta regresiva inicia desde el primer bocado de nuestras madres durante la gestación, hasta el último, dado en aquel descontrol típico de las festividades decembrinas o de cualquier evento social en general, que fue el detonante ambiental, mejor conocido como la gota que derramó el vaso, de una **enfermedad crónica no infecciosa**.

Este libro de cuentos, surge por la imperiosa necesidad de ser un canal de comunicación más sensible que científico, que si bien sus autores no son improvisados en las temáticas, se decidieron por el ejercicio literario, para inducir en los lectores el acto de la reflexión, a través de tocar el órgano más inmanente e invisible que tiene el ser humano, el cual, no es posible distinguir ni con una tomografía, resonancia o el más agudo ojo clínico, pero que antes del dolor físico, sentimos cómo se nos fractura ante cualquier agresión física, mental o emocional, el *alma*.

Nueve almas se presentan en estos relatos, almas a las que se les decidió dar voz por parte de sus autores para que no se queden sus historias en el anonimato, con el objetivo de sensibilizar a los lectores sobre enfermedades tan comunes que escuchamos en todos lados como la abordada ágilmente por la pluma de Carlos, Berenice y Paola, esa dulce agonía que se describió por primera vez en el papiro de Ebers por los egipcios, pero que los griegos le dieron el nombre de “orina dulce”, la *diabetes*; o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (*EPOC*) que tanto destroza a fumadores de tabaco y del humo de leña, en la mano de Azucena; Perla nos presenta en un oncocuento, el *cáncer de seno* que se agrava por la COVID; Mónica redacta un caso tan próximo de *Hepatitis autoinmune* que lo sentimos nuestro; Melisa nos hace entender el *hipertiroidismo* como a la Mickey Mouse; María Fernanda narra con precisión la *Preeclampsia* que lo pensaremos dos veces antes de tomar a la ligera un embarazo; y Cesia con alto estilo, usa las palabras adecuadas para que cualquier persona aprenda a identificar el *síndrome metabólico*.

De tal manera, que, en estas páginas, la preceptiva literaria, el ejercicio de la palabra escrita forma un crisol con la memoria de los pacientes que aquí se trataron en esta antología, y no sólo forman un libro de cuentos, sino un mundo con alta sensibilidad, que, si bien está lleno de arideces y desengaños, por encima de todo, sobresale el heroísmo y amor por la vida de los personajes.

M. en S.P. Alan Reyes Dávila



FELIPE

Reyes Máximo Carlos Daniel



Cuando me despierto, el otro lado de la cama está frío, me volteo y puedo alcanzar a ver con los ojos entre abiertos y deslumbrados por los primeros rayos de luz que entran de la ventana que tenemos en nuestro cuarto, que Felipe ya no está, no sé si se acaba de levantar o en realidad no durmió en la cama, pues su lado parece estar tendido, sin evidencia aparente de que alguien haya estado ahí. Me levanto temprano como todos los días, me pongo un suéter, un pants y un par de tenis viejos, me dirijo hacia la cocina pues tengo que preparar el desayuno para mi esposo y mi hijo Jesús, que ya debe estar alistándose para salir rumbo a la preparatoria.

Me emocionó mucho porque éste es su último año de escuela y pronto podrá irse a la universidad, aún no decide que es lo que le gustaría estudiar y cada que se lo pregunto se molesta un poco y sólo me contesta que aún falta tiempo para que tome esa decisión, y que en realidad no lo sabe aún. Su padre quiere que estudie algo relacionado con la construcción pues él ha sido jefe de obra en varios proyectos y la mayoría de los trabajos a los que se ha dedicado mi esposo son de albañilería, con el tiempo ha aprendido a hacer instalaciones de luz y conoce bastante bien de plomería, bueno, ahora que lo recuerdo sabe hacer muchas cosas y lo hace muy bien. Siempre le ha gustado aprender, y cada que se le presenta una oportunidad observa la forma en la que otras personas hacen las cosas y así mediante ensayo y error, observando y echando a perder ha aprendido. La verdad, lo que Jesús quiera estudiar, por mí está bien y tiene razón, aún queda tiempo para que lo pueda pensar bien.

Como cada mañana trato de que el desayuno que les preparo sea algo ligero, fácil de comer, que no requiera de estar masticando mucho, porque como se tardan tanto en hacer otras cosas como bañarse, arreglarse y alistar sus cosas, nunca les da tiempo. A Jesús le preparo un licuado de plátano o guayaba con un par de cucharadas de avena. A él no le gusta desayunar. Y no le insisto más, aunque creo que debería de hacerlo porque no está bien que se vaya sólo con eso en el estómago, pero recuerdo que a mí tampoco me gustaba desayunar antes de irme a la escuela porque me sentía pesada, cansada, y la verdad me andaba durmiendo en las primeras clases.

Con Felipe, estos dos últimos años han sido muy diferentes, todo ha cambiado, aunque siguen existiendo algunas cosas que le cuestan trabajo dejar de hacer, yo me imagino que es porque toda la vida las ha hecho así y no intenta cambiarlas. Una de esas cosas, es tomarse el medicamento como se lo recetó el médico, eso nos ha costado muchísimo trabajo porque es la

fecha y aún no podemos hacerle entender que debe seguir el tratamiento como el médico y el nutriólogo se lo dicen, pero no conozco persona más testaruda que él y se niega a seguir las indicaciones porque él dice que se siente bien y que no lo necesita. La verdad es que ha mejorado en algunas cosas, y trata de seguir la dieta del nutriólogo, incluso hasta dejó de tomar refresco por un tiempo, pero honestamente eso no duró mucho, porque siempre ha dicho que “la comida sin una coca no sabe”, y por más que insistimos que tiene que dejar de consumir ciertos alimentos no hace caso y parece que el gusto por hacer las cosas y mejorar su alimentación solo suele durarle un par de meses, tres como máximo y eso a medias, porque no se toma el medicamento o no come, en ocasiones cuando vamos a una fiesta bebe cuando él sabe que no debería de hacerlo. Y después de esos tres meses en los que se aplica deja de hacerlo, deja de seguir el tratamiento y volvemos a lo mismo.

Todo eso me hace sentir muy mal, porque no quiero que le pase nada, porque no sé qué haría si algo le ocurre, hay ocasiones en las que le pido a Dios que por favor le ayude a entender que lo que hace está mal, que debe mejorar, que tiene que cambiar y no sólo por él y su salud sino también por nosotros que somos su familia y lo amamos. Le preparo el desayuno, le hago un par de huevos a la mexicana y le caliento unas tortillas, todo esto mientras que él se prepara una taza de leche con café y le añade dos cucharadas de azúcar y aunque le digo que no le ponga azúcar porque no debe de consumirla, lo hace y además se molesta y lo único que me contesta es “si ya sabes que a mí me gustan las cosas dulces”, entonces sólo me quedo mirándolo y no le digo nada más, es como si con solo mirarlo le dijera todo lo que pienso, pero que en realidad no expreso porque no quiero que se enoje y terminemos peleando como siempre por el mismo tema. En lo que él termina de desayunar me dedico a picar un poco de fruta, y le pongo unos bisteces con zanahoria rallada y un poco de pepino en rodajas para que cuando sea la hora de la comida en su trabajo tenga algo que comer, pero con toda franqueza sé que no se lo va a comer y va a preferir comprar algo, ya sea una torta, unos tacos o lo peor, a veces solo se compra una coca de a litro, unas papas y alguna pieza de pan que venden en la tienda que está cerca de la construcción donde trabaja. Porque siempre dice que no le da tiempo de comer y que tiene que estar al pendiente de lo que pasa en la construcción.

Termina de desayunar y cuando toma sus cosas para marcharse al trabajo, le pregunto si se ha tomado el medicamento, se gira hacia mí y únicamente mueve la cabeza de un lado para otro en señal de que no lo hizo, voltea los

ojos hasta ponerlos en blanco, se da la vuelta dándome la espalda y lo último que escucho que dice es “*¿para qué? si me siento bien*”. Lo último que veo de él, es su sombra desapareciendo conforme se va cerrando la puerta de la entrada de la casa hasta que desaparece por completo.

Me he quedado sola en la casa, comienzo a recoger la mesa y devuelvo la pastilla de medicamento que había puesto en la mesa para que Felipe se la tomara. Me dedico a hacer las cosas que tengo pendientes, salgo al mercado que está cerca de nuestra casa, a un par de cuadras y voy a comprar algo de verdura que necesito para poder hacer la comida; he decidido preparar para este día unas enchiladas verdes rellenas de pollo, es algo que nos gusta mucho comer a los tres, además las acompañaremos con un poco de cecina y arroz.

Se me va la tarde haciendo la comida, lavando un poco de ropa y acomodando un par de cosas de la recámara de Jesús, son unos libros que mis papás le regalaron para que los lea, pero como no hemos tenido tiempo de sacarlos de las cajas, aún no los acomodamos en el librero. A las cinco de la tarde llega Jesús de la escuela, le pregunto que cómo le fue y me dice que muy bien, que salió tarde porque tuvieron que hacer un trabajo y se quedaron hasta que lo terminaron porque es para mañana. Se mete a su cuarto a cambiarse, se quita el uniforme de la escuela y a los pocos minutos sale de su recámara y me pregunta “*¿te ayudo con algo de la comida?*”, le pido que ponga la mesa porque ya no tarda en llegar su padre para que podamos comer. En lo que él pone la mesa, yo termino de preparar la charola con las enchiladas y aprovecho para decirle que mañana no estaremos porque su papá tiene consulta con el médico y que lo acompañaré. Visiblemente preocupado y con cara de angustia me pregunta si todo está bien, a lo que le contesto; “*si, no tienes nada de qué preocuparte*”, ya verás que todo va a estar bien, solo es una consulta de rutina.

A la mañana siguiente cuando vamos rumbo al hospital noto en el rostro de Felipe una expresión muy poco usual en él, pocas veces lo he visto así la verdad, es como si algo le preocupara mucho, como si estuviera angustiado por algo que pudiera pasar o por algo que le pudieran llegar a decir.

“*¿Todo bien?*”, le pregunto.

“*¿Mande?*”, me contesta.

“*Que si ¿todo está bien? ¿Qué es lo que te está preocupando?*”

“Ah, no nada, todo está bien. No me preocupa nada, todo está bien”. Es lo

que me contesta, pero es evidente que algo está mal porque lo conozco y sé que cuando algo le preocupa, responde lo mismo, pero de muchas maneras diferentes, trato de no tomarle importancia y continuamos platicando de otras cosas mientras que llegamos al hospital.

Esta revisión es una de tantas que tenemos, o bueno, que en realidad tiene Felipe, pero lo digo como que “tenemos” porque siempre lo he acompañado y si puedo pasar a consulta con él lo hago. Por lo menos venimos una vez cada dos o tres meses, al principio solamente veníamos una vez cada medio año, pero últimamente hemos estado viniendo más, las consultas han sido más seguidas porque las cosas no han estado bien con respecto a la salud de Felipe por la diabetes que padece.

Diabetes, como olvidar ese tan doloroso y fuerte momento en el que diagnosticaron con esta terrible enfermedad a mi marido.

Cuando el médico le dijo que era diabético, fue como si le hubieran echado un balde de agua helada en el cuerpo, recuerdo que Felipe al escuchar eso se quedó pasmado, congelado, pareció como si el tiempo en ese momento se hubiese detenido y las cosas no avanzaran, aún recuerdo la expresión que tenía en ese momento, nunca lo había visto así y es que la verdad en ese momento no sabíamos qué significaba el tener esa enfermedad y ser diabético, como el médico lo dijo.

Jorge, el médico de Felipe, nos dijo que la Diabetes Mellitus o mejor conocida como diabetes, es una enfermedad que le iba a durar toda la vida puesto que no tiene cura y que solo se iba a poder controlar si seguía el tratamiento. Jorge le explicó que es un grave padecimiento que se desencadena cuando el páncreas no produce suficiente insulina y que ésta es una hormona que regula el nivel de azúcar, o glucosa, en nuestra sangre, también puede presentarse cuando el organismo no puede utilizar con eficacia la insulina que produce.

Para ser honesta, no le entendimos mucho al doctor cuando nos explicó todas esas cosas, pero supongo que se dio cuenta que no estábamos comprendiendo porque después nos dijo que en esta enfermedad hay un alto nivel de azúcar, que es la glucosa, rondando por nuestra sangre y que ahí se queda sin que se utilice para lo que debe funcionar, y que existían varios factores que pudieron causar que él la desarrollara y que dentro de esos factores estaban el estilo de vida y los genes, cuando Felipe escuchó,

genes preguntó al médico que a qué se refería con eso, y Jorge le dijo que eso se refería a que tal vez alguien en su familia ya sea sus padres, abuelos o bisabuelos pudieron tener la enfermedad, inmediatamente Felipe le contestó al médico que su madre había fallecido por esa enfermedad.

Jorge le dijo que ese era un factor muy importante y significativo porque entonces ya tenía antecedentes de que alguien en su familia padeció de diabetes, aunque en realidad la madre de Felipe falleció de un infarto. Felipe preguntó que qué otras cosas le pudieron causar el que ahora estuviese enfermo de eso y Jorge le contestó que el estilo de vida influía muchísimo, le dijo del sobrepeso, la obesidad y la inactividad física. Le comentó que personas con alguno de estos tres problemas tenían una mayor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2, si la persona no se mantiene físicamente activa, tiene sobrepeso u obesidad y además su alimentación es muy mala corre mucho riesgo en padecer de diabetes.

Recuerdo bien que cuando Felipe estaba con el doctor a mí me pasaron con una psicóloga con la que posteriormente mi esposo platicaría, ella me platicó sobre los procesos y algunos de los posibles cambios que se presentarían a lo largo de la enfermedad, así que para conocer un poco más nuestro contexto como ella lo pronunció, me dijo que le platicara cómo era nuestra familia y cuál era la forma de ser de cada uno de los que la integrábamos, y yo sin saber que decir sólo me quedé mirándola fijamente, ella, con una leve sonrisa que se le alcanzó a dibujar en el rostro comenzó diciéndome, *“pláticame sobre Felipe, ¿cómo lo conociste?, ¿de dónde es?, ¿por qué te casas con él?”* y sin más comencé diciéndole lo siguiente:

Felipe, ¿cómo describirlo?, Felipe toda la vida ha sido un hombre complicado de entender, todo el tiempo que se me ha permitido estar a su lado he intentado conocerle, he querido saber más de lo que él está acostumbrado a mostrar frente a los demás. Un hombre poco cariñoso, no sólo conmigo si no también con nuestro pequeño hijo, él no es una persona que muestre lo que siente, la mayoría de las ocasiones le cuesta mucho trabajo expresarse, al principio no entendía por qué, pero con el paso del tiempo y al conocerlo más lo supe, comprendí que le había tocado vivir una vida muy dura y que no es que no quisiera expresar sus sentimientos, era que no sabía cómo hacerlo.

Me sentí tan cómoda y con tanta confianza hablando con Nora, la psicóloga, que comencé a platicarle la vida de mi esposo: “Felipon”, como era cos-

tumbre de su padre llamarlo, fue un niño que nació dentro del seno de una familia humilde que se dedicaban a la cría de animales y a la siembra de maíz, con cuatro hermanos, dos mujeres y dos hombres, no había muchas cosas que ofrecer, pues apenas se contaba con lo necesario para sobrevivir. A la muerte de Don Augusto, el padre de Felipe, él no tuvo otra opción que salir a conseguir un trabajo, pues además de ser el hermano mayor de los cinco, su madre, que tanto quería, estaba enferma y se encargaba de cuidar la casa y a sus hermanos.

Recuerdo que me contó que de los primeros trabajos que tuvo fue cuidar borregos y vacas con un señor que conoció a su padre, Don Álvaro como él lo llamaba, era una persona muy amable y generosa que apoyó a la familia de Felipe cuando más lo necesitaban, le enseñó a hacer muchas cosas y siempre lo impulsó a ser mejor persona. Y así fue, él andaba de un trabajo a otro, haciendo mandados, cuidando animales, hacía lo que fuera con tal de llevar dinero a su casa para que pudieran comer sus hermanos y su madre, siempre lo admiré por eso. Con el paso del tiempo su madre enfermó más y falleció, sus hermanos ya eran más grandes y al igual que él, comenzaron a trabajar y cada uno fue tomando un rumbo diferente. Así que, con una educación limitada, casi nula y con muchos momentos y experiencias no vividos Felipe decidió irse del lugar donde había crecido, se fue a buscar más oportunidades. Yo recuerdo que lo conocí cuando teníamos como veintisiete años y fue mi primer amor, la primera vez que lo vi no me atrajo, pero con el trato y la convivencia me fue interesando y me enamoré de él, decidimos casarnos después y al año tuvimos a nuestro hijo.

No sé si Nora en verdad me ponía atención a todo lo que le contaba, porque se la pasaba haciendo anotaciones en unas hojas que tenía justo frente a ella y sólo me volteaba a ver de reojo cada determinado tiempo, tal vez la aburrí con todo lo que le dije. Para cuando terminé de contarle cómo vivíamos y un poco de nuestra historia, ella muy amable y con un gesto tierno me extendió la mano y me dijo que todo iba a estar bien, en ese momento me sentí un poco más tranquila, se me salieron un par de lágrimas y sólo pude asentir con la cabeza en señal de agradecimiento, ella me dijo:

“Va a ser un proceso difícil Martha, pero si tu esposo sigue el tratamiento, mejora su estilo de vida y mantiene una correcta alimentación no tendrá por qué preocuparse por padecer de diabetes”

“¿Qué es lo que debo de hacer?” le pregunté,

“Lo primero es que él esté consciente que ésta enfermedad es algo que va a tener toda la vida, no tiene cura, pero sí es tratable. Y entiendo que te

sientas mal, pero esto no es tu responsabilidad, el cuidado de nuestra salud sólo nos corresponde a nosotros mismos. Lo único que puedes hacer es apoyarlo, estar ahí para cuando te necesite, pero el único responsable de tomar el medicamento, de cuidarse y de hacer algo por cambiar las cosas es él y no tú.”

Para cuando salimos aquella vez del hospital e íbamos de regreso a casa no dijimos nada en todo el trayecto, y antes de bajar de la camioneta lo único que hice fue tomar de la mano a Felipe, mirarlo a los ojos y decirle que todo iba a estar bien y que juntos íbamos a poder con esto, fue la primera vez que lo vi llorar, me sentí tan mal porque jamás lo había visto así, lo único que hice fue abrazarlo y lo último que pude decir fue, *“tranquilo, te amo.”*

En esta última consulta tuvimos que esperar un poco porque llegamos unos minutos tarde y pasaron a otra persona a consulta. Al entrar al consultorio, Jorge nos saludó tan amable como siempre, nos dijo, *“¿todo bien?”* a lo que contesté en seguida, *“sí doctor, aquí seguimos.”*

Jorge se giró hacia su computadora y le pidió a Felipe que le recordara sus apellidos para poder buscar su expediente, lo leyó y le comentó:

“Mandamos a hacer estudios, ¿verdad?” hizo la pregunta mientras dirigía la mirada hacia Felipe.

“Sí, aquí están doctor”, extendió la mano con un sobre.

Jorge abrió el sobre blanco y sacó un par de hojas de él, comenzó a leerlas y escribió algunos datos en su computadora, una vez que terminó de hacerlo le preguntó a Felipe; *“¿cómo te has sentido?”*, Felipe dio un respiro profundo y comentó lo siguiente; *“no me he sentido muy bien estos últimos meses he tenido dolores de cabeza, me ha costado respirar en algunas ocasiones, me falta el aire y en tres ocasiones me salió sangre de la nariz, así, de la nada, además de que me he dado cuenta que se me han estado hinchando las manos y los pies, me da mucha comezón en la piel y además no he comido bien porque me dan náuseas.”*

Entiendo, dijo Jorge mientras que asiente y escribía todo lo que Felipe le comentaba. Yo me quedé sorprendida mientras que le decía todas esas cosas al médico porque ni yo me había dado cuenta de todo eso que Felipe describía.

Jorge después de escribir volteo a ver a Felipe y con una cara poco desencajada le comentó a mi esposo que con los resultados de sus análisis y síntomas que describía ya presentaba nefropatía diabética, le dijo que ésta es una complicación grave relacionada con los riñones. También se le llama enfermedad renal diabética y que aproximadamente el 25% de las personas que viven con diabetes sufren de enfermedad renal con el paso del tiempo.

No entendíamos todo lo que en ese momento Jorge nos decía y por mi cabeza estaban pasando muchas cosas. Al percatarse Jorge de que no estábamos comprendiendo, nos dijo que la nefropatía diabética afecta la capacidad de los riñones para realizar su trabajo habitual de eliminar los productos de desecho y el exceso de líquido de nuestro cuerpo. Así que la mejor manera de prevenir o retrasar la nefropatía diabética es mantener un estilo de vida saludable, tratar la diabetes y la presión arterial alta, de ahí la importancia de seguir el tratamiento y seguir con los cuidados. Jorge finalizó diciendo a Felipe que a partir de esta semana comenzarán con terapia de diálisis 3 veces por semana, y si continuaba empeorando, pasaría a hemodiálisis.

“¡Martha!, el tiempo es la cosa más valiosa que una persona puede gastar”, eso me decía siempre mi madre. Han pasado un poco más de dos años desde que Felipe está con la terapia de hemodiálisis y las cosas parecen no mejorar, todo lo contrario. Desde que le dieron la noticia, decayó mucho su estado de salud y también anímico, todo el tiempo está triste, sin ganas de hacer nada, no quiere salir, de hecho, hasta tuvo que renunciar a su trabajo y Jesús ha perdido un año de escuela porque ha preferido quedarse en casa a cuidar a su papá y ayudarle en lo que puede.

Ha bajado muchísimo de peso porque no quiere comer y la verdad es que esta enfermedad no sólo lo está consumiendo a él sino también a nosotros que somos su familia y estamos ahí, porque hemos dejado de hacer muchas cosas y descuidado nuestras vidas porque tenemos que ayudarlo, cuidarlo, llevarlo y traerlo de las terapias que duran a veces tres o cuatro horas, dependiendo de cómo nos vaya. La verdad es que no me quejo y no me pesa hacer las cosas porque lo hago con todo el amor que le tengo, pero ya estoy cansada.

En estos últimos seis meses me ha parecido que Felipe ha comenzado a perder un poco la vista porque ya pide que le lean las cosas y no alcanza

a diferenciar ya entre varios objetos que se encuentran lejos de él, hemos tenido que quitar varias cosas que le obstruyan el camino porque se tropieza y se puede lastimar, de hecho hemos estado haciéndole curaciones en el dedo gordo del pie derecho porque se cortó una ocasión que se metió a bañar, cuando iba saliendo de la regadera, chocó su pie con el filo del cancel que está en el baño, esa ocasión lo llevamos al médico, le hicieron un procedimiento y nos dijeron que debíamos tener mucho cuidado y limpieza para que no se infectara su dedo, pero la verdad es que yo lo veo muy mal, comienza a ponerse negro y no quiere cicatrizar, hemos querido llevarlo al doctor pero Felipe se niega y sólo se molesta con nosotros y dice que ya lo dejemos en paz.

A la mañana del 20 de noviembre me despierto temprano porque tengo que llevar a Felipe a su terapia de hemodiálisis, así que preparo las cosas, subo todo lo que necesitamos a la camioneta, y entro de nuevo a la casa para ayudar a mi esposo a levantarse, cuando entro a la habitación Felipe ya está cambiado y sentado al pie de la cama, observo cómo se levanta de la cama con mucha dificultad y pone un lapicero en el mueble que está justo frente a él, me voltea a ver y con los ojos entre llorosos lo único que es capaz de decir es; “te amo Martha”. Se da la vuelta, toma la chamarra del sillón y se la pone, me abraza y por primera vez pude sentir el miedo de Felipe, no sé cómo describirlo, pero era como si su abrazo estuviese lleno de miedo e incertidumbre, como si algo malo pudiese llegar a pasar.

Salimos de la casa rumbo al hospital donde recibe la terapia, ese día platicamos de cómo pasaba la vida y lo viejos que nos habíamos hecho ya, de lo orgullosos que estábamos de nuestro hijo y de las cosas buenas que nos sucedieron. Él sonreía, por primera vez después de esos casi dos años y medio, sentí que Felipe le estaba echando ganas a la vida, que se estaba recuperando y que todo iba a estar bien. Antes de entrar a la sala donde recibía su terapia se volteó a verme, caminó hacia mí, me beso en la frente y me dijo susurrando al oído, *“todo va a estar bien, no te preocupes”*. Le tomé la mano, lo miré fijamente a los ojos y asentí con la cabeza mientras me llevaba su mano a mi pecho, *“así será”*, le dije.

Ahí estaba yo, sentada en medio de un sofá gris con espacio para que se sentaran un par de personas más, esperando a que terminara la terapia, pasadas dos horas salió una enfermera, vi cómo se acercaba hasta donde yo estaba y con una expresión de pena me dijo; *“lo siento mucho”*.

En ese momento mi mundo se detuvo, me aferré al sillón donde me encontraba sentada, me llevé las manos a la cara y comencé a llorar tanto como jamás lo había hecho en la vida. Mi esposo había muerto, me había dejado, ese hombre al que tanto quise se había ido para siempre. No recuerdo cuanto tiempo estuve sentada llorando y para cuando pude tranquilizarme, me incorporé, pude ponerme en pie y caminar hasta la sala donde yacía el cuerpo de Felipe. No tuve el valor de acercarme más porque de verdad que no podía hacerlo, no entendía por qué estaba pasando eso sí esa misma mañana parecía todo estar bien y mejorando, de verdad que no lo entendía, pero así era, Felipe ya no estaba aquí.

Ha pasado un mes desde la muerte de Felipe y las cosas han estado acomodándose y retomando el rumbo para nosotros, no ha sido nada fácil, teníamos muchos planes y cosas que hacer. Jesús parece estar un poco más tranquilo y resignado a lo que pasó, él ha sido un gran apoyo durante todo este proceso porque muchas veces me culpé por no haber hecho algo más por mi esposo.

Un día regresando de la escuela me encontró llorando viendo unas fotos de Felipe de cuando éramos más jóvenes y yo le dije; *“fue mi culpa por no haber insistido en que siguiera el tratamiento y que dejara de comer todas esas cosas que le hacían daño y por no buscar más doctores”, a lo que él solo me abrazó y me dijo; “no es tu culpa, tú siempre hiciste todo lo que estuvo en tus manos para que mi papá se cuidara, comiera bien y tomara sus medicinas, pero él nunca lo quiso hacer mamá, así que debes estar tranquila porque todo lo que tú podías hacer lo hiciste, él fue el que nunca se quiso cuidar y frente a eso no podías hacer nada tú, así que estate tranquila y en paz”*.

Un día me desperté temprano porque Jesús dijo que saldría con sus amigos, así que aproveché para limpiar un poco y cuando estaba sacudiendo unos libros que estaban encima del mueble de mi cama cayó una hoja, la levanté del suelo y vi que tenía escrito mi nombre, me senté y la abrí para leerla y me di cuenta que era la letra de Felipe y decía a la letra:

Querida Martha, mi amor.

Te escribo estas líneas porque sé que se acerca el tiempo en que me vaya de éste mundo y lo que más me duele es dejarte a ti y a nuestro hijo, pero quiero que sepas que no pude haber encontrado mejor compañera de

vida que tú, siempre me impulsaste a ser mejor persona y dar lo mejor de mí, agradezco mucho a Dios y a la vida que hayan puesto a una mujer tan bondadosa, cariñosa, buena esposa y madre como tú en mi vida. Sé que tal vez no fui el hombre que esperabas para tu vida, pero mi amor por ti era sincero. Estos últimos meses la verdad es que no me he sentido bien y creo que se acerca el final para mí, no quiero que te pongas triste, quiero que hagas tu vida y seas feliz, cuídate y cuida mucho a nuestro hijo y nunca me olvides. Sé también que esta enfermedad la pude haber sobrellevado si hubiese seguido el tratamiento, si me hubiese tomado los medicamentos, nadie tiene la culpa de esto que está pasando más que yo porque no me quise cuidar y no quise hacer caso a los médicos ni a los nutriólogos, te pido me perdonen y nunca me olvides. Pero es hora de que el viaje de esta agonía termine.

Con todo mi amor. Felipe.

Me sequé las lágrimas de los ojos y guardé la carta, escuché que a lo lejos alguien se acercaba caminando y alcancé a ver de lejos que era Jesús y traía unos papeles en las manos, me preguntó; “¿Todo bien?”.

“Sí”. Le contesté

Sonrió y me extendió el folder para que pudiera ver los papeles que traía, le pregunté qué era y dijo; “*me fui a inscribir a la universidad y he decidido que quiero estudiar nutrición*”, “¿*nutrición?*” respondí con una cara de asombro, “*Si mamá, nutrición, quiero estudiar eso para ayudar a las personas y que no les pase lo que le ocurrió a papá por no saber que con la alimentación y la actividad física podemos prevenir la aparición de muchas de las enfermedades que nos pueden matar el día de mañana*”. Asentí con la cabeza y le dije; “*me parece una excelente idea*”, lo abracé y en ese momento comprendí que nadie más que nosotros mismos somos los responsables de la manera en que llevamos nuestra vida y las decisiones que tomamos y solo está en nosotros cuidar de nuestra salud y nuestro cuerpo.



HELENA

Romero Morales Perla Patricia



Una mañana del 19 de abril de 2019, cuando Helena tomaba un baño, se percató que tenía un pequeño bulto debajo del brazo, en ese instante se preocupó, pero decidió no tomarle importancia pues ese bulto era muy pequeño.

Tras pasar los días, comenzó a preocuparse más, ya que aquel pequeño bulto no desaparecía y seguía en el mismo sitio. No sabía si asistir al doctor o seguir esperando, porque ella creía que se había golpeado quizás con algo, e incluso por su mente pasó que podía ser un granito.

Tras pasar los días notó que no desaparecía ese pequeño bulto, y fue cuando toma la decisión de asistir al doctor, pero le explicaron que no le podían dar un diagnóstico seguro, así que la mandaron a realizarse estudios.

- Señora Helena, necesito que se realice unos estudios de laboratorio, para poder darle un diagnóstico exacto, no quiero hacer solo suposiciones. Pero tranquila, no hay que alarmarse, sea lo que sea lo solucionaremos.

Helena decide no comentarle nada a su esposo.

Pasaban los días, Helena no se realizaba los estudios que el médico le mandó hacer, Santiago la notaba rara, estaba muy distraída, pero ella no decía absolutamente nada.

Un mañana común como de costumbre, Helena y su familia desayunaban, cuando de repente recibió una llamada, era el doctor preguntándole que, por qué no había acudido, en ese instante Helena no sabía que decir, pues aún no le decía nada a su esposo, lo único que respondió, fue número equivocado.

Santiago le pregunta ¿Quién era? ¿Por qué estás tan nerviosa?

- No te preocupes, se equivocaron, mejor apúrate a desayunar que se te va a hacer tarde.

Después de aquella llamada, Helena estaba muy intranquila, por su mente pasaban muchas cosas, y ese mismo día por la noche, estaba decidida a contarle a Santiago, por lo que estaba pasando, le contaría el motivo por el cual estaba muy rara.

Así que esa noche Helena decidió hablar.

- Santiago, necesito platicar contigo es algo importante y no puede esperar.

- Dime que pasa, me estás preocupando

- No quiero que te asustes o preocupes de más porque aún no me dan un diagnóstico seguro.

- ¡Mujer! no le des más vuelta y dime qué pasa.

- Lo que pasa es que hace unas semanas noté un pequeño bulto debajo del brazo, al principio dudé en ir con el doctor, pero pues el bulto no desaparecía y después de varios días ya me decidí y fui, y me mandó hacer unos estudios, pero pues aún no me los hago, tengo miedo.

- ¡Mujer!, esas cosas no se deben ocultar, debiste haberme dicho desde un principio.

En ese momento, la primera reacción de Santiago fue alterarse y enojarse.

- Ahora entiendo, porque has estado tan distraída ¿alguien lo sabe?

- No, a nadie le he dicho, lo he mantenido en secreto.

- ¿Y por qué no te has realizado esos estudios?

Helena no supo qué responder, y estuvieron en absoluto silencio.

Después de unos minutos Santiago se tranquilizó, y le pregunta por qué no le dijo desde un principio, le dice que debe realizarse estos estudios lo antes posible, para poder descartar cualquier tipo de situación.

- Mañana mismo, a primera hora vamos a que te realices esos estudios, no podemos dejar pasar más el tiempo.

Al día siguiente cuando se dirigían al laboratorio, por la cabeza de Helena pasaban muchas ideas, estaba preocupada, ella tenía miedo de que le dijeran que efectivamente tenía cáncer, ya que una de sus vecinas tenía la misma enfermedad y aunque fue tratada, la vecina murió. Y Helena no quería morir, ella pensaba en su familia, en su pequeña hija.

Llegando al laboratorio, le tomaron muestras de sangre y le realizaron una mastografía, que consiste en un estudio de rayos "X" de las mamas. Una vez que le entregaron sus resultados, Helena y Santiago, se dirigieron inmediatamente con el doctor.

- Doctor, una disculpa por lo de la llamada, es que en ese momento no le decía nada a mi esposo, y no me había hecho los estudios.

- Señora, esas cosas no se deben ocultar, pero qué bueno que ya lo hizo.

- Si, aquí traigo mis estudios, dígame que tengo. ¿Es malo?, ¿me voy a morir?

- Tranquila señora Helena, como le dije la otra vez, sea lo que sea, lo resolveremos.

El doctor prosiguió a interpretar todos los estudios de laboratorio junto con la mastografía.

- Señora Helena, lamento informarle que lo reportado en sus estudios refieren la presencia de un tumor en la mama que puede ser cáncer.
- No me diga doctor, ¡me voy a morir!
- No diga eso señora, yo sé que está preocupada, pero afortunadamente lo detectamos a tiempo, usted va a ser tratada, y va a vivir mucho tiempo más, usted va a disfrutar a su familia. No se desanime, pero déjeme explicarle primero qué es el cáncer.
- Mire, el cáncer de mama, es cuando algunas células mamarias comienzan a crecer de manera anormal, estas células se dividen más rápido que las células saludables y continúan acumulándose formando un bulto como el que usted tiene.

Después de la explicación que le dio el Doctor, le dijo que le iba a decir cuál sería el mejor tratamiento para combatir el cáncer y que ella tomara la decisión.

- Como el cáncer fue detectado a tiempo, le recomiendo que inmediatamente inicie su tratamiento, este será a través de quimioterapias y radioterapias de ser necesario. Antes de iniciar con las quimioterapias, por el tamaño y las características del tumor debemos realizar una cirugía para extirparlo, y posiblemente se le quite una parte del seno. Una vez terminado todo el tratamiento de las quimioterapias, se le estará monitoreando continuamente para verificar que ya no existe más cáncer y que no se extienda a otra parte del cuerpo.

El médico le dijo que ella debía tomar la decisión, pues estaba a buen tiempo de ser tratada o tenía la opción de no seguir el tratamiento, pero si ella decidía seguirlo era muy importante que conociera los efectos que provoca una quimioterapia.

Le comenzó a explicar cuáles serían los efectos secundarios de las quimioterapias.

- Señora Helena, cuando empiece las quimioterapias usted presentará náuseas, vómitos, cansancio, diarrea o estreñimiento, y se verá afectada su microbiota intestinal, a causa de los medicamentos, por eso es importante que cuide su alimentación, pues dichos medicamentos le causarán irritación, y sobre todo debe tener presente que usted perderá el cabello.

El doctor le dijo que pensara muy bien qué es lo que quería, ya que deberían trabajar en equipo, pues iba a necesitar tanto el apoyo de su familia, como del doctor, un psicólogo y de una especialista en nutrición, ya que a partir de ese momento su alimentación iba a cambiar.

En la noche Helena y Santiago hablaron del tema, pues mientras regresaban a su casa en el transcurso del camino, solo había un silencio absoluto.

- Santiago dime, ¿qué debo de hacer?

- ¿Es en serio lo que me estas preguntando? Debes tomar el tratamiento inmediatamente.

- Es que no sé, ya ves que la vecina también tenía cáncer y estaba en tratamiento. Y ¿qué pasó? ¿no se murió? ¿Y si me pasa lo mismo?, yo no quiero verlos sufrir a ustedes.

Pasaban los minutos y se percibía un incómodo silencio. Santiago decidió levantarse de la mesa, y hacer otras cosas.

Helena no sabía qué hacer, que pensar.

Mientras Santiago, se tranquilizaba, en ese momento estaba muy enojado, ya que al igual que Helena, no podía creer por lo que estaban pasando, así mismo no podía comprender por qué Helena le preguntaba qué debía hacer, él esperaba que su respuesta fuera que inmediatamente tomaría el tratamiento.

Finalmente, cuando Santiago se tranquilizó decidió ir a hablar con Helena.

- No te rindas, lucha por tu vida. Somos una familia muy fuerte, saldremos adelante, no te rindas. Cuando tú estés lista, iniciaremos con el tratamiento, pero por favor no te demores tanto, recuerda que cada segundo es importante.

Helena pensó toda la noche, sobre la decisión que debía tomar, ella no entendía, por qué a sus 30 años estaba pasando por todo eso, ella quería estar con su familia, estar siempre con su pequeña hija. Ser diagnosticada con cáncer de mama, fue muy impactante para ella, no podía creerlo y en los siguientes días cayó en depresión.

Mientras Helena estaba deprimida, Santiago se sentía confundido, se sentía triste, preocupado, angustiado, enojado, porque no sabía por qué Helena estaba tomando esa actitud.

Pasaron los días, y Helena no hablaba con nadie, así que Santiago empezó a alejarse de ella, empezaron a dormir en cuartos separados, y ninguno se dirigía la palabra.

Santiago se hacía el fuerte, además que en ese momento debía estar pendiente de su pequeña hija Larissa, que solo tenía 4 años, y necesitaba mucha atención.

Tras pasar los días, Santiago comenzó a preocuparse más, pues Helena no salía de su habitación y casi no comía y finalmente decidió hablar con ella.

-Helena, ¿qué estás haciendo? Creí que tomarías una decisión. Dime la verdad ¿vas a tomar el tratamiento sí o no? ¡No puedes quedarte en la cama todo el día!

Ella no sabía qué responder, así que no lo veía a los ojos y no le contestó nada.

- Cuando te hablo, debes mirarme a los ojos. Si no vas a tomar el tratamiento, entonces deberías levantarte de la cama, y pasar más tiempo con la niña. Ella necesita cuidados y necesita a su mamá.

Ella nunca lo miró a los ojos; pasaban los días y ella seguía con la misma actitud.

Finalmente, después de unas semanas, Helena decidió tomar el tratamiento de quimioterapias, se levantó de la cama, tomó un baño y recordó las palabras de Santiago, eso le ayudó mucho a tomar su decisión, Helena sabía que podría salir adelante; necesitaría el apoyo de su familia, pero sobre todo tomó la decisión por el gran amor que tenía por su hija. Así que decidió decirle a su esposo.

- Santiago, ya lo pensé muy bien y tienes razón nosotros saldremos adelante, así que sí, tomaré las quimioterapias.

Helena, habló con sus papás, y hermanas, para contarles, que había sido diagnosticada con cáncer de mama, que tendría una primera cirugía, pero que no quería que se preocuparan de más.

Dos días después, un 7 de mayo, fue cuando le realizaron su primera cirugía, fue un éxito, y a partir del 18 de mayo iniciaría las quimioterapias.

Para que se llevara a cabo su tratamiento, Santiago y Helena debían viajar a la Ciudad de México y estar presentes en el Instituto Nacional de Cancerología, pues sería el lugar donde recibiría su tratamiento.

Al recibir su primera quimioterapia, tal y como le había dicho el médico, presentó náuseas, vómitos, fatiga, se sentía mareada; Helena se sentía muy débil, sin ganas de nada, y al paso de los días, empezó a notar la pérdida de cabello. Ella no quería que la pérdida de cabello fuera un proceso largo y doloroso, así que decidió cortárselo, hasta que no le quedara nada.

Después de que su hija y esposo regresaron del parque, al ver a Helena con su cambio radical, ambos se sorprendieron y su pequeña hija le preguntó:

- ¡Mami!, que te pasó, ¿por qué te hiciste eso?

- ¿No te gusta?
- Te ves muy bonita mami, pero también te ves rara.
- Es que a veces es bueno realizar cambios, aparte no me gustaba mucho peinarme.
- ¡Ay mami!, bueno a mí tampoco me gusta peinarme, también me lo puedes cortar.
- No, tú te ves muy bonita con tu cabello largo.
- Bueno está bien.

Dos días después, se presentó con el doctor, ya que debía darle ciertas indicaciones.

- Helena su tratamiento de quimioterapias, será cada 20 días, ya que el cáncer fue detectado a tiempo. Así que cada 20 días usted viajará al Instituto Nacional de Cancerología, para que reciba su tratamiento.

Al pasar las semanas, Helena se sentía muy cansada, débil, tanto que casi no podía levantarse de la cama. En ese momento Helena decidió cambiar sus hábitos alimentarios, sin consultar al nutriólogo, así que comenzó a dejar de consumir todo tipo de carnes, embutidos, alimentos con mucha grasa, porque había leído en internet que dichos alimentos, eran responsables de provocar cáncer.

Pasó así unas cuantas semanas, pero con lo que Helena no contaba, es que en esos momentos su sistema inmunológico, estaba muy débil, y desafortunadamente le dio una fuerte gripe, que hizo que empeorara. La gripe le duró 2 semanas, en las cuales, no podía ni levantarse de la cama, casi no comía, pues el agotamiento la estaba deteriorando.

- Santiago, me siento muy mal. Me he tomado al pie de la letra el medicamento, pero nada más no se me quita.

- Es que no entiendo, ¿por qué estás enferma? ¿Qué es lo que lo ha ocasionado? No me digas que fui yo, si he tomado todas las medidas de higiene.

Santiago, no sabía porque Helena se había enfermado, como él trabajaba, no sabía lo que ocurría durante el día en su hogar, ya que él llegaba en la noche de trabajar.

Helena nunca le dijo a Santiago que había buscado en internet que era lo que causaba el cáncer y que a consecuencia de eso cambió su alimentación.

Tras pasar los días, Helena no mejoraba y ya estaba angustiada, pues ya casi sería su próxima quimioterapia.

El doctor les había mencionado que antes de cada quimioterapia, debía realizarse estudios de laboratorio, para verificar que todo estuviera en or-

den. Si estos salían alterados, no se podía llevar a cabo la quimioterapia.

Como su situación de salud empeoraba, tanto por la gripe como por las quimioterapias que en ese entonces ya había recibido, su esposo decidió llevarla con el Doctor, ya que él la veía muy mal.

- Señora Helena es importante que se cuide, ya que como le había mencionado, si usted en sus estudios sale mal, no podrá llevar a cabo sus quimioterapias.

- Dígame señora, ¿usted sabe cuál fue la causa por la que se enfermó?

- Creo que sí. Ay doctor no se vaya a enojar, pero es que leí en internet, que comer carnes rojas, embutidos, y otros alimentos te provocan cáncer, así que decidí dejar de comerlos, y creo que he estado comiendo mal.

En ese momento, Santiago la volteó a ver y quedó sorprendido y enojado a la vez, pero no dijo nada.

- Señora Helena no puede creer todo lo que encuentra en internet, lamento decirle que a causa de su mala decisión y sin haber consultado a un experto en temas de alimentación, en sólo dos semanas ha perdido peso, le recuerdo que la pérdida de peso es un factor muy importante. Le recomiendo que asista con un especialista, vaya con un nutriólogo.

En la noche, Santiago habló con Helena.

- En qué estabas pensando Helena, ¿no quedamos en que te ibas a cuidar? y por qué no me dijiste que estabas cambiando tu alimentación.

- Es que Santiago entiende, esto que estoy pasando, esta enfermedad, es muy difícil para mí, y yo creí que, si dejaba esos alimentos, mejoraría mucho más rápido.

- Es que contigo no se puede... Prométeme que antes de buscar en internet, consultaremos al doctor

- Si, lo prometo.

- ¿Entonces qué?, si vas a ir con el dichoso nutriólogo.

- Sí, pero vamos a ir los tres.

La hermana de Helena le recomendó a una nutrióloga que era recién egresada, pero tenía buenas referencias, su nombre era Emily.

Así que Helena y toda su familia asistieron con Emily. Helena le explicó la situación que estaba pasando, que le habían diagnosticado cáncer de mama y aunque seguía las indicaciones médicas, había descuidado su alimentación.

-Ay Doctora, la verdad es que yo leí en internet que algunos tipos de alimentos son los responsables de causar cáncer y yo dejé esos alimentos porque son malos, pero me enfermé y bajé de peso, ya que casi no comía, y

el otro doctor me regañó, me dijo que al dejar de comer, mi salud se estaba deteriorando. Así que me recomendó venir con usted.

Así fue como la nutrióloga Emily, conoció la razón por la que la familia acudía a ella.

- Señora Helena, efectivamente no debe creer todo lo que se encuentra en internet o revistas; yo no soy médico, soy nutrióloga, y me encargaré de enseñarle a comer de manera saludable, sin dejar alimentos, así que es muy importante no dejar de comer, para que usted no pierda peso. Le haré un plan de alimentación personalizado, para que recupere el peso que perdió y mantenerla en su peso normal.

Emily comenzó a explicarle a Helena la importancia de los diferentes nutrientes que contienen los alimentos, por ejemplo, las proteínas, y de la importancia de su consumo para mantenerse saludable.

- Helena, te explico brevemente que son las proteínas: éstas son moléculas formadas por aminoácidos, las cuales desempeñan un papel importante en nuestro organismo, ya que son esenciales para el crecimiento de todo tipo de tejido en el ser humano.

- ¿Y en dónde encuentro estas proteínas?

- Las proteínas se encuentran en alimentos de origen animal, como lo son las carnes, el pollo, pescados, huevo, y también se encuentran en las leguminosas, como, por ejemplo, el frijol, garbanzo, soya, lenteja, haba. Por eso es importante consumir todos los alimentos.

Antes de darle su plan de alimentación a toda la familia, Emily les realizó su diagnóstico nutricional, unas pruebas de sangre capilar (consisten en obtener una gota de sangre de los dedos), y algunos estudios clínicos, como revisión de uñas, cabello, etc.

- Muy bien familia Rivera, su diagnóstico nutricional se encuentra normal. Bueno, usted señora Helena, tiene un bajo peso, pero lo solucionaremos. Aquí tiene su plan de alimentación, si le surge alguna duda, no dude en contactarme yo estaré al pendiente de usted, por cualquier situación que se le presente; estaré monitoreándola para ir checando como le va con su salud y su alimentación.

Y tal como lo dijo Emily, estuvo al pendiente de la familia de Helena, estuvieron en constante comunicación, para que Helena tuviera el apoyo de alguien más.

Al principio para la familia fue algo difícil, pues no estaban tan acostumbrados a comer cotidianamente verduras, a tener horarios para cada tiempo de comida, pero sobre todo al realizar cinco tiempos de comida, puesto que la familia solo comía tres veces al día.

- Esto de comer cinco veces al día, es algo complicado Helena, pero te dije que te apoyaría en todo momento, así que me esforzaré más.

- Aunque no te miento, creí que eso de llevar una dieta, era sólo comer lechuga, y matarnos de hambre.

A pesar de que Santiago no estaba en casa todo el día, se preparaba su comida para llevársela en fiambra para todo el día.

Fue entonces cuando se dieron cuenta que la consulta con un nutriólogo era buena, ya que le planeaba platillos muy ricos, y no era restricción de alimentos como ellos creían.

Conforme pasaban las semanas, la familia se iba adaptando a su plan de alimentación, Helena se encontraba bien, continuaba con las quimioterapias y no perdía peso, al contrario, logró ganar un poco.

Tras pasar los meses, como les dijo el doctor, Helena terminaba muy agotada; después de recibir sus quimioterapias, estaba tan cansada que no le prestaba la atención necesaria a su hija Larissa, y por ser de tan corta edad, Larissa solo quería jugar. Helena sabía que debía ser fuerte, por su pequeña hija, pero su agotamiento le duraba una semana, posterior a las quimioterapias, después se levantaba de la cama con toda la actitud y siendo muy positiva.

El sistema inmunológico de Helena estaba un poco debilitado, la familia no contaba con que la pandemia de la COVID-19 duraría mucho tiempo, el doctor les dijo que debían tener una extremada precaución, ya que si Helena se llegaba a contagiar posiblemente no podría sobrevivir.

- No te preocupes Helena, te vamos a cuidar más que nunca, para que no te contagies. Tomaremos medidas extremas si es necesario.

Fue en ese momento cuando se tomaron más que nunca las medidas de higiene necesarias, para evitar el contagio a Helena.

Si el cáncer había cambiado el estilo de vida que llevaban, COVID-19 hizo que cambiara aún más, le dio un giro de 180 grados a su vida. Helena ya no salía para nada, no estaba en contacto con nadie, el único que salía a trabajar y a comprar la despensa era Santiago.

- Mujer, tú no te preocupes por nada, yo me haré cargo de las compras.
- Y también por el momento nada de visitas. Para que por favor le digas a tu familia que no vengan a la casa.

Lo que se pretendía, al tomar esa decisión, era cuidar principalmente a Helena, ya que como le había dicho el Doctor, si ella se llegaba a contagiar de COVID-19 al tener bajas sus defensas, podría llegar a morir, por ello tomaron medidas extraordinarias; cada que Santiago llegaba de trabajar debía lavarse la suela de los zapatos con agua, jabón y un poco de cloro, además de portar el cubrebocas, dichas medidas se tomaban con cada uno que rara vez los visitaban, pero algunos familiares no tomaron muy bien dicha acción.

Algunos otros familiares si se tomaban en serio las medidas de seguridad, pero hubo quienes lo tomaron mal y creían que Helena era muy exagerada.

- ¿No crees que están exagerando? ni siquiera podemos ver a la niña, y ya ni hablar de ti.
- Por favor entiendan, estamos cuidando a Helena, primero es su salud, ya habrá tiempo después para vernos y convivir como antes. Así que les voy a pedir de la manera más atenta, que ya no vengan a la casa.

Y así fue como la familia de Santiago, dejó de visitarlos, lo tomaron a mal, pero como bien él lo decía, primero era la salud de Helena.

Pasaban los meses, y parecía que nunca terminaría el encierro tras la pandemia de COVID-19. Helena seguía con sus quimioterapias y mientras tanto ella se mantuvo aislada mientras terminaba su tratamiento, y por su puesto teniendo todas las medidas de higiene.

Finalmente llegó el día para su última quimioterapia, fue el 20 de abril del 2021, Helena estaba muy entusiasmada, ya que sabía que a pesar de que fue un año muy difícil pudo lograrlo. Había tenido su cirugía y había estado en tratamiento de quimioterapia durante todo el año.

A lo largo del año, estuvo en tratamiento nutricional con Emily, tanto Helena como su esposo pudieron darse cuenta de que la consulta de nutrición es muy importante.

Hasta la fecha, Helena se encuentra afortunadamente bien, sigue tomando las mismas medidas de higiene, y sobre todo ella comparte su historia

con otras mujeres, para que acudan al doctor cuando se detecten cualquier bulto o alteración, ya que un diagnóstico oportuno, puede salvar sus vidas.

Helena aprendió a cuidarse a través de la alimentación y actualmente sigue asistiendo a sus consultas con la nutrióloga, porque le gusta llevar un estilo de vida saludable, pero lo más importante, aprendió a no creer en todo lo que encuentra en internet, pues cada persona tiene necesidades diferentes, y seguir recomendaciones generales que se encuentran en internet, le puede ocasionar problemas en su salud; siempre es importante consultar a un experto en el tema.

Julio Iglesias: Jawort
nach 20 Jahren

JESÚS

Zepeda Sitio Azucena Every



- ¡**B**uenos días! viejo, ¿Cómo amaneciste?

Narrador: Guadalupe saludó mientras calentaba un atole y hacía tortillas en la cocina.

- ¡Bien viejita! Voy a ir a trabajar (respondía Jesús mientras miraba a lo lejos las lomas de Michoacán)

- ¡Ay! si te sigues levantando muy temprano para irte a trabajar te va a afectar tus pulmones con el frío que hace, además esa tos que tienes últimamente no me gusta.

Narrador: la esposa preocupada por el estado de su esposo, hacía un gesto de desaprobación

- No te preocupes vieja, es una tos cualquiera, estoy bien.

Narrador: a su esposo se le caracterizaba por ser terco, pero siempre con el espíritu de levantarse cada mañana y trabajar en sus tierras.

- Sí, pero esa tos cada vez es más fuerte, sería bueno que te llevara al doctor.

- Ya después vamos al Doctor viejita, ahorita vamos a desayunar para que me vaya al trabajo.

Narrador: Guadalupe aún en desacuerdo con su esposo siempre lo complacía.

- Me voy a poner la chamarra, para que no te enojés viejita.

- Está bien, pero ya está caliente el desayuno.

- Regreso rápido, mientras me sirves.

Narrador: Regresa Jesús y, tosiendo sin parar, se sienta junto a Guadalupe, en las sillas de la cocina.

- Yo sigo con la idea de que tenemos que ir lo antes posible al Doctor, mira ya ni comer puedes, porque comienzas con esa tos.

- La verdad últimamente si me he sentido mal por la tos, siento que hay momentos que no puedo respirar, mañana no voy a ir a trabajar y mejor nos vamos al doctor.

- Hoy me organizo con tu hija Tania, para que nos acompañe al Doctor mañana.

Narrador: Desayunaron en silencio, y al terminar los taquitos, Jesús se levanta, y acomoda su silla

- Está bien, regreso en la tarde, me voy a trabajar.

- Cuídate y no te quites la chamarra, porque hace frío.

- Está bien Margarita, no te preocupes.

- ¡Buenos días! ma'
- Siéntate Tania

Narrador: Tania se acomoda en las sillas y toma la cuchara para desayunar, mientras platica con su mamá

- Estaba en la mañana platicando con tu papá sobre la tos que tiene y no se le quita, cada vez lo veo más agitado cuando camina o cuando habla, en la mañana no podía comer porque empezaba a toser y la verdad me preocupa que sea algo más grave hija, por eso le comenté que te iba a decir que lo llevemos mejor al médico, mañana.

- Yo también lo he visto muy agitado, ya está grande, ya no debería trabajar, mucho menos irse tan temprano, sus pulmones ya no resisten igual al frío.

- Pero ya ves que no entiende es muy terco, no sabe estar sin trabajar, pero no le digo nada porque yo también, aunque ya me voy un poco más tarde al campo, sigo trabajando.

- Ya lo sé, por eso tampoco les digo nada, ustedes son unas personas que trabajan mucho, es el único sustento económico que tienen, lo del adulto mayor que les da el gobierno y un poquito con lo que mis hermanos y yo les vamos dando.

- Por eso trabajamos nuestras tierras hija, para recibir también lo de PRO-CAMPO

- Pues eso sí, entonces mañana vengo para llevar a mí papá al Doctor.

- Sí hija mañana te espero temprano, para sacar ficha en el hospital y no regresar tan tarde.

- Está bien ma', mañana que mi papá se vaya abrigado, porque ya ves el frío que hace en las mañanas.

- Claro hija

Narrador: Por la tarde, regresa Jesús a casa del trabajo, se acuesta en la cama, de pronto comienza a sentir dificultad para respirar, entra su nieta Diana al cuarto y se da cuenta que su abuelo está muy mal, sale corriendo a gritarle a su abuela.

- Abuela, ¡mi abuelo se siente mal!

- ¿Dónde está?

- En la cama, no puede respirar abuelita

- Háblale a tu tía Tania, dile que venga a casa, que tu abuelo está muy mal.

- Sí abuelita.

Narrador: Mientras la nieta le habla a su tía Tania, la abuela acompaña a su esposo, intentó sentarlo y darle un vaso con agua. Llega Tania y entra al cuarto.

- ¿Qué pasa mamá?
- No sé hija, tu papá de repente comenzó a sentirse mal.
- Le tenemos que hablar a una ambulancia.
- La ambulancia va a tardar mucho, tu papá está mal
- Tienes razón ma', sabes qué, me lo llevo en el coche.
- Diana tú quédate aquí por si viene tu tía Rocío.
- Sí abuela, no te preocupes.

Narrador: Tania sube a su papá al coche y junto con su mamá en seguida se lo llevan al Hospital Regional de Zitácuaro. Al llegar, Tania se baja del coche y corre al hospital para que le ayuden a llevar a su papá a urgencias.

- ¡doctor!, doctor, ayúdenme, mi papá está muy mal, no puede respirar.
- ¿Dónde está su papá?
- En el coche.
- Ahora vamos por él

Narrador: Los camilleros junto con el doctor suben al señor en la silla y en seguida entran a urgencias.

- ¿Cómo está mi papá?
- Espere aquí, en un momento le doy información sobre el estado de su papá.
- doctor por favor, haga todo lo posible por salvarlo.

Narrador: Los doctores monitoreaban al paciente, la hija y la señora esperaban en las salas del hospital. Mientras se encontraban en la sala llega su otra hija, Rocio, llorando.

- Mamá ¿Cómo está mi papá? ¿Qué le pasó? ¿Dónde está?
- Ya está con los doctores, solo que me preocupó por que desde la mañana empezó a toser mucho, después en la tarde Diana lo encontró en el cuarto y no podía respirar, pero sé que estará bien.
- Está bien, no queda más que esperar las indicaciones del doctor.

Narrador: Los médicos Guadarrama y Aldama monitorean al señor Jesús, le colocan los aparatos para revisar su presión arterial y el oxígeno, le dan el tratamiento para estabilizarlo, comentan entre ellos los hallazgos de su evaluación clínica y determinan que tiene insuficiencia respiratoria.

- Necesito que las pruebas se tomen hoy mismo y llevarlas al laboratorio,

y hay que tener los estudios lo antes posible.

- Su oxigenación está aumentando y su presión arterial se está normalizando.

- Lo estamos estabilizando, voy a ver a sus familiares para decirles que se encuentra estable.

Narrador: El doctor Guadarrama sale y habla con los familiares.

- ¿Familiares del paciente Jesús?

- Somos nosotros doctor. ¿Cómo está mi esposo?

- ¿Cómo está mi papá? (Pregunta Tania)

- Por ahora está estable, pero necesitamos realizarle unos estudios.

- ¿Por qué doctor, tiene algo grave?

- ¿Quién es la esposa?

- Yo doctor.

- Podría acompañarme.

- Claro doctor

Narrador: Llegan al consultorio y el doctor le comienza a realizar algunas preguntas a la señora Guadalupe.

- Tome asiento, Soy el doctor Guadarrama ¿Su esposo fuma? o bien ¿algún familiar cercano a ustedes fuma frecuentemente?

- No, doctor él nunca ha fumado y tampoco toma alcohol doctor, nadie de mi casa fuma, la verdad sabemos que el humo del cigarro hace mucho daño a los pulmones, no lo hacemos, solamente fuma uno de mis hijos, pero no vive con nosotros, y él tampoco fuma seguido.

- Algún familiar cercano a ustedes por parte de su esposo y de usted sabe si ¿Tienen alguna enfermedad respiratoria como asma o alergias?

- De mi familia nadie tiene alguna enfermedad respiratoria, mucho menos asma o alergias, solamente yo doctor estoy enferma, me diagnosticaron diabetes hace unos años, pero yo me siento bien doctor en mi casa comemos bien, de lo que sembramos en la casa.

- Bien, pero en cuanto su diabetes ¿ya lleva un tratamiento?

- Sí, doctor.

- Me parece muy bien y no deje de cuidarse. ¿Sus alimentos en qué los cocina?

- Pues mire, tenemos una pequeña cocina y los alimentos los cocinamos con leña.

- Mire, le hago estas preguntas porque su esposo tiene insuficiencia respiratoria, pero aún le vamos a realizar unos estudios para confirmar su diagnóstico y poderle dar un tratamiento adecuado, ya que por los síntomas que presenta probablemente es enfermedad pulmonar obstructiva crónica,

también conocida como EPOC.

- Pero ¿Qué es eso doctor? He escuchado de esa enfermedad, pero no sé bien que es.

- El EPOC es un grupo de enfermedades pulmonares que dificultan la respiración y empeoran con el tiempo, causa la obstrucción del flujo de aire de los pulmones y está relacionada a la exposición de irritantes en el ambiente, y en particular al humo. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, tos, producción de moco y sibilancias.

- Ahora entiendo porque a mi esposo le daba mucha tos en las mañanas, yo pensaba que su tos era normal, porque en las mañanas se levantaba muy temprano para ir a trabajar y hacía mucho frío.

- Sus pulmones ya están muy débiles, debe seguir el tratamiento al pie de la letra, porque podría tener una recaída y sus pulmones ya no resistirán. Además, usted me dice que cocina con leña, tendría que estar alejado del humo que desprende la leña, si es posible cocinar con gas, para que no esté muy expuesto al humo.

- Sí doctor, nosotros estaremos muy al pendiente de él. Trataré de ya no cocinar con leña o por lo menos que él no esté cerca del humo, sabe doctor, ahora entiendo un poco porque cuando desayunábamos o comíamos comenzaba a toser mucho y era por el humo de la leña y también él en un momento me decía que le costaba respirar.

- Lo mejor será mantenerlo lejos del humo, para disminuir sus síntomas. En un momento puede pasar a verlo.

- ¡Muchas gracias doctor!

Narrador: Guadalupe sale del consultorio y se dirige con sus hijas.

- ¡Mis amores!

Narrador: Pregunta Rocío preocupada

- ¿Cómo está mi papá?

- ¿Está bien?

- ¿Podemos verlo?

- Se encuentra estable, pero me dijo el doctor que su papá podría tener EPOC, no es una enfermedad curable, solo se trata y me dijo que debe seguir su tratamiento al pie de la letra.

- Lo importante es que ahora se encuentra bien, en caso de que mi papá tenga EPOC tendrá que disminuir el trabajo, ya no irse tan temprano a trabajar y si es posible no estar expuesto al humo de la leña, tendremos que estar más al pendiente de él Tania.

- Esperemos entienda Rocío, porque ya ves cómo es de terco y no soporta no ir al trabajo.
- Por ahora sólo queda apoyarlo, para que se recupere.
- Señora Guadalupe, su esposo se encuentra estable en su cuarto puede pasar a verlo.
- Gracias doctor Guadarrama

Narrador: Guadalupe entra donde está su esposo, y llora al verlo postrado en una cama, con ventilador, conectado a varios cables y sin poder hablar.

- Haremos todo lo posible tus hijas y yo para que te recuperes y nos vayamos a casa. Tú te tienes que recuperar viejo.

Narrador: Los doctores platican sobre la enfermedad del paciente Jesús.

- Ya tengo los estudios que se le realizaron al señor Jesús
- Vamos a revisarlos
- El diagnóstico del paciente Jesús es EPOC, confirmado.
- Llevaremos el tratamiento lo antes posible
- Es necesario suscribir una dieta para prevenir que el paciente caiga en un estado de desnutrición, ya que por la boca no va a poder ingerir los alimentos, porque podría ahogarse por la tos tan repentina que tiene
- Estoy de acuerdo con usted. Ahora mismo me comunico con Sofía.

Narrador: El doctor Guadarrama se comunica con la Nutrióloga del hospital para que ella diera seguimiento a la nutrición requerida por el paciente.

- (Hablando por teléfono) Buenos días Sofía, necesito saber si mañana podría venir al hospital a atender a un paciente, y revisar cuál es el mejor plan de alimentación de acuerdo a sus condiciones.
- ¡Claro! Mañana llego temprano para revisar al paciente y diseñar el mejor plan.
- Perfecto, la veo mañana temprano.

Narrador: Mientras tanto, la madre y las hijas hablaban sobre el Sr. Jesús.

- Me preocupa el costo del tratamiento de tu papá, así como el costo de los medicamentos, ustedes saben que vamos al día ¿Cómo le voy a hacer?
- No te preocupes, yo los estaré apoyando con los gastos, además mis hermanos también los van a apoyar y con lo que vayamos sacando de lo de las cosechas, podremos pagar el tratamiento; lo importante ahora es que esté bien.
- Sí ma', Rocío tienen razón, no te preocupes; yo creo que mi bebé y yo nos iremos a vivir con ustedes, también para trabajar las tierras.

- Gracias a ambas. Deberían irse a descansar, ya mañana se vienen temprano para ver cómo sigue su papá.
- No, ma' me quedo aquí contigo para acompañarte, Rocío tu deberías irte a descansar.
- Yo también me quedo, no puedes quedarte sola ma'.
- Está bien.

Narrador: Al siguiente día llega la Nutrióloga Sofía, y se dirige con los doctores para revisar el tratamiento del sr. Jesús.

- ¡Buenos días!
 - Buenos días Sofía, la dirijo con el paciente Jesús.
 - Me podría decir, ¿Cuál es el diagnóstico?
 - EPOC.
 - Necesito valorarlo para definir correctamente el plan de alimentación.
- ¡Doctor! me podría proporcionar su expediente clínico, así mismo como los estudios que le realizaron, por favor.
- Claro que sí, son estos.
 - ¡Gracias! Primero habrá que revisar su índice de masa corporal (IMC), así como la cantidad de músculo y grasa corporal que tiene para darle su diagnóstico nutricional.

Narrador: La nutrióloga empieza a medir al sr. Jesús, y revisa la información del expediente.

- Efectivamente, tiene un estado de desnutrición, disminución en el tejido adiposo y disminución del tejido muscular. Por la enfermedad, el soporte nutricional tendrá que ser vía enteral, de preferencia administrada por sonda nasogástrica para evitar complicaciones, la dieta enteral es completa, ya que contiene proteínas, carbohidratos, lípidos y agua, y llega directamente al estómago; con respecto a los micronutrientes es básico un aporte adecuado de potasio, fosfatos y magnesio, pues su deficiencia genera una notable disminución de la capacidad de la musculatura respiratoria, vitaminas de acción antioxidante como las vitaminas A, C y E, estas son clave para la mejoría de los pacientes. Se sabe que la EPOC implica un desequilibrio nutricional con estrés oxidativo e inflamación crónica de tejidos.
- Sofía, ¿Durante cuánto se suministrará la dieta enteral?
- De 5 a 7 días dependiendo sus avances, de todas maneras, lo estaré monitoreando.
- Perfecto doctora, comenzaré a preparar el material y equipo para que le coloquen la sonda
- Yo iré a revisar los alimentos disponibles para su dieta.

Narrador: Le colocan la sonda al sr. Jesús y empiezan la nutrición enteral; al terminar, Sofía sale del cuarto del paciente.

- Bueno doctor, cualquier cosa que necesite, estoy en el área de Nutrición. De igual manera estaré al pendiente del paciente Jesús.

- Claro Nutrióloga, seguiremos al pendiente del paciente.

- Por ahora hay que dejarlo descansar y yo estaré supervisando la nutrición que le he colocado.

Narrador: en la tarde, Rocío y Guadalupe se acercan al doctor Guadarrama.

- doctor Guadarrama ¿Cómo se encuentra mi esposo?

- doctor ¿Cómo está mi papá?

- ¿Podemos verlo?

- Está estable señora, se le suministró su alimentación mediante una dieta enteral a través de una sonda que llega a su estómago, ya que por la tos repentina que tiene se podría bronco aspirar al momento de ingerir alimentos, y también ayudará a nutrirlo. También se le están administrando los medicamentos necesarios.

- Gracias doctor.

Narrador: Pasaron unas horas y el doctor salió a decirles que una persona podría pasar a ver a Jesús.

- ¡Buenas noches! familiares del paciente Jesús.

- Aquí estamos doctor.

- Puede una persona pasar a verlo en el tiempo de visita.

- Pasa tú mamá.

- No hija, pasen ustedes yo no lo puedo ver así, me voy a poner mal y no quiero que su papá me vea así.

- ¿Pasas tú, Rocío?

- Segura que no quieres pasar tu Tania.

- No, no lo puedo ver así, como dice mi madre, me voy a sentir mal.

Narrador: Entró al cuarto y sólo lo miró con tristeza al verlo conectado a más aparatos, se quedó sentada en un sillón que estaba en la habitación. Don Jesús cerró los ojos, pero las crisis de tos eran más frecuentes.

- Esa tos me preocupa, es muy repentina, espero en verdad te recuperes papá (pensaba mientras lo miraba).

Narrador: Días después, cuando Don Jesús ya estaba estable y ya no tenía la sonda de la alimentación enteral, despertó y miró a su hija en el sillón, dormida, al instante despierta Rocío.

- ¿Cómo estás?

Por unos segundos, Jesús pensó la respuesta

- Débil hija, débil. Ya me quiero ir a casa, me siento encerrado. Vámonos a casa hija, si me voy a morir me quiero morir allá.
- No diga eso, usted está bien, los doctores me dicen que está avanzando bien, se va a recuperar.
- Pues yo no sé hija, pero me siento cansado y agotado.
- Es por el esfuerzo que hace por hablar, además de estar tosiendo todo el tiempo también cansa sus pulmones. Pero ya en unos días nos podremos ir a casa y verá que se va a recuperar, pero eso sí, me dijo el doctor que tenemos que llevar un tratamiento con usted.
- ¿Qué tengo hija?
- Nada complicado, ahorita échale ganas para que esté bien.
- Dime hija, ya sabes que no me gusta que me oculten las cosas.
- Pues, tiene EPOC y va a necesitar cuidarse y tomar medicamentos.
- ¿Eso que es hija?
- A lo que le entendí al Doctor son complicaciones en tus pulmones, dificultad para respirar, que es lo que te está pasando.
- Pero, eso sale caro, hija. Y tu madre y yo ¿cómo le vamos a hacer si vamos al día?
- Usted no se preocupe por el dinero, que entre mis hermanos y yo pagaremos el tratamiento, lo importante que ahorita se recupere.
- Se supone que yo debo cuidarlas a ustedes.
- Además, mi hija y yo nos iremos a vivir con ustedes para cuidarlos y trabajar en las tierras, porque eso sí, ya no se va a levantar tan temprano para ir a trabajar y tampoco estará tan expuesto al humo de la leña, porque eso le hace daño.
- Ay hija, pero tú sabes que yo no puedo estar sin trabajar, tengo que ayudar a tu madre de una forma u otra.
- Pues ya después veremos, por ahora es importante cuidar de su salud.
- Me siento muy mal, porque están gastando por mí, además ahorita lo del hospital va a salir caro.
- Por eso no se preocupe ya sabe que tenemos seguro social, entonces parte de los gastos lo va a cubrir el hospital y otra parte nosotros.
- Está bien hija. ¿Y tú madre?
- Mi mamá está afuera esperando que estés mejor.
- Ya me quiero ir hija, ya no quiero estar aquí, tú sabes que los hospitales no me gustan.
- Ya pronto nos iremos a casa, tú trata por ahora de recuperarte.

Narrador: Entra el doctor Guadarrama a la habitación.

- ¿Cómo se siente Don Jesús? Soy el doctor Guadarrama.

- Bien doctor, sólo un poco agitado, pero ya quíteme estos aparatos.
- No se los podemos quitar es parte de su recuperación, si se quiere ir a casa pronto.
- Quiero irme pronto.
- Eso intentamos Señor.

Narrador: El Doctor le da una sonrisa cálida, sale de la habitación y deja a Don Jesús con su hija.

- Hija ya quiero irme.
- Espera unos días más papá, tienes que recuperarte por completo.

Narrador: Don Jesús trataba de descansar, pero las crisis de tos no lo permitían, cada vez iba en aumento y Rocío lo veía aún más mal, al llegar la noche Don Jesús tuvo una crisis tan fuerte que los doctores tuvieron que intubarlo de emergencia. Sus hijas y su esposa estaban muy preocupas y llorando, mientras esperaban a que salieran los médicos.

- A mi papá lo vi muy mal, y los doctores que no nos dicen nada.
- Yo sólo espero que su papá se encuentre bien, ya está muy cansado.

Narrador: Sale el doctor Guadarrama a la sala y les comunica cómo se encuentra Don Jesús.

- Familiares del Paciente Jesús.
- Aquí estamos.
- ¿Cómo está mi esposo doctor?
- Tuvimos una complicación, su esposo ya no podía respirar por él mismo, sus pulmones se encuentran débiles y era necesario ya no seguir forzándolos porque podría complicarse aún más, fue necesario intubarlo para ayudarlo en su oxigenación, pero logramos estabilizarlo por el momento.
- ¿Podemos pasar a verlo?
- Por hoy es mejor dejarlo descansar, se encuentra dormido. Mañana en la mañana puede entrar solo una persona; estaré atento, por ahora me retiro.

Narrador: Al día siguiente en la mañana entra Tania a la habitación, Don Jesús se encontraba dormido e intubado, ella se sintió muy triste y comenzó a llorar porque veía un cuerpo con piel pálida, sus manos eran más frías y su cuerpo estaba conectado a más cables, ella ya percibía que la muerte de su papá se aproximaba. Nada estaba bien...

Pasaron días y Don Jesús no despertaba, hasta que en un momento logró abrir los ojos, se encontraba su hija Rocío a su lado, no podía hablar, sólo movía los dedos de las manos y apretaba las manos de su hija. Tratando de decir algo.

- ¿Qué me quieres decir papá? (Don Jesús solo le apretaba su mano y la miraba a los ojos) ¿Me lo quieres escribir? Si es así cierra tus ojos dos veces.

Narrador: Don Jesús cerró sus ojos dos veces y su hija le dio una hoja de papel y un lápiz. Lo único que escribió con sus manos temblorosas y débiles fue; “Quiero morir en casa”. Rocío comenzó a llorar y sólo le dijo se haría su voluntad.

- Ya no sufrirás más papá yo me encargaré que se haga lo que me has escrito.

Narrador: Rocío le contó a su hermana y a su mamá lo que su papá pedía.

- ¡Mamá! Mi papá ya no quiere estar aquí, ya está cansado, me dijo que quiere morir en casa.

- No, hija, tú papá va a estar bien, se va a recuperar.

- ¡No! Tú no has querido entrar a verlo, pero él ya no está bien, su semblante ya no es el mismo, sus ojos se ven tristes. ¡No quiero que muera aquí!

- Yo te apoyo hermana, si él te ha dicho eso, que se haga su voluntad. Ya no lo quiero mirar que siga sufriendo en estas paredes de hospital y siga conectado a aparatos.

- No estoy de acuerdo, pero ustedes sabrán.

Narrador: Tania habló con el doctor Guadarrama sobre la voluntad de su papá, al principio el doctor no quería ceder a la petición de Don Jesús, pero él también sabía que realmente ya no había mucho que hacer por él. El doctor terminó diciéndole a Tania que haría el papeleo y procedimientos necesarios para que se lo pudieran llevar a casa y que ellas tendrían que firmar la alta voluntaria por máximo beneficio.

- ¡Mamá! el doctor Guadarrama me dijo que sí nos podemos llevar a mi papá, que realizaría todo el procedimiento necesario para llevarnos a mi papá.

- Está bien. ¿Cuándo nos lo podemos llevar?

- Sólo que arreglemos todo el papeleo y firmemos la “alta voluntaria”, donde nosotras nos hagamos responsables de todo lo que le pueda pasar.

- Está bien.

Narrador: Al siguiente día se arreglaron los papeles, esto llevo unas horas y también arreglaron para que la ambulancia pudiera trasladarlo a casa.

- Familiares del paciente Jesús.

- Aquí estamos doctor.

- En unas horas al señor Jesús se le retirarán los cables y se va a extubar para que puedan llevárselo a casa.
- Gracias doctor. Le agradezco lo que está haciendo por mi esposo.

Narrador: Al llegar la tarde, los doctores retiran los equipos médicos del señor Jesús y lo preparan para poder entregarlo a sus familiares. Sale el doctor, da las indicaciones para el cuidado en casa y les comenta a los familiares que se lo pueden llevar.

- ¿Esposa del señor Jesús?
- Si, doctor.
- Puede llevarse a su esposo.
- Gracias, doctor.

Narrador: Los familiares firman el pase de salida y los enfermeros suben al señor Jesús en una camilla con oxígeno a la ambulancia. Su hija Rocío sube a la ambulancia con él. Ya en su casa, acuestan a Don Jesús en su cama.

- Te voy a colocar el oxígeno para que puedas respirar mejor, ya sabes que tus pulmones están muy débiles.
- No hija no me los pongas por favor, quiero respirar aire puro.
- Pero es que el doctor dijo...
- Por favor hija.
- Sé que el doctor dijo otra cosa, pero está bien papá, nos quedaremos aquí contigo.

Narrador: Don Jesús miraba su habitación y a su familia junto a él y aunque le costaba respirar, no sentía dolor; pasaron unos minutos, él escuchaba como sus hijas y su esposa platicaban sobre lo que iban a cocinar. Diana muy contenta entra a su cuarto a ver a su abuelo, le da un beso en la mejilla y se acuesta al lado de él, después de un rato Diana siente cómo los latidos del corazón de su abuelo se vuelven más lentos, su respiración se iba apagando.

- ¡Mamá! ¡Mamá! Mi abuelito ya no respira

Narrador: Rocío se acercó a él, notó cómo su papá poco a poco dejaba de respirar, hasta que su cuerpo ya no presentaba signos de vida. Tania y Guadalupe estaban a la expectativa

- ¡Mamá!

Narrador: Guadalupe contuvo la respiración, apretó los puños y sus ojos se llenaron de lágrimas.

- Dios se lo ha llevado con él, no queda más que rezar y recordarlo siem-

pre como un hombre que siempre cuidó de mí y de sus hijos. ¡Espérame viejo! ¡Te alcanzaré pronto!

Referencias

Historia basada en hechos reales.

Fuentes consultadas:

Gómez AAE. *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y alimentación.*

Farmacia Profesional. 2016;30(1):26-9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-enfermedad-pulmonar-obstructiva-cronica-epoc--X0213932416474622>

Puigdomènech-Puig E, Blanco-Silvente L, Gallastegui E, Smith K, Romero-Tamarit A, Espallargues M. *Soporte nutricional de pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica en situación de desnutrición.* Barcelona: Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya; 2021 (Informes de Evaluación de Tecnologías Sanitarias). Disponible en:

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/6864/tratamiento_nutricional_pacientes_enfermedad_pulmonar_obstructiva_cronica_situacion_desnutricion_2021?sequence=1



LAURA

Peña Santana Tzolkin Melisa



SINOPSIS: En esta historia se narra el proceso que vivió Laura, tras ser diagnosticada con Hipertiroidismo, los obstáculos que pasó para poder tener un tratamiento adecuado, de cómo la vida le cambió de la noche a la mañana y la importancia de saber cuidar su cuerpo.

Este relato narra la historia de una persona real, para respetar la confidencialidad de las personas presentadas, los nombres y datos que pudieran identificarlos han sido cambiados.

Laura tiene 40 años y se ha quedado sola tras la muerte de su madre, o eso es lo que siempre ha pensado, vive con sus hijas, esposo y un hermano mayor que es una persona reservada, pero siempre amable con Laura. Un día después de regresar del trabajo y con miles de preocupaciones en mente, Laura se recostó en la cama para descansar un poco y poder olvidar las dolencias que sentía en su cuerpo desde hace unos días, no entendía por qué de pronto se sentía tan agotada físicamente y con tristeza, ella sabía que no era algo normal, pero nunca tenía el tiempo suficiente para acudir al médico.

Capítulo 1. “El comienzo”

¡Hola! Soy Laura. Siempre he sido una persona reservada, amable y comprometida con mi familia, a tal grado que no alcanzaba a entender que mi salud es primordial, pero bueno, eso es algo que quienes tienen familia podrán entender, todo el mundo está primero antes que tú.

El día que me retiraron la tiroides fue cualquier cosa menos ideal, bueno, de alguna forma. Me retiraron la tiroides con éxito, pero todo alrededor de eso no fue tan fácil. Entre urticarias, altos niveles de azúcar en la sangre, afecciones en el corazón, problemas familiares y el papeleo perdido, sin duda fue toda una aventura; pero empecemos por el principio...

Tenía un trabajo estable, mi familia estaba más unida que nunca, pero me sentía deprimida, pues habían fallecido mis padres, mis hijas no me dejaban sola, de repente tenía problemas con mi esposo y cuando creía que ya nada me podía salir mal fue cuando me diagnosticaron Hipertiroidismo. Probablemente has escuchado hablar de esta enfermedad, para que entiendas un poco mejor me gustaría explicarte qué es la tiroides y cuál es su función.

La tiroides es una glándula (así se llaman los órganos que producen y excretan sustancias útiles para otros órganos y sistemas) que se encuentra en el cuello, justo debajo de la laringe. Es una glándula endocrina, y

las glándulas endocrinas producen hormonas, estas hormonas son unas sustancias químicas que transportan mensajes a otras partes del cuerpo a través del torrente sanguíneo; por lo tanto, la glándula tiroidea produce las hormonas tiroideas y está regulada por la glándula pituitaria, situada en la base del cerebro; ya sé que es complicado entender todo esto, yo tampoco entendí nada en un principio. El hipertiroidismo se produce por la secreción excesiva de hormonas tiroideas, como la triyodotironina (parece trabalen-guas ¿no?) o tiroxina. Estas hormonas influyen en todas las células del organismo, siendo su principal función el control de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, el metabolismo y la producción de calcitonina (otra hormona encargada del metabolismo del calcio).

Era domingo por la tarde y como de costumbre me sentía cansada.

- ¿Qué tienes?, te noto agotada- me preguntó mi hija Romina.
- No lo sé, desde hace varias semanas me siento súper cansada, y el dolor que tengo en todo el cuerpo, es insoportable- le respondí con un nudo en la garganta ya que para ese entonces ya me sentía fatal.
- Deberías ir al Centro de Salud a que te revisen, porque no es la primera vez que te vemos así. - me insistió Alison preocupada.

Me comencé a dar cuenta de otras cosas que no eran normales y comencé a recordar que ya llevaba más de 8 meses con ciclos menstruales anormales, uñas quebradizas, pelo áspero y seco, intolerancia al frío, mi piel pálida, seca y áspera, además de reducción de libido, lo que normalmente me causaba problemas con mi esposo, me fatigaba fácilmente ante cualquier actividad realizada, tenía alopecia (caída del cabello) en diferentes partes de la cabeza, me daban calambres y dolores musculares frecuentes.

Al día siguiente me levanté muy temprano, preparé el desayuno, hice todas mis labores domésticas y le dije a mi esposo que me sentía indispuesta para ir a trabajar.

- Oye ¿crees poder hacerte cargo de todo hoy en el trabajo?; - le pregunté a mi esposo.
- Pero hoy es lunes, sabes que yo sólo no podré hacer todo, ¿Qué piensas hacer todo el día? - preguntó Ricardo en tono de desaprobación.
- Te dije que me he sentido mal últimamente, tengo que ir al médico - contesté molesta.

- Mejor vamos a trabajar y saliendo prometo llevarte al consultorio, que está al lado del trabajo, pero no me dejes solo, sabes que no podría hacerlo todo.

- Está bien, pero ahora si voy, realmente me siento fatal, - le dije con voz cansada.

Ese día me sentía como nunca, me dolía la espalda y todos los músculos, ni siquiera quería que me dirigieran la palabra, me dolía la garganta cuando pasaba saliva, me lastimaba bastante, creí que me daría gripe y no le tomé mucha importancia. Salimos del trabajo a las cuatro de la tarde, mi esposo me llevó al doctor; a partir de ese momento, perdí mucho tiempo asistiendo y recibiendo atención médica, sin un diagnóstico claro.

Capítulo 2. “Confusiones y diagnósticos erróneos”

Saliendo del trabajo nos dirigimos al consultorio que quedaba de paso a casa. Al llegar nos atendió una doctora muy amable y de esas personas que te inspiran confianza desde el primer momento.

- ¿En qué puedo ayudarle? - me preguntó en un tono amable.

- Desde hace como ocho meses he tenido muchos malestares, dolores de músculos, de articulaciones, he notado que el cabello se me cae demasiado después de cada ducha, incluso cuando me cepillo, mis uñas están quebradizas y el cabello también se me ve muy seco, no entiendo por qué me canso tan fácilmente, incluso sin hacer el más mínimo esfuerzo, también he notado unas alteraciones en mi periodo menstrual, - expliqué detalladamente.

Me escuchó detenidamente, me hizo una exploración física y después de unos minutos comentó lo siguiente:

- De acuerdo a los síntomas y dolencias que presenta, y a la exploración que le acabo de practicar, me doy cuenta de que usted tiene demasiado estrés acumulado. ¿Trabaja por muchas horas seguidas? - me preguntó.

- Sí, trabajo toda la semana de ocho de la mañana hasta las seis de la tarde aproximadamente.

- ¿Y los fines de semana, que acostumbra a hacer?

- La verdad, hago todas las actividades del hogar, que no puedo realizar en la semana por mi trabajo.

- ¡Claro! es eso hermosa, -me dijo en un tono amable. Debe de cambiar su rutina, es por eso que tiene todo ese malestar en los músculos, la caída del cabello y las uñas quebradizas, todo es consecuencia del estrés.

- ¿También eso afecta mi periodo menstrual? -pregunté sorprendida.
- ¿Qué edad tiene?
- Voy a cumplir 40 años el mes que viene.
- Creo que es una menopausia temprana, y los cambios hormonales secundarios a esto, pueden provocar los malestares que me ha mencionado, pero no se preocupe, le daré medicamento para que se alivien sus dolencias y le recomiendo que se haga unos masajes relajantes, eso le va a ayudar demasiado - me sugirió mientras escribía la receta.

Me dio las instrucciones de cómo debía tomar el medicamento, además de algunas opciones para poder relajarme, me aseguró que en un mes estaría como si nada, y que ya no presentaría ningún síntoma, pero no fue así, los síntomas comenzaron a aumentar día con día.

Pasaron los días y recuerdo que mi hija Romina me regaló una blusa muy bonita, me encantaba porque era descubierta del cuello y era perfecta para el clima cálido que empezaba, además en la última semana había comenzado a sudar mucho y me sentía con mucho calor todo el tiempo, incluso cuando hacía frío.

- Te queda perfecta esa blusa mami, te ves hermosa. -dijo Romina con una linda sonrisa.

- Es la que me regalaste en mi cumpleaños, se ve genial, lo sé. -respondí y le ofrecí un abrazo.

En ese momento llegó mi esposo y dijo que teníamos que ir a una reunión familiar, entonces fui al baño y me di cuenta que se observaba una bolita pequeña en mi garganta, me preocupé porque jamás la había notado. Y de inmediato recordé, que me había estado molestando mucho desde antes, cada que comía algo, sentía que me cortaba y no terminaba de entender por qué.

Al siguiente día volví a visitar a la doctora que me había atendido días antes, ya habían pasado 4 meses, y yo seguía con la misma sintomatología, pero ahora los dolores ya eran más intensos.

- Hola, ¿Cómo se ha sentido estos días?, ¿Hizo todo lo que le aconsejé?
- Si lo hice, pero la verdad me siento igual, no he visto mejoría alguna, y observé que me salió una bolita pequeña en el cuello que me ha estado molestando estos últimos días. —exclamé.

- Permítame, voy a hacerle una inspección -comentó preocupada.

Después de revisarme y hacerme unos cuestionamientos, dijo.

- No se preocupe, es un absceso de grasa, no es nada malo.

Salí del consultorio aún más confundida, pero algo me decía que eso no era normal. Sabía que tenía que buscar alguna otra opción, porque sentía que día a día mi organismo se deterioraba más, no decía nada para no preocupar a mi familia, pero realmente la pasaba fatal, y lo peor de todo es que estaba subiendo de peso exageradamente, a pesar de que me cuidaba, no podía controlar eso. Así que recordé que había conocido a un doctor hace muchísimo tiempo, el mismo que había diagnosticado unos años atrás a mi padre con Diabetes Mellitus.

Busqué su número telefónico y me puse en contacto con él, de inmediato me agendó una cita, así que a la semana siguiente me alisté y fui a consulta, rogaba para que él si pudiera ayudarme, ya que no podía más con los malestares.

Capítulo 3 “Llegó la esperanza ¿o no?”

Cuando tenía 40 años, y después de la visita con el Doctor Carlos y miles de estudios, más revisiones y aún más pruebas, me diagnosticaron Hipertiroidismo, junto con una afección en el corazón casi al mismo tiempo, tal vez el estrés de una hizo que mi cuerpo provocara la otra; o al menos fue la explicación que me dio el doctor.

Después del diagnóstico, me explicaron que mi tiroides era la razón por la que mi temperatura se sentía elevada, sudaba profusamente todos los días sin ninguna razón; en realidad era súper vergonzoso porque no importaba lo que hiciera, no paraba. Aparentemente, la intolerancia al calor es uno de los grandes síntomas, por lo que de repente todo tuvo sentido.

Antes nadie me explicó nunca la función de la tiroides o por qué es importante, así que simplemente asumí que no era gran cosa. Estaba bastante equivocada.

En enero de 2018, mi médico me dijo que debía recibir un mejor tratamiento, y me recomendó asistir a un Hospital de Especialidades. Después de varios intentos y de pasar un montón de filtros, por fin me dieron una cita con la especialista, fui a su oficina y hablamos un poco sobre todo el proceso que ya había tenido meses atrás. Cuando mencioné que no le había dado la suficiente importancia a la enfermedad de mi tiroides, ella jadeó, extendió la mano sobre su escritorio y me tocó los codos. Se puso de pie y dijo:

“Ven conmigo”. Me sacó de la sala y caminamos por el pasillo hasta ver a lo lejos un área especializada sobre temas y patologías relacionados con la Glándula Tiroides.

- ¡Mira a esta chica! - exclamó mientras entraba a la oficina del médico.
- ¡Ella es el ejemplo PERFECTO de hipertiroidismo! Mira sus ojos abultados, lo mucho que suda, su piel está muy cálida.

Me dijeron que mi tiroides se sentía agrandada, me explicaron que debía tomar un medicamento antitiroideo durante algunos años como máximo, pero lo más recomendable era extraer la tiroides, para evitar otras complicaciones.

La doctora exclamó lo siguiente:

- Piensa en tu tiroides como el motor del automóvil, de ella dependen muchas funciones del organismo. A pesar de ser pequeña su principal función es la producción de hormonas tiroideas, las cuales mantienen tus células en movimiento y saludables, asegurándose que tengan suficientes nutrientes y oxígeno para trabajar adecuadamente. Las hormonas tiroideas ayudan con la función muscular y nerviosa en tu corazón, tu respiración, tu oxigenación, tu temperatura corporal y tu sistema nervioso. Aumenta la utilización de nutrientes, asegura el crecimiento celular normal y mantiene bajo control los niveles de calcio y colesterol del cuerpo. Entonces, si el motor del automóvil no funciona adecuadamente, todos los procesos que dependen de él, estarán afectados.

De vuelta en el consultorio, estaba nerviosa. Hablaban de yodo radiactivo y cirugía.

- ¿Cirugía?, ¿Radiactivo, ¿qué?, ¿Se suponía que debía poner eso en mi cuerpo?

Mientras salía estremecida del hospital, llamé inmediatamente a mi esposo y a mis hijas para decirles que necesitaría cirugía en mi cuello. Estaba aterrorizada, hacía mucho viento en la calle, me sentía sola y asustada mientras esperaba en la parada cerca de la estación del metro. Nunca había escuchado que esto le ocurriera a nadie, excepto a aquellos con cáncer. ¿Tenía cáncer?

Días después, en el Hospital los trámites se agilizaron, ya había decidido realizarme la cirugía porque mi tiroides presentaba bultos y tenía nódulos, me preocupaba que fueran cancerosos, además tenía solo 40 años en ese momento y obviamente no quería dejar a mi familia sola, esa era mi mayor preocupación. La doctora especialista me explicó que cortaría en los doble-

ces de piel de mi cuello, por lo que la cicatriz sería pequeña, me aseguró que mis cuerdas vocales no se dañarían, aunque esto era un riesgo y, aunque eso me preocupaba, en general, realmente no estaba tan nerviosa por la cirugía.

El día de la cirugía llegó, después de explicarnos el procedimiento y firmar el consentimiento para que me realizaran la cirugía, sonreí y me despedí de mi esposo, ya que era el único que podía acompañarme, pensaba en mis hijas, pero tenía la certeza de que todo saldría a la perfección, decidí relajarme; me sacaron de la habitación y me llevaron por el pasillo hasta el quirófano. Todo lo que recuerdo de la cirugía fueron los momentos antes de que el anestesiólogo me durmiera, y el momento después cuando me desperté aturdida ante un mar de caras preocupadas.

- ¿Qué está pasando? -me pregunté

Los médicos me explicaron que el cirujano había hecho un trabajo increíble, y que tuvieron que ser muy cuidadosos con la anestesia y el medicamento suministrado, ya que podría resultar en algo fatal por el problema en el corazón que había desarrollado, me dijeron que habían extraído toda la tiroides y las glándulas paratiroides, porque eran nodulares y querían que se les hiciera una biopsia para descartar cualquier tipo de cáncer.

El cirujano me visitó y parecía complacido con el corte y el tamaño de la cicatriz, me dio algunos consejos para mi recuperación e ¡Incluso dijo que podía irme al día siguiente! Sin embargo, me mantuvieron otras 48 horas para observación y monitoreo por los estudiantes de medicina.

Capítulo 4 “La recuperación”

La recuperación de la cirugía tomó un tiempo. Tuve que mantener mi cuello cubierto durante todo el verano, no fue nada fácil con tanta humedad que había por todos lados. Tuve que hacerme muchos análisis para controlar mis niveles de hormonas tiroideas. Había días en que estaba tan agotada que apenas podía levantarme de la cama, o cuando estaba tan mareada al pararme que casi me caía (entre muchos otros síntomas), creí que era parte de la recuperación, como siempre estaba ocupada en otras cosas y nunca le di la importancia adecuada. Durante meses seguí así, apenas superando el día.

Finalmente, un médico mencionó que cuando uno enferma el cuerpo necesita hormona tiroidea extra para ayudar a que vuelva a la normalidad. Algo gracioso, eso no sucede cuando no tienes tiroides. ¿Adivina qué?, en

ese momento yo tenía secuelas graves del hipotiroidismo (cantidad muy baja de las hormonas tiroideas, obviamente porque ya no tenía esa glándula); al parecer debía ir al hospital en cuanto tuve esos síntomas de mareo o dificultad para levantarme.

Había estado tomando mi medicamento para la tiroides con regularidad, pero como dije, el organismo fluctúa, y algunas veces se necesita más o menos hormona tiroidea. La dosis de medicamento hormonal que estaba tomando era muy poca y eso me estaba enfermando. A partir de ello, el endocrinólogo y yo trabajamos estrechamente para monitorear mis síntomas y hacerme pruebas con regularidad, para ajustar mi tratamiento según sea necesario.

Estoy agradecida de haber encontrado a un gran médico, pero el camino aquí no ha sido fácil y tampoco ha terminado. El hipertiroidismo es una patología que nunca quise, pero estoy aprendiendo a manejarla, espero que mi historia pueda ayudar a concientizar, o por lo menos que conozcan la función de la tiroides y todas las complicaciones que esta puede desencadenar si no es atendida a tiempo. Comparto mi historia para tomar conciencia de que debemos cuidar nuestra salud, reconocer cuando estamos enfermos y no esperar a que algo malo nos suceda para atendernos; nuestra familia es importante y debemos pensar en el bienestar de todos, pero nosotros somos los únicos responsables de nuestro cuerpo y de las decisiones que tomamos para mantenernos saludables, pues es el único cuerpo que tenemos y al que debemos ponerle toda la atención.



LULÚ

Olivera Valdez María Fernanda



Hace 3 años Lulú tuvo su primer embarazo, estuvo asistiendo con un ginecólogo y un médico para revisar que todo fuera bien; sin embargo, nunca asistió con un nutriólogo para llevar una buena alimentación en esa etapa de su vida. Cuando estuvo en la semana 18 comenzó a sentirse cansada y a tener constantes dolores de cabeza, había ocasiones en las que su visión era un poco borrosa, por lo que asistió con el doctor y él le comentó que comenzaba a tener alteraciones en su presión arterial, y le recomendó descansar y así se sentiría mejor.

Al entrar al 3er trimestre de embarazo su presión arterial se fue estabilizando y no le ocasionó más problemas, su embarazo duró 37 semanas, y su bebé nació con bajo peso (1.800 kg), el doctor le externó que había sido debido a la hipertensión que presentó, pero que su bebé crecería sanamente y sin ningún problema.

Actualmente Lulú tiene 24 años, está en su segundo embarazo, y no quiere volver a pasar por la misma experiencia, ahora su ginecóloga, Lucía, ha escuchado su historia y le recomendó asistir con un nutriólogo para llevar una alimentación adecuada durante su embarazo y una valoración nutricional para su hija que actualmente tiene 3 años de edad.

“Cambiando de rumbo”

- Hola Lulú, mi nombre es Lucía, seré tu ginecóloga, me da mucho gusto poder atenderte durante tu embarazo.

- Hola, es un gusto conocerla, este es mi segundo embarazo y durante el primer embarazo presenté hipertensión arterial por algunas semanas, dando como resultado que mi hija Sofi naciera con bajo peso, actualmente, tiene 3 años de edad, nunca solicité orientación alimentaria porque no sabía que era algo importante, siempre he comido de todo sin tener precauciones o medir lo que voy a comer, ¿usted considera que la alimentación es algo fundamental en este proceso?

-Estoy a sus órdenes para aclarar cualquier duda que le surja durante todo este proceso, nunca se quede con alguna duda, siempre es bueno preguntar y así estar informadas de cualquier cosa por muy mínima que sea, así que no se guarde sus dudas y tenga la confianza de preguntarme en cualquier momento. Respecto a su pregunta sobre la alimentación, considero que la alimentación no solo es importante durante el proceso de gestación, sino durante toda la vida, así que le aconsejaría que acuda con un nutriólogo para que su proceso de embarazo sea más satisfactorio para usted y su bebé, además podría llevar a Sofi también para una valoración nutricional y así ver cómo va su crecimiento.

- Nunca había prestado atención a la alimentación que llevo día con día, pero usualmente como comidas que sean de fácil y rápida preparación porque debo trabajar para poder traer economía al hogar, así que realmente estoy interesada en acudir con un nutriólogo, el problema es que no conozco a alguno, ¿usted conoce a alguno que pueda recomendarme?

- Es importante que siempre prestemos atención a nuestra alimentación, en su caso no solo es el beneficio para usted, también es para su bebé, así que me alegra escuchar su interés en modificar su estilo de alimentación y con ello su estilo de vida; tengo una conocida que es nutrióloga, podría darle sus datos y agendar una cita con ella, su nombre es Camila, estoy segura que ella la ayudará a lograr los propósitos alimenticios que usted se proponga.

- Muchas gracias por su recomendación, agendaré una cita con ella para poder llevar un tratamiento nutricional que sea adecuado para mí, le agradezco su tiempo y ahora que sé que mi embarazo va bien, regresaré el próximo mes para mi revisión mensual, que tenga un buen día.

-Hasta luego Lulú, disfrute su embarazo, es el milagro de la vida; y acuda con Camila.

N: Lulú sale muy emocionada al notar el trato con su nueva ginecóloga, se siente muy cómoda con ella, y decide agendar su cita con Camila, pues está decidida a hacer cambios en su vida y quiere comenzar con su alimentación para proporcionarle los nutrimentos adecuados a su bebé, y también cuidar la alimentación de Sofi para ayudarla con su desarrollo.

N: A la semana siguiente Lulú tiene su cita con Camila, en la cual primero mantienen una plática para conocerse mejor, y Lulú le cuenta a Camila cómo fue su primer embarazo y todo lo que ha pasado en su vida desde que decidió juntarse con Toño, quien es la pareja de Lulú.

“Decidida a dejar atrás el pasado”

- Hola Lulú, soy Camila, tu nutrióloga, me da mucho gusto conocerte, pensé que no vendrías.

- Hola, muchas gracias, por supuesto que vendría, no quiero poner en riesgo mi segundo embarazo, y, además, quiero que mi hija crezca adecuadamente sin problemas en su desarrollo físico y mental. Tengo muchas dudas respecto a lo que me pasó en mi primer embarazo, no entiendo por qué presenté presión arterial alta y cómo fue que por esa razón mi hija nació con bajo peso, no sé si eso haya sido porque no supe comer adecuadamente.

-Con gusto, trabajaremos juntas en tu embarazo, me gustaría conocer un poco más sobre usted, sobre cómo fue su primer embarazo, cómo es su relación con su pareja, cómo se ha sentido, cómo ha sido el crecimiento de su hija.

- Claro que sí, espero pueda escuchar todo lo que le voy a contar, pues, aunque es algo un poco largo, pienso que tiene mucha influencia en lo que viví y en lo que he vivido desde el momento en que decidí juntarme con Toño, mi pareja.

Cuando tenía 20 años decidí vivir con Toño, al principio todo era amor, felicidad y color rosa, como en toda relación cuando comienza, así que me convencí de irme con él, pensaba que nuestro amor duraría para siempre; Toño me apoyó en todo momento, estuvo para mí cuando lo necesité. Así fue como después de poco tiempo quedé embarazada, yo estaba llena de miedo y emoción al mismo tiempo, miedo porque no sabía cómo reaccionaría Toño ante esa noticia, y estaba emocionada de encontrarme en mi primer embarazo, era un sentimiento que no sabía cómo explicarlo, solo me sentí feliz.

Cuando le conté a Toño la noticia, él se emocionó mucho, estaba igual de emocionado y feliz como yo, así que al estar ambos en la misma sintonía, acudimos con un ginecólogo para poder ver el avance de mi embarazo, ahí nos enteramos que tenía 6 semanas de embarazo, el ginecólogo me dio algunas recomendaciones, dijo que tenía que estar descansando, no realizar labores pesadas y tratar de no hacer corajes, pero no dijo nada sobre la alimentación ni lo que necesitaba para poder proporcionarle los nutrientes necesarios a mi bebé y a mí misma, y entonces, pues siempre comí cualquier cosa, incluso había veces en las que me saltaba algunas comidas.

- ¿Cuál era el motivo por el que se saltaba comidas? Entiendo que su ginecólogo no le había dicho nada acerca de su alimentación; sin embargo, pienso que usted debió sentir hambre cada cierto tiempo, o tal vez tener algunos antojos de comidas.

- Comencé a saltarme comidas porque después del primer trimestre, empezaron los problemas con Toño, así que había veces que del enojo no sentía hambre; poco a poco me surgieron dolores de cabeza, no eran tan seguidos, pero después de algunos días estos dolores se volvieron constantes, y además, a esto se le fue añadiendo que había veces en las que mi vista se tornaba borrosa; cuando me sucedía esto solo me recostaba y descansaba un poco, tal y como me lo recomendó el ginecólogo, pero pasaron un par de semanas y esto se volvió aún más constante, por lo que decidí ir al médico.

Al contarle todo lo que había sentido y después de tomarme mis signos vitales, al tomarme la presión arterial, él comentó que la tenía elevada, para ser sincera no recuerdo la cifra exacta, solo recuerdo que dijo que tenía que tomarme la presión dos veces al día y que tenía que registrar las cifras, a las dos semanas regresé y el médico me comentó que mi presión seguía siendo alta, así que me recomendó pasar el mayor tiempo posible en cama para descansar y así disminuir los niveles de mi presión.

No pregunté sobre por qué sucedió esto y la verdad es que al seguir esta recomendación de mi médico, pude notar cambios en las cifras que registraba, por lo que no pensé que fuera algo grave; al entrar a la semana 30 comencé a tener cifras de presión arterial normales, como anteriormente las manejaba, así que me sentí más tranquila, nunca me imaginé que esto causara que mi Sofi naciera a las 37 semanas y además naciera con un peso de 1,800 kg, el médico dijo que eso era bajo peso, y que era porque yo había presentado hipertensión durante algunas semanas de embarazo, y que, aunque no había sido algo grave, que eso había afectado a mi bebé; sin embargo, me comentó que mi bebé poco a poco se iría desarrollando y no tendría problema en su crecimiento; pero nunca se me recomendó asistir con un nutriólogo. La verdad es que yo sentía que tanto mi médico como mi ginecólogo no me daban la información completa, sentía que algo faltaba, pero me daba pena preguntar; en mi segundo embarazo, mi mamá me dijo que debería buscar otro ginecólogo, alguien con quien me sintiera más en confianza y que me explicara más a detalle los cambios que presentara y el porqué de esos cambios, por lo que después de buscar, encontramos el contacto de Lucía, y al acudir con ella y explicarle mi situación pasada, así como comentarle mis problemas con la comida, ella me recomendó asistir con un nutriólogo, y ella me dio su contacto, así que no lo pensé y agendé una cita, por eso ahora estoy aquí, con este embarazo, esta vez quiero llevar un control adecuado en mi alimentación, y también en la de Sofi.

- Después del nacimiento de Sofi, ¿cómo fue su relación con Toño?

- Cuando nació Sofi, yo sentí que toda mi atención debía ser para ella porque era muy pequeña y quería cuidarla y protegerla, así que eso hice, le presté toda mi atención a mi hija, y por lo tanto la relación entre Toño y yo fue cambiando poco a poco, había veces en las que él no llegaba a casa, y cuando llegaba solo era para pelear por cualquier cosa, por muy pequeña que ésta fuera; varias veces encontré mensajes en el celular de Toño, en los que se podía leer que él salía con más mujeres, dejándome sola en momentos en los que yo necesitaba de su compañía y el tenerlo a mi lado, aun

sabiendo todo eso, no le tomé la importancia suficiente a este problema, mientras él siguiera a mi lado y al lado de nuestra hija era suficiente para mí, así que aguanté todo.

La relación entre Toño y yo solo seguía por Sofi, porque ambos queríamos verla crecer bien y darle todo nuestro amor; había veces en las que Toño se portaba muy cariñoso conmigo y me hacía creer que el amor que nos teníamos, seguía ahí, en el fondo de todos nuestros problemas. Así pasamos los 3 años siguientes al nacimiento de Sofi, viviendo en algo que creíamos era una familia normal, llena de amor, priorizando que ese amor fuera hacia nuestra pequeña hija y dejando al último el amor que teníamos entre nosotros como pareja.

Actualmente me encuentro nuevamente embarazada, ya estoy en el cuarto mes de gestación; cuando le comenté a Toño, él se puso muy feliz; sin embargo, hace un mes tuvimos una discusión muy fuerte, y decidí separarme de él, ahorita vivo con mis padres, ellos me han brindado todo el apoyo que he necesitado en mi embarazo y con Sofi.

N: La situación amorosa entre Toño y Lulú se tornó de una manera complicada, en la que tanto él como ella están cansados de estar en una relación en la que el amor que existía antes fue desapareciendo, así que esto los orilló a separarse; sin embargo, aun estando separados Toño sigue al pendiente del embarazo y le pregunta a Lulú lo que el médico y la ginecóloga le dicen acerca de su bebé.

- ¡Lulú! Durante estos últimos 4 años de su vida ha experimentado diferentes situaciones y cambios tanto físicos como psicológicos, es increíble que durante estos años no ha acudido con un nutriólogo para llevar un proceso de gestación más adecuado y así disfrutar de este proceso, así que estoy muy feliz de saber que ha acudido hacia mí para llevar un control alimenticio y que también haya traído a Sofi para poder revisarla.

Al escuchar su historia, me doy cuenta de cómo vamos a trabajar con usted, hay cosas que le voy a explicar para que entienda el porqué es importante llevar una buena alimentación para prevenir lo que ha pasado en su primer embarazo, así como también aclararle las dudas que en su momento le surgieron y no preguntó, y que de ahora en adelante cuide lo que come.

- Le agradezco mucho que me haya escuchado, para que me sienta más cómoda ¿podría no hablarme de usted? sé que lo hace por el profesionalismo que tiene, pero me sentiría más cómoda si sólo me llama por mi nombre, y pues, después de todo, estaré viniendo con usted seguido.

- ¡Claro! En primer lugar, hablaremos sobre tus problemas con tu presión arterial. Esto fue por todo el estrés al que estuviste sometida, además de los problemas que se te presentaron con Toño; los dolores de cabeza y la visión borrosa se originaron porque había veces en las que dejabas de comer, el cuerpo necesita los nutrimentos de la comida para funcionar correctamente, si no comes, empieza a haber fallas, todo se fue acumulando y la forma en que salió todo eso fue precisamente en valores elevados de presión arterial.

La hipertensión arterial durante el embarazo, llamada hipertensión gestacional, es uno de los problemas más comunes en esta etapa de la vida, si no es tratado a tiempo puede desarrollarse en una condición que se denomina preeclampsia.

- ¿Entonces una preeclampsia no es lo mismo que una hipertensión gestacional?

-No, la hipertensión gestacional se presenta antes de la preeclampsia, los valores de presión arterial se incrementan mucho más, y otra forma que se usa para identificarla es un análisis en orina, cuando se encuentra proteína en una cifra mayor de los 300 mg; cuando lo normal es tener menos de esa cantidad.

Si la preeclampsia se desarrolla y no se controla entonces puede aparecer la eclampsia, que es cuando hay valores más elevados en la presión arterial, los valores son $\geq 160/110$ mmHg, cuando se produce esto se pueden presentar algunos síntomas como dolor de cabeza intenso, visión reducida, dolor abdominal, disminución de la producción de orina e incluso se puede producir la muerte materna, por ello es importante atenderse a tiempo, en el primer síntoma que se presente se debe acudir con el médico para una valoración y así evitar problemas a futuro tanto para la madre como para el bebé.

La alimentación es fundamental en todas las etapas de la vida de un ser humano, desde que está en formación hasta que envejece, es importante acudir con el personal de salud adecuado, en este caso es asistir con un nutriólogo, él será la persona que le ayude a llevar una mejor alimentación y le ayudará a prevenir algunos problemas en la salud a través de los alimentos; en el embarazo, la alimentación también es importante...

- Yo nunca había acudido con un nutriólogo porque había escuchado que prohíben comer muchos alimentos, y a mí me gusta comer de todo, no iba con ninguno porque no quería dejar de comer cosas que a mí me gustan.

- Nosotros como nutriólogos no prohibimos nada a menos que sea algo muy necesario, todo alimento se puede incluir en un plan de alimentación, las personas no deben dejar de comer lo que les gusta, solamente que se controla la cantidad que se consume de dicho alimento, les recomendamos ingerir la cantidad adecuada de acuerdo a sus necesidades y a lo que requiera cada persona.

- Mientras más hablo con usted voy comprendiendo más lo que me sucedió en mi embarazo con Sofi, y también la importancia de acudir con un nutriólogo no sólo cuando estoy embarazada, sino que en cualquier momento de mi vida debo acudir con uno para tener una mejor vida y ofrecerle lo mismo a mi hija y a mi bebé cuando nazca.

-Así es, lo has comprendido bien, las asesorías de un nutriólogo deben formar parte del día a día de cada persona para que de esa manera estén informados en cuestión de su salud y alimentación.

Pero dime, ¿Sofi ha presentado algún problema de salud?

- No, la verdad es que el pediatra con el que llevo a Sofi me dice que ella está bien, su desarrollo es bueno y de acuerdo a lo que debería tener un niño normal de su edad, no he tenido problemas con ella después del embarazo, a veces se enferma, pero no es nada grave, se le pasa en cuanto la llevo al doctor y toma sus medicamentos que le recetan, en cuanto a su alimentación, trato de siempre darle verduras y carne, pues mi mamá dice que mi hija debe comer verduras para crecer y ser sana, así que sigo los consejos de mi mamá, Sofi es feliz comiendo verduras, le gusta mucho comer el caldo de verduras con pollo, dice que esa es su comida favorita por lo que se lo preparo seguido, aunque también le doy de comer verduras en ensalada o en combinación con otras comidas, con huevito, con carne, con diferentes preparaciones.

- Eso es algo bueno, pues aun presentando bajo peso al nacer y las complicaciones que se te presentaron, ella ha crecido de manera adecuada y ha mantenido un buen desarrollo hasta el momento, aun así, me gustaría evaluarla nutricionalmente, claro, si estás de acuerdo, y de esa manera acompañarla durante su crecimiento para que éste siga siendo adecuado.

- Claro que sí, mi idea también era traer a Sofi al nutriólogo para ver si realmente estaba dándole de comer bien o si lo estaba haciendo mal, así que si estoy de acuerdo en que atienda a mi hija.

- Muy bien, entonces ¿Te parece bien que para la próxima consulta evalúe a Sofi para poder iniciar un tratamiento nutricional con ella? La cita sería la próxima semana, cuando tú también pases a consulta, es decir, ambas pasarían a consulta conmigo el mismo día, de esa manera no das doble vuelta. Mientras tanto sigan consumiendo verduras, frutas, carnes blancas como

lo son el pollo y pescado, también pueden consumir carne de res y cerdo que no contengan mucha cantidad de grasa, consuman suficiente cantidad de agua para mantenerse hidratadas en sus actividades diarias, si pueden, realicen juntas actividades que fortalezcan sus lazos de madre e hija, dentro de estas actividades pueden incluir juegos que impliquen cierto grado de actividad física, de esta manera se mantendrán activas y esto ayudará en tu proceso de embarazo y a Sofi en su crecimiento.

- Me parece bien, entonces nos veríamos en unos días para empezar con nuestros tratamientos, de igual manera espero que si me surgen dudas pueda seguir resolviéndomelas, se lo agradecería mucho. Y claro que seguiré sus recomendaciones que me ha sugerido.

- ¡Por supuesto! Aquí las estaré esperando para iniciar este proceso que les traerá salud, felicidad y bienestar, y no dudes en preguntarme lo que quieras saber, para eso estoy, para proporcionarte la información que quieras saber. Hasta luego.

N: Lulú sale de consulta sintiéndose emocionada e inquieta por este nuevo inicio en su vida, está consciente que es la mejor decisión que pudo tomar y eso la hace sentirse tranquila y feliz. Al mes siguiente ella regresa con Camila para iniciar con su tratamiento nutricional.

“El inicio de la esperanza”

- Buenas tardes Camila, estoy aquí con Sofi como quedamos, el día de hoy me siento muy feliz porque sé que haré un cambio en mi vida que además de hacerme sentir bien a mí, le va a beneficiar a mi bebé, y claro, también a Sofi, así que estamos listas, ¡empecemos!

- Hola Lulú, es un gusto y un placer tenerlas aquí nuevamente, y me alegra bastante escuchar que te sientes feliz por iniciar con el tratamiento, ya verás que en el transcurso te irás sintiendo mejor, empezaré primero con Sofi y después continuaré contigo.

Hola Sofi, yo soy Camila, seré tu nutrióloga y el día de hoy te voy a pedir hagas algunas cosas, no son muchas, y no te quitaré mucho tiempo, así que espero puedas ayudarme.

- Hola Camila, está bien

- Primero necesito que te subas a esta báscula, ahí te voy a pesar y medir, necesito que te coloques de frente a mí, como si me estuvieras viendo, y una vez que estés viéndome necesito que te quedes quieta para que pueda tomar las medidas bien.

Muy bien Sofi, ahora quédate quieta no tardaré mucho en tomar las medidas.

Peso: 15.450 kg, estatura 96 cm. Bien Sofi, ya puedes bajarte y sentarte junto a tu mamá, ahora quiero preguntarte algo y me vas a responder con la verdad, ¿sale?

¿Te gusta comer verduras?

- Sí, me gusta cuando mi mamá me las prepara en caldo, le pongo limón y saben ricas.

- Muy bien Sofi, y ¿cuál es tu juego favorito?

- Me gusta jugar a las muñecas con mi prima, a veces jugamos a correr o nos escondemos, mi abuelita siempre nos prepara un poco de fruta para comer mientras jugamos mi prima y yo, y también nos da agua de fruta porque tenemos sed.

- Eso es bueno Sofi, debes comer verduras, frutas y toda la comida que te den tu mamá y tu abuelita, no debes dejar nada en el plato, también debes tomar agua para que te hidrates y no te canses rápido mientras juegas con tu prima. Eres una niña inteligente, sigue así.

-Gracias.

- ¿Cómo ve a Sofi? ¿Cree que si lleva una buena alimentación?

-Si Lulú, su peso y su estatura indican que está dentro de los parámetros normales, mientras sigas alimentándola como hasta ahora ella seguirá teniendo un buen desarrollo y crecimiento, aun así, debes seguir trayéndola de vez en cuando para darle un seguimiento y si en algún momento ella deja de comer o baja de peso intervenir de una vez.

Ahora vamos contigo; ¿durante este mes no te has sentido cansada, con dolores de cabeza o algún otro síntoma que hayas presentado?

-Muchas gracias, seguiré alimentando a Sofi como hasta ahora lo he hecho y la traeré a consulta de vez en cuando como lo menciona.

En cuanto a mí, pues no me he sentido mal, claro, con los dolores que usualmente tiene una embarazada, me duele la parte baja de la espalda y me siento un poco cansada, pero no tanto como me sentía cuando esperaba a Sofi, creo que esta vez mi embarazo va bien y no le he sufrido tanto.

-Eso es bueno, es un avance y eso hace que puedas disfrutar de este proceso por el cual estás pasando; de igual manera te voy a pedir que subas a la báscula y hagas lo mismo que hizo Sofi para poder pesarte y medirte.

Peso: 65.500 kg, estatura: 1.60 m.

Usualmente ¿cuál es el peso que manejas, recuerdas cuánto pesabas antes de tu embarazo?

-Normalmente peso entre 58 y 60 kg, la verdad es que no recuerdo cuánto pesaba antes del embarazo, ¿Por qué? ¿Peso mucho o peso poco?

-De acuerdo al peso que tenías antes de tu embarazo y al que tienes ahora has ganado el mínimo, por lo que debemos trabajar en cuanto a tu

alimentación para que ganes el peso que deberías tener a estas alturas del embarazo, así que contigo tendremos consultas cada dos semanas, para ir viendo el progreso que obtengas hasta que llegue el día del parto; mientras tanto debes alimentarte mejor, tanto tú como Sofi consuman verduras, frutas de temporada, cereales como arroz, avena, amaranto, tortillas, por mencionar algunos, también consuman alimentos lácteos como yogurt natural de preferencia, el cual pueden acompañar con fruta y de esta manera hacer un coctel de frutas con yogurt, con la misma fruta y un poco de leche pueden hacerse un licuado de frutas por las mañanas para iniciar con energía el día, en cuanto a los alimentos de origen animal, les recomiendo consumir carne de pollo, pescados o mariscos, y cortes magros de carne de res, eviten de preferencia consumir alimentos de repostería como las galletas, pasteles, pan, o cualquier otro tipo de postre. No olvides hidratarte con agua, de preferencia natural, si puedes salir a caminar o hacer un poco de ejercicio que no implique saltos o riesgo para ti igual hazlo, no te saltes comidas y establece horarios de comida, cualquier cosa estoy a tus órdenes, esta es mi tarjeta y ahí viene mi número, puedes escribirme con confianza si tienes alguna duda.

N: Mientras Camila hablaba, escribía las recomendaciones en una tarjeta que le entregó a Lulú.

-Estoy de acuerdo, haré lo posible por alimentarme bien, comer a mis horas y tratar de descansar, así como hacer un poco de caminata o algún tipo de ejercicio que pudiera ayudarme en mi embarazo y que mi bebé nazca bien y sano.

-Así es Lulú, por lo mientras es lo que haremos para ir iniciando, conforme pasen los meses irás notando cambios que beneficiarán tu embarazo, a ti y a tu bebé. ¿Tienes alguna duda?

-No, por el momento no tengo dudas, te agradezco la paciencia, el tiempo y el que me expliques las cosas de manera que yo las pueda entender.

-Muy bien, si no tienes dudas, eso sería todo por hoy y nos vemos en unos días para continuar con tu tratamiento, ya sabes, cualquier cosa no dudes en preguntarme. Cuídense mucho, nos vemos.

N: El tiempo va pasando y Lulú hace visitas con Camila, para llevar una mejor alimentación e irse preparando para el nacimiento de su bebé y poder aportar todos los nutrimentos que requiera en el momento del nacimiento, así como también ella prevenir alguna otra enfermedad durante su proceso de embarazo, de la manera en que viva adecuadamente y disfrute este proceso.

Camila le ha ido enseñando a alimentarse mejor y sanamente, así como también le ha resuelto todas las dudas que le han ido surgiendo en este proceso y dudas que se le quedaron desde su primer embarazo.

Finalmente, Lulú tiene un parto normal, a ella se le nota más feliz y menos preocupada, por lo que disfruta del nacimiento de su bebé, quien también es niña; también continúa con Camila para seguir su tratamiento durante la lactancia, y aun después.

En el distante y sombrío recuerdo aún prevalecen las memorias de aquella mañana de un lunes de enero, era un día fresco y soleado, en un comedor de una familia no muy acomodada, pero sí de un estrato social modesto, yo era la niña robusta, de tez clara y ojos brillantes, me encontraba al fondo del comedor, esperando el “exquisito” desayuno que mis padres, con tanto amor pero mucha ignorancia (esto último te lo explicaré a lo largo de esta historia), que a decir verdad, no tendría absolutamente nada de malo, bueno en ese entonces así lo era, pues pensaba que todo lo que se me ofrecía y era puesto sobre la mesa era lo mejor para mí, aún si mi forma de ver mi realidad distaba de las perspectivas de otros compañeros míos, que en sus mesas los alimentos que se ofrecían por las mañanas para tener un “grandioso día” eran alimentos con muchas frutas y verduras y que constantemente me compartían sus experiencias sobre cómo habían logrado burlar o vacilar a sus madres con las verduras que les ponían en sus desayunos y en sus lonches, para que los dejaran levantarse de la mesa y les permitieran consumir alguna papita, paleta o chocolate, sin problema, esto en un sentido de premio. Lo cual para mí era demasiado normal.

Eran historias como:

- “Hoy le he dado los brócolis a mi perro, y se los ha llevado en el hocico hacia el jardín”.

O también algo como:

- “En una servilleta, cuando mamá se distrae, pongo todos los tomates, los envuelvo y los escondo debajo de la falda, así cuando levanta la mesa, digo que voy rápidamente al baño y los tiró por el excusado”.

Estas historias, en mi caso era todo lo contrario a lo que yo vivía, pues para mí no era problema alguno con que no me agradara algún alimento que me ofrecieran, porque en mi hogar, a la mesa siempre podías observar, como cada mañana, no importaba si era desayuno, comida o cena, siempre tendrías una amplia gama de irresistibles, deliciosas combinaciones de alimentos a base de galletas, panes con betún, pasteles, bebidas chocolatadas, leches saborizadas, jugos, botes de helado, papitas, sándwiches de queso con jamón, pollo rostizado, burritos, tacos dorados, tamales, y toda clase de alimentos que encuentras en un McDonald’s o en un Burger King en un sábado o domingo familiar.

Mamá no tenía problema, como las otras mamás de mis compañeritos, con que un día no quisiese comer alguna verdura ya que ella decía que eso es normal en niños de mi edad y para qué obligarme si en realidad aún soy

muy pequeña para enfermarme. Porque claro, la edad es un elemento que te protege y exime de cualquier enfermedad, ¿no?

Y puede parecer que, para una niña de 8 años, es lo máximo que no se le “obligue” por así decirlo, a comer frutas frescas, verduras al vapor y pescado asado y se le permita comer sin prohibición ni medida alimentos como papitas, dulces, refrescos o juguitos que en otras familias eso sólo es permitido en muy poca cantidad cuando vas a fiestas o si te has portado súper bien, lo cual en su inicio no lo entendía y solamente podía concluir que esas mamás o estaban enloquecidas o simplemente eran una clase de extraterrestres, sea como fuere el caso, yo pensaba que mi situación era totalmente distinta, pero sin llegar a parecer anormal, además, no era como si no comiera absolutamente nada de frutas o verduras, porque vaya, las hamburguesas tienen jitomate y lechuga, y los jugos son a base de fruta, ¿no? o ¡bueno, bueno!, también, las frutas en almíbar o las mermeladas son nutritivas y naturales ¡porque son de fruta! ¿que traen azúcar? pues las frutas naturales también, ¿cuál es la diferencia? y ni hablar de las verduras, las sopas instantáneas ya las traen, ¿qué necesidad hay de comprarlas por separado o en su forma natural para luego volver a adicionarlo a la sopa o al guiso?, al final el chiste era consumir frutas y verduras, como los comerciales de la tele lo dicen, ¿no?

En realidad, para ese entonces, como podrás darte cuenta, querido lector, no teníamos idea, ni noción sobre el arte y la ciencia del bien comer, mucho menos habíamos dimensionado las grandes diferencias entre una fruta en almíbar y una fruta natural. Y si tú tampoco lo percibes, entonces te invito a seguir con mi historia, probablemente el famoso refrán popular “Nadie escarmienta en cabeza ajena” al fin se vuelve una excepción, y antes que ese niño, amigo, familiar, conocido o incluso tú mismo, sufras las consecuencias empalagosas y desastrosas, te invito a seguir hasta el final, porque la edad no es un manto mágico que te proteja o te libere de desarrollar una enfermedad crónica.

Entonces, ahí estaba yo esa mañana del lunes de enero, al fondo del comedor jugando en la tableta, uniformada y peinada, esperando el desayuno, que una vez que llegó, comí tan rápido que si me preguntaran qué fue, no podría responder, pero no era la única, mis papás hacían lo mismo y creo que de ahí lo aprendí yo, entonces una vez que todos terminamos nos dirigimos al colegio y de ahí todo marchó bien, como de costumbre durante la tarde y toda la noche.

A la mañana siguiente en un día nublado, desperté de una forma muy inusual y aún recuerdo vagamente que me sentía cansada, como si no hubiera dormido, me sentía sedienta y me costaba respirar, mi respiración era lenta y pesada, pero sin más detenimiento hacia ese malestar, me dirigí al baño para ducharme, y es ahí cuando al retirarme la ropa, alcancé a observar, algo que parecía ser algún rastro de mugre, era una mancha café que sombreaba mis antebrazos, lo cual de primera impresión, me pareció ser algún descuido de higiene de la noche anterior, pero al tocarlo se sentía aterciopelado y no se removía, además tenía una textura muy rara e inusual, rápidamente fui a bañarme.

Pensé que al tallar fuertemente con la esponja de baño eso saldría de mi cuerpo, pero no fue así y en lugar de tranquilizarme, lo único que conseguí fue asustarme y sentirme confundida e incómoda conmigo misma, y al continuar observando, detuve la vista sobre mi cuello y noté que había algo similar, que de hecho ya había notado hace dos semanas, pero que junto con mis padres lo habíamos tomado a la ligera e incluso habíamos llegado a la conclusión de que eso era el resultado de una quemadura por el sol (ya que en las últimas semanas había tomado las clases de educación física al medio día y en una cancha sin techar), pero esto no se sentía como “mugre” mucho menos se veía como una “quemadura por sol”, pues no ardía, además, en lugar de que el color disminuyera y la textura mitigara hasta sentirse normal, con el paso de los días, se tornaba más visible y menos fácil de ocultar, hasta que llegó un punto en que era un área demasiado gruesa y muy aterciopelada que al tocar eso no parecía que era mi piel, pues se sentía muy áspera y era de una tonalidad totalmente oscura y grisácea.

No entendía lo que me estaba pasando, mis padres mucho menos, pues en mi interior crecía día con día la incomodidad, inseguridad y pena; probablemente te estás preguntado ¿fueron con un doctor? La respuesta es no, mamá y papá decían que ir con el doctor no era necesario, y que lo mejor era ponerme algún remedio casero o herbolario como bicarbonato de sodio o alguna infusión de manzanilla, o en su defecto buscar algún tipo de crema aclaradora.

Así que, pareciendo una mejor opción que ir con un doctor, mamá investigó en internet, preguntó por aquí y allá, con una que otra vecina, amiga y personas que vendía remedios, lo que se supone que tenía que hacer y claro porque no, que nos dijeran cuales creían que eran las posibles causas

de este manchón tan raro e inusual, a lo que las respuestas y los remedios fueron muy variados y en efecto, ¡probamos todos!

Primero mamá hizo la del bicarbonato, tomo una cucharada y lo mezcló con dos cucharadas de jugo de limón y todas las noches, todas, absolutamente todas, sin falta alguna, me frotaba esa mezcla pastosa en círculos, lo dejaba por 15 minutos y después me mandaba a bañar con agua fría para retirarlo. Así durante 2 semanas seguidas, hasta que mi cuerpo reaccionó y ya no toleraba esa mezcla, pues se me irritaba la piel. Pero eso no la detuvo, pues enseguida, aplicó el remedio de la infusión de manzanilla, que era “más natural” y menos agresiva para mi piel, pues compraba las flores de manzanilla y las colocaba en un recipiente con agua hirviendo, lo tapaba y lo dejaba por unos minutos, y una vez frío me hacía bañarme todas las noches con ella, y con un aspersor durante los momentos que estaba en la casa me rociaba como jardinero riega sus flores, a la enorme mancha que yacía en mi piel, pero al cabo de un tiempo mamá y yo nos hartamos, pues no hubo mejoría, los machones seguían ahí cada vez más aferrados a mí.

Y todo esto fue así porque durante ese tiempo el semblante de mi rostro y mi humor seguía intacto, de manera que no manifestaba signos de tener un estado de salud quebrantado y por lo tanto no había de que “preocuparse”, pues estaba muy pequeña para tener algo serio, pero a mí lo único que me angustiaba, era que cada día que pasaba era más notorio y menos fácil de ocultar, lo que me preocupaba demasiado, porque los niños que se burlaban de mi (por ser un poco más robusta que los demás), lo notarán e iniciarán una nueva broma, un chiste más sobre mi apariencia. Eso sí no lo iba a soportar.

Pasaron los días y todo era “normal”, bueno lo que yo creía como tal, hasta que un jueves durante las clases, me sentí cansada, y esto era algo relativamente nuevo pero también ya era algo que estaba adoptando como de costumbre un poco cada vez más, tenía mucha somnolencia, y algo nuevo y diferente que se añadía a la nueva lista de lo “normal” era una sensación en mis manos de adormecimiento, y por ratos me sentía con mucha dificultad para respirar, sentía que hacía un gran esfuerzo para tomar aire y que lo que tardaba en inhalar y exhalar me dejaba más agotada, y por si no fuera poco, ese día tenía mucha sudoración, que me provocaba una sensación de asfixia y mi pecho latía hasta no poder más, sentía que mi corazón se iba a salir, era una opresión tan fuerte que nubló mi vista y mis oídos emitieron un sonido muy agudo, algo similar y no es drama, como el pitido de las máqui-

nas de hospital cuando muere el protagonista, mis sentidos fueron anulados y no recuerdo que pasó, lo único que sé, es que al despertar estaba en el consultorio de la escuela, bueno, una ex bodega que ahora era un supuesto consultorio.

Las personas que estaban ahí, al ver que había despertado me ayudaron a sentarme, me dieron un vaso de agua y una pastilla blanca, y comenzaron con una serie de preguntas que de primer momento contestaba muy vagamente, recuerdo que me preguntaron si desayuné o no y al responder que sí, me pidieron que les describiera mi desayuno:

- Hoy tocó un desayuno dulce, un vaso de atole de fresa con unas donas glaseadas -... Añadí: también me comí unos tacos dorados de queso, porque aún tenía hambre.

Al responder esto, recuerdo que la enfermera o doctora no lo sé, se acercó y me pregunto si la mayoría de los días desayunaba igual a lo que le había descrito en ese momento, un poco más en sí, respondí que el desayuno solía ser muy similar, a veces son tamales o también puede ser galletas o pastel que queda del día anterior. En realidad, no cambia mucho de un día a otro.

- ¿Y qué hay de las verduras, fruta natural o pollo o pescado? - Volvió a preguntar la doctora o enfermera.

- Pues las verduras... mmm... sí, suelen ser las que vienen listas para comer, o las que traen las sopas que solo se sirven o se calientan. Fruta fresca casi no porque mi mamá dice que se echa a perder muy rápido, y prefiere que coma las que vienen en mermeladas o en tarros, y el pollo suele ser rostizado o empanizado, y el pescado...

Y antes de que pudiera terminar se interrumpe nuestra charla, cuando ingresa la directora y mi maestra con mis padres al consultorio, la enfermera se pone de pie y rápidamente se presenta y pide hablar con la directora y mis papás a solas, mientras yo me quedaba con la maestra quien me acercaba mis cosas, y al moverme pude notar que se quedó mirando fijamente hacia mis antebrazos y yo rápidamente me quité y los cruce. Me sentí avergonzada y muy mal, pero bueno, ya tenía que aceptarlo, ¿no?

No pasó mucho tiempo, vi que mis papás salieron del aula pregonando a grandes voces, - ¡no es necesario ir con un doctor menos con un nutriólogo, nosotros comemos bien, la niña está perfecta, no está enferma!- ... todo esto mientras yo era tomada por ellos para retirarnos e irnos a casa.

Aún recuerdo las miradas de preocupación y decepción de la maestra y de la doctora-enfermera, lo cual me hizo creer que, en realidad, sí había algo malo conmigo; pero ¿cómo podría yo hacer algo, si ni siquiera sabía que era lo que pasaba? me preguntaba en mi mente, y estaba tentada a cuestionar a mi mamá sobre qué era lo que pasaba, pero mientras pensaba en ello me percate de la mirada de mamá, tenía una expresión de “cuidadito si te cruzabas porque seguro salía fuego por la nariz y un rayo láser por los ojos y te consumía”, sí, era una cara de enojo que yo no había visto desde los 4 años, cuando derrame mi taza de leche sobre su computadora, con esa expresión y un tono de voz demasiado alto y exasperado replicaba una y otra vez hacia el aire - ¡no necesitamos que nos digan qué tenemos que hacer para tener salud, porque estamos bien!- Mientras papá solo asentía con su cabeza.

Para ese momento aún me sentía algo mareada y no me sentía del todo bien, sólo quería llegar a casa y dormir un poco.

Después de retomar fuerzas, me acerque con mi papá, quien se encontraba mirando televisión como era su costumbre mientras tomaba cerveza y comía unas papas fritas con queso, le pedí que me llevara con un doctor, porque me sentía muy mal y me preocupaba que esas manchas que tanto me incomodaban nunca se eliminarán de mi cuerpo.

Pero papá sólo me dijo que no era necesario ir con un doctor, que mi mamá seguiría colocándome cremas aclaradoras e infusiones de té de manzanilla para que eso desapareciera, que no me preocupara.

Ese día sentí que fracasé, porque continuó el mismo escenario, durante días y semanas, las cremas en mi piel, y los alimentos que protagonizaban mis desayunos, meriendas, comidas y cenas eran, tamales, sopes, tacos fritos, sopas enlatadas e instantáneas, helado, pan, cereales de caricaturas, pollo empanizado, rostizado y frito.

Hasta que un día mientras estábamos en educación física me desvanecí en medio de la clase, mis papás me contaron que los maestros se alarmaron y mandaron a llamar a una ambulancia en donde una de mis maestras me acompañó y fue conmigo mientras les llamaba para que llegaran al lugar.

Recuerdo haber despertado en un silencioso, frío, sombrío y descuidado cuarto, enfrente de mí había una doctora, quien al ver que había despertado me dio una cálida sonrisa y me pregunto:

-¿Cómo te sientes?

A lo que le respondí que me sentía débil.

Me volví a dormir y cuando volví a despertar, se encontraba mi madre sentada, con lágrimas en los ojos y al ver que abría mis ojos, sonrió y me preguntó nuevamente cómo me sentía y solo dije que bien. No recuerdo mucho después de lo que sucedió, lo único que sé es que pasé esa noche ahí y a la mañana siguiente desperté y fui dada de alta.

Ese día falté a la escuela y mis papás estaban en casa, mamá por primera vez cocinó una sopa casera de pollo con verduras, no me gustó tanto, pero tenía hambre, le pregunté a mi mamá que era lo que me había pasado y si tenía un problema muy grave, mi madre con una mirada tranquila me dijo, espera a que te sientas mejor e iremos al área de nutrición para que consultemos una nutrióloga.

¡Yo no lo podía creer! ¿Cómo que con una nutrióloga?, no entendía, pero si mi madre era capaz de llevarme a un hospital y luego con un nutriólogo o nutrióloga, y aunque en realidad, eso no me sonaba nada familiar, supuse que algo serio, estaba sucediendo, o tal vez era un milagro. Era muy confuso.

Por un lado, no sabía cómo sentirme al respecto, no entendía si esto era algo bueno o malo, porque sinceramente, aunque no sabía qué era lo que tenía, o que era lo que pasaba, yo en el fondo me sentía vulnerable y creía que en realidad no era del todo una niña sana, pero durante todo este tiempo me habían obligado indirectamente a resignarme y a acostumbrarme al malestar, a estar todo el tiempo adoleciendo de algo, y a normalizar que mi peso estaba bien y que el que se me adormecieran las manos, fuera algo minúsculo. Creo que no lo hacían con mala intención, pero lo que decía mi madre, ya era un avance para todo lo que en ese momento estaba sucediendo.

Pasaron algunos días, y mamá poco a poco comenzó a dejar de comprar helado y galletas, y empezó a balancear lo que yo comía, bueno, lo intentaba, pero, de estar en un extremo de permitir todo, se fue a otro en donde me prohibía constantemente todos mis alimentos favoritos, sólo agua y un poco de ensalada y fruta, percibí su miedo y la entendía, pues esto de aprender

de cero, como debe ser las elecciones de la comida hasta la forma de cómo se debe preparar, no es nada fácil ni sencillo de hacer, pues todo se vuelve un mundo y más cuando tienes tan arraigado en tu persona prácticas, patrones y hábitos alimentarios con lo que has crecido y que ahora tienes que pensar dos veces antes de hacer algo, y todo eso, me provocaba mucha inquietud y un sentimiento de negatividad, como de algo que no tiene solución ni arreglo.

En una tarde de viernes nos fuimos hacia el consultorio del dichoso nutriólogo, sin saber si es un doctor o un mago, el lugar fue ese sombrío y nada agradable hospital; donde me habían llevado unos días antes. Nos dirigimos hacia el consultorio, que de primera vista lo único distinto del escenario que marcó mi experiencia tan desagradable, fue que tenía un letrero que decía nutrición, el cual le adornaban muchas frutitas y verduritas además que, a un lado de la puerta del consultorio, había un cartel bien grande, colorido y atractivo de un dibujo de un plato, que al reconocer, era el plato del bien comer, el que una vez en la escuela me dejaron de tarea, en ese momento, me asombre más, porque ¿Quién diría que mi madre dejaría que alguien le dijera cómo comer? Según ella estábamos bien, pero no tenía nada que perder, al contrario, una tranquilidad inundó mi interior esperando que esa consulta marcara el inicio de algo diferente.

Cuál fue la sorpresa que, la consulta duró menos que el pasar de una estrella fugaz, fue tan rápida que lo único que recuerdo, fue que me subí a una báscula, me peso, tomó mi talla y revisó algo en la computadora, saco unas hojas del escritorio donde había un dibujo de una jarra y nuevamente el plato del bien comer y le dijo a mi mamá que siguiera la dieta que venía al reverso de la hoja y que viniera nuevamente a consulta en un mes.

- ¡¿Queeeeé?! ¿Eso era todo? – pensaba mientras miraba a mi mamá, quien solo miraba las hojas para tratar de entender qué era lo que tenía que hacer, lo único que podía pensar era, o que esa doctora era muy mala, o que mi mamá ya sabía que era lo que tenía y que no me lo querían decir, no lo entendía, sólo nos levantamos y nos fuimos del hospital, al llegar a casa, mamá preparó la cena, bueno mi cena en realidad, ya que ellos esa noche comieron hamburguesas y a mí me dieron sopa desabrida de zanahoria con chayote “¡buaj!” que mala estaba, mi madre como respuesta a mi expresión no verbal, dijo:

- Eso es lo que te tienes que comer y de ahora en adelante tus comidas serán así.

¿Cómo que así? No puede ser posible, ¿pero, qué es lo que en realidad está pasándome, que no me quieren decir?, me preguntaba mientras miraba que mis padres comían deliciosamente esa succulenta y grasosita hamburguesa, sentía que era un castigo y no algo que en realidad necesitaba hacer.

Pasó el mes y tuvimos que regresar al hospital y nuevamente pasar con la nutrióloga quien otra vez hizo todo lo de la primera consulta y dijo “ya casi está en su peso, se ve que sí ha hecho la dieta que le indiqué”, mi mamá asintió y yo un poco disgustada le dije ¿y ahora qué sigue? A lo que la nutrióloga nos respondió que nada, que en realidad ya estaba todo bien, que lo único que tenía era un exceso de peso corporal pero que ya para ese momento estaba bien, tenía sobrepeso aún pero que con el crecimiento eso se arreglaría. Lo único que tenía que hacer era cuidar sólo que no recuperara el peso rápidamente. Le indicó a mi madre que podía regresar a comer normal, salimos del lugar y mi mamá festejo y dijo, algo como: “Te dije, no era para tanto, este asunto ya está arreglado así que vamos por lo que tú quieras y olvidemos la mala experiencia”.

Yo sin entender, lo que acababa de suceder, no podía aceptarlo, porque, aunque en ese tiempo me había sentido mejor, en realidad aún tenía momentos en los que me sentía que el corazón se me iba a salir de lo rápido que palpitaba, a su vez que las áreas oscuras de mi cuello y antebrazos, aunque se iban aclarando, no estaban del todo eliminadas, pero sin poder yo siquiera explicarme eso, accedí a ir por un helado y nuevamente como un círculo vicioso regresamos a lo habitual.

Poco a poco, comencé a ganar peso nuevamente, los síntomas volvieron, el cansancio extremo, la respiración pesada y lenta, el adormecimiento de las manos incluso el oscurecimiento de las manchas de mi cuello y antebrazos regresó, ¡no puede ser posible! -pensé.

Y no pasó mucho tiempo que, a la edad de 9 años, en la escuela me dio un episodio de lo que pareciera como pinchazos en el pecho, empezó de poco en poco hasta que llegó a un grado de ser prácticamente intolerable, no podía respirar, nuevamente me llevaron a urgencias y ahí un doctor habló con mis padres posteriormente se dirigió conmigo, me observó y me pidió que le enseñara las manos, los pies, el cuello.

Continuó observando, mientras anotaba todo lo que miraba, salió y dijo que en un momento regresaba con nosotros, pasaron algunas horas y el doctor regresó con una enfermera y lo que parecía otra doctora y nos explicó lo que estaba sucediendo.

Nos dijo que para una niña de 9 años de edad, con una evidente obesidad, la cual, al no tratarse con la intervención adecuada sobre mis hábitos, prácticas y patrones de alimentación, llevó a un aumento de peso, bueno de grasa corporal, todo ello gracias al consumo de las cantidades enormes de energía o calorías, que sin darme cuenta, comía diariamente (pues los alimentos que habitualmente consumía y que a la vista aparentaban ser poca cantidad en el plato, éstos exageraban de calorías), que para mi pequeño cuerpo de 9 años, era imposible lograr gastar toda esa energía, pues al no hacer nada de ejercicio, y estar la mayoría del tiempo sentada o acostada, era evidente que esa energía se reservaría en mi cuerpo en forma de grasita. Acumulándose cada día más y más. Además, me explicó que eso no era lo único, pues, los niveles de la presión arterial los tenía por valores arriba de lo que era normal para una niña de mi edad, pero que en mi caso se manifestó gracias no solo a la gran cantidad de grasa que se ubicaba en mi abdomen; también lo era, gracias a las cantidades industriales de sodio que sin darme cuenta consumía de los alimentos que en su mayoría eran enlatados, precocinados o listos para consumirse.

Por si fuera poco, la razón por la cual, las supuestas manchas o manchones, que perjurábamos que era producto de una mala higiene o por falta de bloqueador o exceso de exposición al sol, también se terminaban relacionando con mi exceso de grasa corporal, el estilo de vida sedentario, el tipo y la calidad de los alimentos y evidentemente la cantidad de éstos, en específico todo lo que contenía azúcares refinados, harinas sin fibra e industrializadas y grasas saturadas. Prácticamente las características de mi pan de cada día.

Mi madre un poco confundida, preocupada, no sabía si alarmarse o aún no, porque era demasiado joven para tener algo serio. De forma que preguntó al doctor directamente, un poco con la voz quebrada, como cuando tienes miedo de que tu presentimiento sea real.

-Bueno, y entonces doctor, ¿qué es lo que tiene mi hija? Es bueno o malo porque yo aún no entiendo.

El doctor sin rodeos, mencionó un término que en mi corta vida había escuchado:

-Su hija, Martina - mientras nos miraba a las dos - presenta al menos tres de los cinco criterios de lo que es un Síndrome metabólico.

Después de esas palabras en mi mente, retumbaba una y otra vez Síndrome ¿qué?, a lo que pensé en voz alta ¿eso qué es? Nos explicó que el síndrome metabólico es una enfermedad compleja porque es la suma de tres, hasta cinco enfermedades que se desarrollan de forma simultánea, y que de no atenderse puede afectar seriamente a la salud, inclusive hasta la muerte.

Me quedé fría, pues si el cuadro podría desarrollarse hasta cinco enfermedades, a mí solamente me faltaba dos de ellas, pero yo no entendía, como había pasado, pues siempre han existido niños como yo, que comen muchas golosinas y que se ven como yo, gorditos, ¿cómo era posible que yo tuviera algo tan complejo?

El doctor continuó y nos explicó que la principal causa, en la mayoría, es la obesidad, seguido de una resistencia a la insulina que se da gracias al consumo de alimentos con poco valor en vitaminas y minerales y demasiado contenido de azúcares y grasas trans, y que al no corregirse, produce signos notorios, como en mi caso se reflejaba, lo que yo llamaba la mancha negra en mi cuello y antebrazos, era en realidad una acantosis nigricans, el signo característico de una resistencia a la insulina, un problema serio.

Ante la noticia y todo lo que ésta implicaba, mi mamá se quebró y comenzó a llorar y yo no sabía cómo reaccionar, estaba en shock, paralizada e incluso molesta y por unos minutos pensé que moriría, pero de inmediato el doctor me dijo que, cambiando algunas prácticas importantes como lo es la alimentación, ayudaría a disminuir la obesidad, pero que no bastaba con quitar esto o lo otro. Era necesario para seguridad y garantía mía, llevar un plan de alimentación, guiada por un nutriólogo, pues el síndrome metabólico se trata de un conjunto de enfermedades metabólicas, siendo su principal tratamiento la modificación del estilo de vida, es decir implementar acciones tanto en la alimentación, como en la actividad física que me hacía falta.

El cambio en el estilo de vida ayudaría a controlar la enfermedad, evitando que progresará de tal forma que se volviera un peligro como lo es la muerte, no me sentía ni aliviada, ni tranquila, mucho menos feliz, porque enseguida recordé la mala experiencia que tuve con la anterior nutrióloga a pesar de lo lindo que se miraba el consultorio por fuera, los recuerdos eran desastrosos.

Me negué y sólo pedía otra opción, algún medicamento, pastilla o polvo mágico; me quebré, empecé a llorar a moco tendido y enloquecí, porque no quería volver a realizar un tormentoso plan, le pedí a mi mamá que nos retiráramos si no había otra opción. Entonces el doctor, se dirigió con mi madre, le pidió que me convenciera para darle otra oportunidad o al menos de que nos presentaría a Nadine quien era la otra “doctora”, pero en realidad era una nutrióloga nueva del área.

Conocimos a Nadine, quien rápidamente sin esperar a que respondiera el saludo, abordo la conversación en donde se presentó con una sonrisa y me pidió que le permitiéramos 5 minutos, pues reconocía que no era fácil, pero no se marcharía hasta que al menos escuchara lo que tenía que decirme, y también mostró interés en escuchar cuales eran los miedos y razones por la que no quería saber nada más de un nutriólogo.

En esa charla, la nutrióloga me explicó que ella se comprometía a llevar mi caso, con gran profesionalismo, sin restringir, ni desmotivar en ningún momento mi proceso, me explicó por qué era necesario que ella llevara mi control, me dijo que estaba a tiempo para mejorar la calidad de vida que yo quería tener en un futuro, pues aún era una niña y aún faltaba mucho tiempo para que esto ya no me atormentara, además me explicó que llevar un estilo de vida saludable no es restrictivo ni poco atractivo, sólo debe realizarse con medidas que hagan que los cambios se sientan poco a poco agradables.

Me dejó que lo pensara, y que antes de irme del hospital le diera mi respuesta final, pues únicamente ella podía actuar con mi consentimiento y mi disposición. Mencionó que haría todo lo que estuviera en sus manos para ayudarme, pero que el otro 50% para que esto fuera un éxito al 100%, era mi disposición.

Pasaron unas horas, me dieron el alta, y yo me sentía no muy convencida, pero me agrado demasiado la nutrióloga y mi madre insistió tanto que accedí, si lo que me dijo era cierto, ¿que tenía para perder? - me pregunté. Pasamos a consulta con ella, quien nos explicó que deberíamos hacer algunos cambios importantes, esto para que yo pudiera observar una mejoría, y esto me motivaría a continuar y confiar más.

En la primera consulta empezó por explicarnos porqué era importante seguir un plan de alimentación, nos dijo que el síndrome metabólico es una enfermedad que se combate con los factores ambientales que están en

nuestras manos para modificar, las estrellas en este rubro, son los patrones alimentarios y el ejercicio físico.

Nos explicó que los factores que se relacionan con el síndrome metabólico son principalmente una alimentación alta en azúcares, alimentos con muchas grasas en su preparación y la misma que viene en las carnes de origen animal, además del consumo bajo o nulo de fibra, así como el consumo excesivo de alimentos enlatados, procesados y de embutidos que no solo aportan una alta cantidad de energía que provoca un exceso de grasa corporal, también el consumo desmedido y elevado de sodio que básicamente es sal, todos esos factores hicieron que los niveles de presión arterial comenzaran a elevarse, y al no tratarse la obesidad se promovió el desarrollo de este síndrome, del cual ahora tendré que cuidarme durante toda mi vida.

Ahí entendí todo lo malo que habíamos hecho durante todo este tiempo, y que, aunque pareciera que mis papás sabían lo que hacían, en realidad no era así; no sólo es comer por comer, es que la comida sea la fuente de tu medicina, tu cura, la que te protege de desarrollar cualquier tipo de enfermedad, porque claramente muchas veces pensamos: “eso no me va a suceder a mí, porque soy joven, porque en mi familia nadie le pasó eso” ... etc.

Pero tenemos que entender que las enfermedades crónicas en su mayoría se detonan, en una parte, por la genética (la herencia) de cada uno; sin embargo, eso no se compara con el gran efecto que se produce derivado de una alimentación pobre en vitaminas, minerales y alta en azúcares, grasas saturadas, harinas refinadas y sodio.

Además, hablar de alimentación es un tema tan complejo y que va más allá de quitar ciertos alimentos, porque al final del día, el exceso de cualquier alimento es el gran mal y el problema a la hora de aplicar mejores hábitos y conductas para un estilo de vida saludable.

Gracias a Nadine, llevé una buena intervención la cual no constó de uno o dos meses, fue todo un año en donde tuve que dirigirme con ella, tuve altas y bajas, el progreso a veces era fácil otras parecía que retrocedía, pero lo que logré fue aprender a balancear la vida, a escuchar a mi cuerpo, a pensar qué alimentos son mejores para mi salud, mi cuerpo y mi mente.

Nadine nos ayudó y nos llevó de la mano, no sólo nos dio una hoja con una dieta impresa, también nos orientaba y nos dirigió a derribar mitos y verda-

des a medias de la alimentación, y durante un tiempo nos rehusamos a la actividad física, en un primer momento sólo caminábamos y muy poco, pero fue hasta que se nos refirió con un preparador físico quien ayudó a integrar todo lo que nos hacía falta, a mí por el síndrome metabólico y a mis papás para mejorar su calidad de vida.

Y claro que me hubiera encantado saber que la prevención era algo más fácil que el tratar una enfermedad, y más un síndrome metabólico, pues sigo siendo una persona y se me antoja a veces lo que antes solía comer, y aunque Nadine nos mencionó que esos alimentos no están prohibidos, su consumo debería ser en poca cantidad y de forma esporádica, pero recuerdo que vale más mi salud, y lo que puede repercutir en mí esa decisión.

Tanto mi familia como yo aprendimos a la mala, sobre la influencia y el poder de una decisión tan básica como lo es ¿qué voy a comer hoy? ¿hoy haré ejercicio?

De la enfermedad que ahora aqueja mi persona, lo que resta es cuidarme y no basta con tomar los medicamentos que te refiera el médico, necesitas acompañarlo de un estilo de vida saludable porque aunque no lo creas, yo aprendí que un estilo de vida saludable es la píldora más poderosa para tratar las enfermedades de tipo metabólico, y aunque no es el final feliz que todos esperamos, me doy por bien servida que usted querido lector, poco a poco pueda entender que un estilo de vida saludable: con una alimentación equilibrada, balanceada, variada y guiada por un nutriólogo así como una vida activa, es lo que necesitas para vivir bien.

Bibliografía:

1. García, E. (2015). Obesidad y síndrome metabólico en pediatría. *AE-Pap ed. Curso de Actualización Pediatría*, 71-84.
2. Alberti, K. G. M. M., Eckel, R. H., Grundy, S. M., Zimmet, P. Z., Cleeman, J. I., Donato, K. A. & Smith Jr, S. C. (2009). Harmonizing the metabolic syndrome: a joint interim statement of the international diabetes federation task force on epidemiology and prevention; national heart, lung, and blood institute; American heart association; world heart federation; international atherosclerosis society; and international association for the study of obesity. *Circulation*, 120(16), 1640-1645.
3. Fernández-Travieso, J. C. (2016). Síndrome metabólico y riesgo cardiovascular. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 47(2), 106-119.
4. Rosende, A., Pellegrini, C., & Iglesias, R. (2013). Obesidad y síndrome metabólico en niños y adolescentes. *Medicina (Buenos Aires)*, 73(5).
5. Farreras Valentí, P. y Rozman, C. (2014). *Medicina Interna. Metabolismo y nutrición. Endocrinología...* (17a ed.). Barcelona, España: ELSEVIER. pp.110-117.
6. Mahan, L. K., Escott-Stump, S. y Raymond, L. J. (2013). *Krause Dietoterapia*. (13a ed.). Barcelona, España: ELSEVIER. pp. 471,704,745-747,751-761.
7. Gardner, G. D. y Shoback, D. (2012). *Greenspan Endocrinología básica y clínica*. (9a ed.). México, México: McGraw-Hill. pp.592,705,744.



Julio Iglesias: Jawort nach 20 Jahren

MIRANDA

Emiliano Muñoz Mónica



IG Metall fordert 6 Pr

an Stiefelkönig

Miranda sentada sobre el escritorio en su trabajo, con la mirada perdida hacia el piso, reflexiona muy atenta a las causas de los recientes dolores que ha enfrentado; *padecer una enfermedad grave y no saber qué hacer ante ello, lo primero que le viene a la mente es su pequeño bebé de dos años*. Dos minutos después cobra conciencia en tiempo real y mirando hacia afuera se da cuenta de lo rápido que pasa la vida y las personas que estando fuera de su oficina la apoyan y mantienen un lazo fuerte de amistad desde que se conocen.

Miranda es una mujer un tanto sentimental, pero de carácter fuerte; su papá desde pequeña le ha enseñado que “todo lo difícil se vence y las peores experiencias te dejan mejores enseñanzas”, así que, todo lo que ella vive lo toma como enseñanza-aprendizaje. Le gusta ser amable con las personas y siempre ha ofrecido su apoyo a quien ella considera necesita ayuda. Resaltando su responsabilidad como primera virtud.

Indiferente al caos vivido en su mente, Miranda toma su bolso y se dirige a la salida, decidida a agendar una cita con la médico que además es su compañera de trabajo.

Con un rostro cansado aunado a una actitud desvanecida y preocupada, llega al consultorio de la que se va a convertir en la primera profesionalista de la salud en estudiar sus síntomas. Dado que la misma médico observa a simple vista en Miranda, una ictericia¹, le sugiere acudir con un colega situado en otra ciudad y antes de darle la canalización le realiza una exploración física rápida, Miranda hace énfasis que desde que nació su hijo notó una baja constante en su peso, mareos, dolores en todas las extremidades del cuerpo, pérdida de hambre, náuseas, fatiga y pérdida de cabello. Hace una pausa y con voz baja, susurrante... y reflexiva, afirma “pensé que alguno de ellos era porque practicaba una lactancia materna exitosa con mi bebé y que a ello se debía la causa de las alteraciones”.

- Todos los días antes de venirme al trabajo le doy de comer a mi bebé; me extraigo la leche que durante el día él tomará y la dejo con mi mamá para que ella se la dé en el transcurso. También en mi horario de comida voy rápido a darle de comer, y aplico lo mismo, para que en lo que salgo de mi jornada laboral, mi pequeño esté bien alimentado.

¹ Ictericia: coloración amarillenta de la piel y las mucosas que se produce por un aumento de bilirrubina en la sangre como resultado de ciertos trastornos hepáticos

La médico asume la respuesta de manera extraña y prefiere quedarse en silencio; decide no preguntar más, puesto que sabe que la respuesta podría ser la misma, y darían *vuelatas* sobre el tema, así que indica a su vez la salida para que el tiempo no sea un factor perjudicial.

Al parecer ahora sí el panorama era completamente diferente a lo que Miranda en algún momento llegó a visualizar.

Sin palabras en la cabeza y en shock, sale del consultorio con hoja de cita programada para esa misma tarde; lo primero que se le ocurre es tomar su teléfono y marcarle a su madre. Valeria (mamá de Miranda) contesta como si se tratase de una llamada rutinaria como las que a diario le realiza su hija cuando quiere saber cómo se encuentra su pequeño bebé que amorosamente le cuida de lunes a viernes, pero al escuchar el tono de voz alarmante diciéndole que prepare sus cosas ya que saldrán a un *chequeo médico*, escucha sonidos de llamada finalizada, de inmediato sale gritando a su esposo Mateo...

-” No sé qué le suceda a nuestra hija, pero tenemos que llevarla a cita médica, voy a preparar al niño para pasar a dejarlo con su abuela (refiriéndose a la mamá de su yerno; esposo de Miranda) y ahorita nos vamos por ella” pronuncia con voz sollozante Valeria.

Miranda en espera de sus papás, torna de regreso a su oficina mientras pone en orden sus pendientes, se escucha una llamada a la puerta, es su jefa inmediata, quien tras escucharla en la llamada telefónica, se dirige hacia ella para preguntarle qué estaba sucediendo...enlazan una conversación que se desenvuelve grisácea, con lágrimas sobre las mejillas Miranda hace hincapié de los síntomas que desde meses atrás ha venido sintiendo y que el día de hoy ya no pudo aguantar y tiene que acudir a valoración médica sintiendo miedo de entrar al hospital y no salir, como consecuencia se ausentará de las labores en el trabajo, su jefa con ojos llorosos y voz quebrada le da ánimo y le afirma que le ayudará en todo.

Con todo esto a Miranda se le había olvidado marcarle a su marido para explicarle todo lo que está pasando (ya que sabe que por su trabajo es rara la vez que pueda contestarle, aun siendo una emergencia, por lo que decide dejarle un mensaje de voz).

Segundos después una llamada entrante la interrumpe, son sus papás que ya la esperan afuera de su trabajo.

Se despide de sus compañeros y se dirige a la salida, con la mente vacía. Al ver a su madre suelta en llanto y pide que no la cuestionen ahora, pues el dolor tanto físico como mental se están apoderando de ella. Sólo les muestra la ficha de la cita y le pide a su papá que maneje rumbo a la dirección.

Durante el camino nadie habla y el ambiente es tenso, Valeria se centra pensando por la salud de su hija, Mateo siempre ha sido de sentimientos ocultos; pero esta vez el miedo está presente, se puede percibir; de forma en la que, al pasar cada cuadra, cada calle y cada semáforo el camino se le hace más lejano, su nerviosismo al preguntar a su esposa e hija: “si no sienten que va manejando muy rápido”. Se torna irritado al ver que los malabaristas en su “show” tardan 5 segundos más de lo normal en el semáforo, así que en cuanto desocupan el lugar, acelera aún más.

Miranda con la mirada perdida se pregunta ¿por qué a mí?; reconoce no tener malos hábitos alimenticios, no tener antecedentes familiares de una enfermedad crónica, y asume que la calma con la que tomó sus síntomas y la baja de peso por un pensamiento erróneo de la lactancia, ahora se ha vuelto una preocupación grave.

6:00 pm de la tarde, hora oficial en la que llegan al hospital donde Miranda tiene cita, al bajarse del auto respira y toma fuerzas para caminar, mientras que sus padres caminan a lado de ella para hacerla sentir segura.

Abordan el primer elevador... ¡el sexto piso se ve próximo! pasan por la sala de espera para finalmente dirigirse al consultorio con el que darán fin a su pequeño viaje.

En donde el médico pide al titular pasar con un acompañante. Valeria pide pasar con ella, a lo cual Mateo asume positivamente la decisión. Estando dentro, se presenta el médico que es el que a partir de ahora llevará el expediente clínico de Miranda...esta cita no es como cualquier otra.

El médico comienza su trabajo aplicando la tradicional y comúnmente denominada *historia clínica*, donde él puede percibir que no existen antecedentes de alguna enfermedad crónica e incluso metabólica de acuerdo a lo contestado por Miranda, en cuanto a la exploración física puede obser-

var que la ictericia que se presenta pudiera deberse a una hepatitis; por lo que recurre a cuestionar si la coloración de las heces fecales en ella han cambiado o si han tomado un color diferente a lo *habitual* a lo que Miranda responde que no ha puesto demasiada atención en ello, el médico continúa la exploración; esta vez refiriendo al tono de piel que de acuerdo a su experiencia lo puede observar de una pigmentación *oscura*, y con presencia de hematomas en brazos y cara.

Yendo ahora a aplicar la palpación, puede darse cuenta que el músculo de los brazos es mínimo y que tal vez podría haber una descompensación proteica, al igual puede notar que al presionar ligeramente, la piel no toma su lugar de manera inmediata dejando pasar unos segundos para que vuelva a la normalidad.

Por lo aplicado hasta el momento, el médico deduce que puede tratarse de *hepatitis* que evidentemente no ha sido tratada, así que le solicita una *química sanguínea de 45 elementos*, y le pregunta acerca de sus malestares fisiológicos actuales donde nuevamente Miranda toma un respiro profundo y menciona lo mismo que a la médico: pérdida de peso notoria desde que dio a luz a su bebé de 2 años, pérdida de hambre recurrente, cansancio, dolor de cuerpo, dolor de cabeza ocasional, mareos, náuseas con sensación de vómito y la coloración amarillenta en ojos y piel.

El médico podría asumir que se trata de lo ya imaginado: una *hepatitis*, pero y... ¿por qué la pérdida de peso de años atrás? (se queda pensando vagamente).

Con un rostro lleno de curiosidad y a la vez de interrogantes por lo que está presenciando, dirige la vista a Miranda y le pregunta:

- ¿Cómo es que no te habían preocupado tus malestares desde hace ya dos años?

- Según mi ritmo de vida, no habría porqué hacerlo... cambie mucho e incluso cuide más a detalle mis hábitos alimentarios desde que me convertí en mamá, en cuanto a mi pérdida de peso, la relacioné con la lactancia"- remarca Miranda con voz cada vez más quebrantada (ella en el fondo sabe que tenía miedo de que resultara algo más grave como hasta ahora).

Mientras la plática sigue su proceso, Miranda vuelve a sentir un dolor más *fuerte* en el estómago, cubriendo la zona con ambas manos, tanto era el dolor que ya no pudo estar de pie y decide sentarse, a lo cual el médico reacciona asombrado, preguntando si éste venía acompañado de algún otro malestar o era único.

- Sólo me duele aquí- asintiendo con la cabeza, con voz débil y ojos llenos de lágrimas.

Se queda en la silla sin movimiento alguno, empieza a ponerse pálida y seguido un dolor en la cabeza con náuseas la acompaña.

Durante varios minutos interminables los dolores se hacen presentes y cada vez más intensos, a lo que el médico decide que es momento de que Miranda sea puesta en observación, le pide que se prepare puesto que tiene que *dejarlos hacer su trabajo* y ser accesible a las pruebas que le harán, así que la *despedida* queda inconclusa.

Con la mano muy decidida, el médico toma el teléfono para indicar a las enfermeras le *preparen una habitación*, seguido le indica a Miranda y a sus padres vayan con él hacia dónde se quedará internada para dar inicio a una revisión de los dolores que presenta y ya no son tan *comunes*.

Instalada con ayuda de sus padres debido a los síntomas que presenta, se preparan médicos y enfermeras para hacer lo que sea necesario esa misma noche.

En pijama quirúrgica ya lista para lo que se venga, Miranda, encarga sus artículos personales a sus padres; que esa noche se quedarán a acompañarla. No olvidando que su pequeño bebé está lejos de ella...con su suegra, lo piensa, pero la llena de tranquilidad saber que está con una persona segura, puesto que ella en menor proporción que su madre, lo ha cuidado desde recién nacido.

El médico les pide que salgan ya que necesita que la preparen para realizar los análisis pertinentes.

Le colocan suero, debido a la deshidratación que presenta, al mismo tiempo Miranda insiste que el dolor que siente eleva la intensidad cada vez más, pide con voz dolosa:

- “Ayúdenme, este dolor es cada vez más feo, no aguanto, no aguanto”.

Como esas *súplicas* ya son *cotidianas*, enfermeros y médico prosiguen en su trabajo; para terminar parte de su expediente clínico, le extraen unas gotas de sangre y le administran un analgésico. Le piden que esté tranquila, puesto que el dolor estará presente al menos unas horas más, y con voz tenue le confirman...

-El día de mañana será pesado, entre análisis, pruebas...y esperemos el dolor ya haya disminuido para que podamos investigar bien desde donde se origina-

El silencio combinado con el rostro expresando el miedo de Miranda, transmiten su dolor físico y su miedo presente.

De la habitación sale el equipo médico, los padres de Miranda están atónitos por no saber lo que pasará, Valeria piensa en cómo estará su nieto. Mientras Mateo de pie fuera de la habitación plática con su esposa: -Esto pasará y mañana nos vamos de aquí, mi hija no tiene nada grave, ella no está enferma, siempre ha estado bien, ¡mi hija es fuerte!, ella solo tiene un dolor en la panza, porque desde chiquita está acostumbrada a comer cosas picosas, pero sólo eso, ¡no más!- Repetía una y otra vez a su esposa con voz fuerte y desesperada.

Valeria le responde –¿Y el color amarillo de la cara, el color amarillo de los ojos? ¿De dónde vienen?, ¿por qué ha bajado tanto de peso?, yo no sabía, no nos había dicho que le dolía el cuerpo muy seguido, que ya no tenía hambre, que tenía vómitos... qué tan cerca y lejos hemos estado de ella- dice con lágrimas. Ambos perdidos en la nada, y con desesperación, esperan sentados a que pase la noche y recibir buenas noticias.

Miranda en su habitación se encuentra sumergida en los pensamientos del ¿qué pasará?, ¿que tendrá?, ¿sí estará mucho tiempo ahí dentro? y teme por su pequeño hijo, susurra...

- ¿quién lo cuidará como mi mamá o como yo?

Entre tanto pensamiento combinado con dolor se queda dormida.

DÍA SIGUIENTE....

-Buenos días- entra el médico a toda prisa y con voz seria- preguntando a Miranda si el dolor aún está presente, a lo que ella responde que sí.

-Toda la noche, entre estar dormida, o imaginando... ¡no sé! El dolor era intenso, lo sentía fuerte, en momentos, era menos, pero volvía a aumentar.

Cuando voltea el rostro para dirigirse a ella... observa que, en la cara de Miranda, habrían aparecido *granos*, se acerca, y le dice *toca tu cara* para hacerla consciente de la aparición de éstos, y encontrar el por qué habrían aparecido tan emergentemente.

Miranda mueve la cabeza en forma afirmativa.

Esto podría mostrar relación con tu pigmentación *amarillenta*, mientras le mueve de una manera brusca y sin tacto la cara.

Dejándola lentamente, se levanta y se dirige hacia el timbre para dar aviso a enfermería que ya la paciente está lista para someterse a las pruebas que sean necesarias.

Ella quiere que el tiempo pase rápido, que le digan que es una hepatitis normal como se lo había mencionado la primera médico con la que asistió, quiere mantenerse positiva y pensar que así será.

Al entrar los enfermeros, el médico los recibe con *murmillos*:

-Puede que sea algo relacionado con el hígado, ya que su pigmentación de piel en general, ojos, su cansancio, y ahora los granos en la cara podrían indicar un mal funcionamiento de este órgano. Pero debemos de darle las pruebas suficientes para que esté tranquila, pues se sigue quejando de los dolores, y me indican del servicio de comedor que no consumió casi nada de lo que le trajeron en la mañana.

- Mientras los enfermeros afirman con movimientos de la cabeza, trasladándose en ese mismo lugar de un lado a otro, preparando la camilla y retirando el suero.

Subiéndola en una silla de ruedas cruzan la puerta de la habitación, dirigiéndose al área de laboratorio, donde se tardan varias horas.

Al verlos salir *apresuradamente*, los papás sólo se mantienen de pie, sin movimiento, diciéndose entre ellos que todo va a salir bien, tomados fuertemente de las manos.

Miranda de nuevo en la habitación regresa más decaída, cansada, y los

dolores son más *frecuentes*: ahora se agregó *hinchazón en pies y cara*, por lo que el médico le sugiere que después de comer trate de descansar y dormir, al menos hasta que estén los resultados de las pruebas químicas, para saber qué es lo que sigue.

No pasaron más de 5 horas cuando la noticia que esperaban llegó; una enfermera se acerca a los papás pidiéndoles que la sigan, ya estando fuera de la habitación donde se encuentra Miranda, ven venir a lo lejos a tres *médicos* que llevan consigo hojas, y hablan entre ellos.

-Adelante- extiende la mano a la mamá, enseguida detrás de ella entra su esposo y finalmente los tres médicos que los esperaban a pasar.

Ya estando todos reunidos, uno de ellos empieza mencionando y al mismo tiempo preguntando si los malestares que menciona Miranda al realizarle el expediente clínico son todos o presenta alguno más que tal vez se le haya olvidado, Miranda niega rápidamente.

Su mamá voltea rápidamente a verla con cara de sorpresa, preguntándose a qué se refieren con eso.

Al escuchar la negativa de Miranda, el médico prosigue:

- La pregunta es porque las muestras de sangre y los análisis de orina a las que te sometimos en la mañana, indican que tienes Hepatitis, lo que explica la pigmentación amarillenta, por eso mismo te has sentido cansada, los granos que te han ido emergiendo y que de hecho ahora son más; esto es porque como tu hígado no está eliminando las toxinas se manifiestan estos signos y síntomas. Pero el dolor que te da en el estómago cómo lo has descrito, no es precisamente porque sea el hígado- *indica con frialdad y continua*, -al parecer tienes un daño también en la vesícula biliar, podrías tener las famosas piedras en la *vesícula*, y para mayor gravedad, la tienes inflamada, es por esta razón que los dolores son cada vez más frecuentes y fuertes- rodea con una mirada retadora a todos los que están ahí dentro.

Enseguida toma la palabra otro médico del trío de estos...

- Lo interesante será saber que vamos a hacer, tenemos que ver qué tanto es el daño para identificar qué probabilidades hay de que solo se te *extraigan las piedras*, que sospechamos que tienes ahí dentro y que tanto te causan molestia, o bien, poder extraer la vesícula por completo y así atacamos el problema de raíz - señala diciendo que opciones no hay más y con una voz tan despreocupada.

Pero finaliza el médico que los recibió, recalcando:

- Aguanta un poco más, porque al tener la vesícula inflamada por el momento no podemos hacer mucho, tienes que irte a tu casa y vamos a esperar a que haya bajado un poco la inflamación para realizarte una *laparoscopia*; -te explico- señalando y haciendo siluetas con los dedos, -te vamos a introducir un aparato por el abdomen, que tiene una diminuta cámara; esta cámara va a mostrar en una pantalla todo lo que hay adentro, y nosotros estaremos observando, y así tener un diagnóstico y una solución oportuna. Tampoco puedo tenerte aquí, porque por el momento administrarte más medicamentos tampoco se puede ni es una solución. ¿De acuerdo Miranda? - concluye volteando la mirada a los padres y moviendo la cabeza afirmativamente.

Añade - Te vas tranquila y en dos semanas nos vemos para saber cómo van esos dolores. En cuanto a tu hepatitis, no es nada del otro mundo; sólo no tienes que hacer mucho esfuerzo, ya que tu hígado lo resentirá y tardarías más en estar bien, dile adiós por el momento al alcohol- añade con una sonrisa, a lo que Miranda por fin logra reírse y completa:

- ¡Sí!, pues ya ni modo, si se me antoja me voy a tener que aguantar-, finaliza con una risa extendida.

- Debes tener un mayor control de los alimentos grasos que consumes para que esa vesícula no siga recibiendo más daño.

Todo esto explicando al mismo tiempo que se lo transcribe en una hoja, muy parecida a una nota médica.

- ¿Dudas? - pregunta de forma general.

Como poniéndose de acuerdo para contestar, Miranda y sus padres niegan con voz delgada al mismo tiempo.

Pasado esto, los médicos se retiran y piden que antes de regresar a casa pasen al “consultorio”.

Valeria con expresión de alegría combinada con tristeza recuerda que a ella años atrás... le extrajeron la vesícula por tener *piedras*, pero confía en que tal vez lo de su hija es menos grave, así que deja su pensamiento a un lado y apresura a su hija:

- Vámonos mi amor, te ayudo a peinarte. Ahorita que lleguemos a la casa, te voy a preparar un caldito de pollo muy rico, y vamos a abrazar muy fuerte a mi niño que ya nos ha de estar extrañando-. Termina con un beso en la frente y le susurra: -ya ves, todo esto ya pasó, vas a estar bien hija, no es otra cosa-.

Y nota que Miranda quiere llorar, sólo la cubre con sus brazos abrazándola y la ayuda a levantarse, pues supone que el dolor aún sigue ahí.

Mateo respira profundo y agrega:

“Vámonos, porque ya es tarde y nos va a agarrar la noche”, tratando de disimular la felicidad que su rostro expresaba, al saber que su hija se encontraba mejor de lo que pudieron imaginar.

Salen los tres al mismo tiempo de la habitación, dirigiéndose al consultorio, Valeria y su madre, por las últimas indicaciones, donde el médico ya las está esperando; Mateo se desvía hacia la recepción para pedir la cuenta, pagarla y se puedan retirar.

- “Doctor, ya estamos aquí”.

Adelante, las estaba esperando.

Al mismo tiempo que extiende el brazo para entregarles una receta, con las indicaciones en caso de dolores severos y restricciones de alimentos.

- Cualquier duda estoy al pendiente, cuídate mucho Miranda, por favor, trata de evitar situaciones de estrés, y nos vemos en 15 días para revisar si tu vesícula ya está un poco desinflamada. De tu hepatitis cuídate, no hagas esfuerzo vigoroso. No sé mucho de alimentación, te sugiero vayas con un experto en nutrición para que te recomiende alimentos que no te dañen ni el hígado ni mucho menos la vesícula.

- Sí doctor, cualquier dolor, ya lo estaré molestando.

Se despiden y se desean un buen día.

Miranda camina aún con dolor y quejándose, pero es mayor la emoción de ver a su bebé. Así que decide apresurarse hacia la salida donde Mateo ya las espera con la cuenta pagada.

Se dirigen al estacionamiento, con pasos grandes; llegando, ambos apoyan a su hija a subirse en la parte de atrás del carro, para que emprendan el viaje lo más cómodos posibles y evitar dolores.

Ya en carretera, el ánimo mejora un poco a comparación de cuando se dirigían por primera vez al hospital.

Mateo con el cuerpo cansado por no dormir, se mantiene alerta en la carretera, ya que la noche les llegó.

Valeria intenta mantenerse despierta, pero el sueño la vence.

Mientras que Miranda, aún con molestias en el abdomen, y mucho cansancio, voltea la cara hacia los cristales para perder la mirada sobre el paisaje que van pasando, y piensa:

Siempre ando a las prisas, y nunca me he detenido a ver cosas que yo considero insignificantes como ahora, pero que no las puedo ver de la misma forma con mi dolor. No importa, se dice a ella misma, *“ya te voy a ver mi amor, voy para allá contigo”*, y repite el nombre de su pequeño hijo.

Al mismo tiempo recarga su frente sobre el cristal del auto.

Mateo ha observado todos estos movimientos desde el retrovisor, incluso ha escuchado sus murmullos, pero su carácter tan poco expresivo y duro le impide darle unas palabras de consolación a su hija; él solo está agradecido porque ya vayan ¡juntos! así como llegaron.

Poco a poco Miranda se queda dormida, así que Mateo va sólo manejando, haciendo los ojos chiquitos para ver mejor cuando pasa un tope. Así transcurrió la noche.

Horas después y casi de mañana el viaje ha culminado cuando llegan a la casa donde Miranda vivió toda su infancia; la casa de sus padres.

Mateo decide despertarlas de la manera más apropiada; hablándoles con voz demasiado baja:

-Ya llegamos.

Al escuchar eso, Miranda olvida el dolor y se baja enseguida para ir velozmente a la casa de su suegra, donde su pequeño la está esperando, y que no queda más que a 8 minutos de la casa de sus padres, así que Valeria decide correr detrás de ella.

Al llegar a la casa, toca desesperadamente, y enseguida atiende la puerta; es su suegra con cara y voz soñolienta.

Al escuchar a Miranda su hijo camina como puede hacia ella y la abraza, Miranda no controla el sentimiento y lo abraza con todas las fuerzas que puede; llorando al mismo tiempo de la emoción que le da estar nuevamente con él.

Todos los que están reunidos viviendo el momento tan emotivo, no tienen palabras para describir lo que están observando.

Así que la suegra de Miranda decide ir a su habitación, haciendo señas con las manos, pide a los papás que sigan con ella, estando dentro cierran la puerta, dejando sentir a Miranda las emociones de ese momento.

-Quiero saber qué fue lo que les dijeron, tardaron más de lo que me imaginé, ella está bien, ¿verdad?, pregunta con palabras aceleradas.

-Gracias a Dios, no tiene nada grave, llegue a pensar muchas cosas horribles de mi niña; sólo es hepatitis, y dice el médico que podría tener piedras en la vesícula, pero eso no es seguro hasta que vayamos dentro de 15 días, a ver qué nos confirman, pero yo digo que, si les damos algún té, que he escuchado que son buenos, con eso ya estará bien, y se le van a deshacer.

Mateo recargado en la puerta, con la cabeza agachada:

- Ya en un mes estará bien, ahorita que pida permiso en el trabajo para que no haga tanta fuerza, como nos explicaron allá, porque como sea, el estrés también cuenta como esfuerzo.

Entre plática llegan a la conclusión de que el tiempo pasará rápido y con el té que la mamá y suegra de Miranda le darán a diario las piedras en la vesícula desaparecerán. Así que sólo se preocupan por la hepatitis que ahora está con ella.

Terminando la plática tan de mañana que tuvieron, deciden salir de la habitación y esperan que Miranda junto a su nieto ya esté lista para desayunar.

La encuentran en la cocina, preparando hot cakes, y con su hijo en brazos, *pudiéndose notar a ambos una alegría incomparable.*

-Deja eso hija, ahorita yo les preparo algo de desayunar, ustedes vienen cansados, además tú ahora debes concentrarte en recuperarte, y cuidar mucho a mi pequeño que te extrañó mucho, - pronuncia la suegra, al mismo tiempo que se lava las manos. - ¿Cómo te sientes?, te veo rara-.

-Bueno, la verdad es que siento todavía dolor en la parte baja del estómago, pero se me quita y me regresa más intenso, tal vez es por lo que nos dijeron de las piedras, y la verdad es que hambre no tengo, ¡si estoy muy cansada!, lo mejor será que me vaya a dormir un rato con mi bebé, porque es muy temprano para que esté despierto.

Todavía no termina de hablar Miranda cuando escuchan que la puerta se abre; es Carlos su esposo que regresa de trabajar, debido a que en la madrugada recibió una llamada donde le indicaron tenía que estar atendiendo un asunto, como de costumbre.

Deja sus cosas en el lugar más cercano que encuentra y corre a abrazar a Miranda; al mismo tiempo a su hijo, se abrazan tan fuerte, que a sus papás los vuelve a conmovir presenciar dicha escena.

- Te estuve marcando todo el tiempo, pero no entraban las llamadas, sólo quería saber cómo estabas, pero decidí mejor llamar a mis suegros ¡Te extrañé como jamás...te extrañamos! Dime si ya no te duele, ¿ya no te duele verdad? - habla tan rápido de la emoción que siente al ver a Miranda ahí, ya que después de casados, no habían estado distanciados ni un día.

Miranda no aguanta la emoción y se suelta a llorar, abraza nuevamente a Carlos y a su pequeño hijo y repite:

- ¡Tenía miedo de no salir, de no salir bien, pero ahora estamos juntos y así vamos a estar siempre, como siempre!

Juntos deciden irse a descansar, *omitiendo el desayuno*, su alegría es más grande.

Estando en su habitación, recostados sobre la cama, Carlos decide preguntar a Miranda:

- Dime la verdad, ¿cómo te sientes?, ¿qué debemos de hacer para mejorar lo malo que hemos venido practicando, tal vez horas de sueño, estrés, distracciones, alimentación?, mi suegra me explicó más o menos lo que les explicaron a ustedes, pero no soy médico y no entiendo exactamente todo, solo me metí a buscarlo a internet desde mi teléfono, para saber lo de las piedras que posiblemente tienes y a lo que entendí, es que puede ser hereditario o porque tienes alguna otra enfermedad, pero no supe dar completamente con la razón.

Se sigue desgastando hablando, cuando se da cuenta que Miranda y su pequeño hijo están casi a punto de dormirse, y prefiere dejar la plática para la tarde, comprende que tan difícil le fue a su esposa haber estado lejos de ellos, solo le da un beso en la cabeza y se recuesta a un costado de ambos.

Mientras que las cosas afuera siguen igual, dado que los padres de ambos ya hablaron para darle una pronta *solución* a la enfermedad por la que atraviesa Miranda.

Todos hablaron de las posibilidades de una *cura o remedio*, pero nadie mencionó la sugerencia que el médico les había hecho... acudir con un profesional de Nutrición para no seguir dañando los órganos de Miranda, y de cierta forma evitar complicaciones a su hígado y vesícula biliar

Carlos insiste nuevamente a Miranda sobre la explicación del médico para que pudiera entender mejor, pero ella sólo evade la pregunta y simplemente le contesta:

-Prefiero no hablar de eso, pensemos que ya en unos días estaré bien recuperada, y por ahora solo aprovechemos el momento que estamos juntos, hay que tomarlo como unas vacaciones *remarca con una sonrisa medio fría*, y pide a cada uno que no la cuestionen mucho acerca de lo explicado, pues no quiere estar con esa idea dando vueltas.

Así transcurrieron los siguientes días...

Miranda habría notificado a su trabajo que no podría asistir por la hepatitis que actualmente padece.

Carlos llevando su vida normal y tratando de ayudar en todo lo que pudiera en casa, así como haciéndose cargo de su hijo, incluso regresando cansado de su trabajo... para él lo único importante es que Miranda lleve una pronta recuperación.

La suegra de Miranda estando al tanto en conjunto con sus padres... preparando *calditos de pollo, sopas, fruta, tratando de incluir verdura en todas sus comidas, le incluyen té que aseguran se los han recomendado para las piedras en la vesícula, y dulces para la hepatitis*.

Su alimentación no se modificó respecto a la habitual, puesto que a su consideración ésta misma ha sido completa en todo el sentido de la palabra, solo trataron de omitir los aceites en las comidas y el refresco.

Sin embargo, notan que el color *amarillo* no desaparece de los ojos ni del cuerpo de Miranda, y al preguntarle a diario, al menos 4 veces al día sobre su sentir de los dolores que últimamente la venían atacando, ella responde que los siente a diario: dolor en el estómago, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza; algunas veces con mayor intensidad que otras.

También han notado que raras veces se termina su comida completa e incluso el cansancio es evidente hasta al caminar.

Pero vuelven a retomar que *tal vez* por la hepatitis es que sienta todo esto, aunado a las veces que alimenta a su pequeño con leche de ella misma.

PASADOS LOS 15 DÍAS...

Llega el día exacto de la consulta en la que habían acordado con el médico, esta vez igual que la pasada, se organizan de la misma manera: la suegra se queda con el pequeño hijo, Mateo conducirá el auto, Valeria servirá de apoyo sentimental a su hija.

Esta vez el camino se vuelve más ameno, puesto que los tres van seguros de que el dictamen pudo haber cambiado, confirmando que los tés sirvieron de mucha ayuda para eliminar las *pedras* en la vesícula de Miranda. Y aunque el color amarillento todavía estaba ahí, piensan que sólo se sugestionan.

Así que van escuchando atentamente a Mateo con las anécdotas de su niñez, al mismo tiempo que recorren el camino.

Nuevamente Miranda se toma un tiempo para ir observando y analizando en cada kilómetro de recorrido lo que nunca antes en su vida tan *apurada* pudo hacer; desde la planta más pequeña nacida en medio de la nada sobre la carretera, hasta las personas que caminaban haciendo sus labores cotidianas en los poblados recorridos.

Cuando menos lo esperaban el lugar de destino ya estaba frente a ellos, así que se preparan para bajar del auto.

Valeria preguntando a su hija:

- ¿No olvidas ningún papel?
- ¡No mamá!, parece que traigo todo aquí, hasta lo que no me pidió el doctor.

Afirmando con una risa para hacer sentir a sus papás que su estado anímico es el mejor en esos momentos, aunque por dentro estaba llena de miedo como la primera vez que pisaban ese hospital; ya que sólo ella sabía que los dolores en la parte baja del estómago, los mareos, y el dolor de cuerpo que tenía hace tiempo seguían presentes y en ocasiones más intensos.

Los tres juntos se dirigen hacia la entrada principal, pero antes de dar el primer paso dentro de la puerta.

Valeria dice en voz alta:

-Todo va a salir bien hija, todo estará bien, aquí está tu madre contigo y nunca te va a dejar sola. Sonríe mi amor, hoy es la última vez que visitamos este lugar-.

A punto de llorar Miranda y con la cara rojiza, afirma:

- ¡Sí mamá!

Sin dejar salir las lágrimas y con emociones tristes, puesto que ella ha sentido que nada está mejor. En ese momento se le viene a la mente el recuerdo de su pequeño hijo, y le da valentía para que camine hacia el consultorio.

Mateo le aprieta el hombro, como si con eso le pasara sus fuerzas; aún sigue sin poder expresarle algo más fortalecedor.

Los pasos fueron acelerados, tanto que...

En menos de lo que sintieron ya estaban en la recepción confirmando la consulta.

- Adelante ya los estaba esperando- sale de la nada el médico, invitándolos a pasar a su consultorio.

Saludando al mismo tiempo los tres y agradeciendo también, toman la palabra.

Pero Mateo camina muy despacio y toma dos segundos para decir:

- Yo las espero aquí afuera para que no seamos tantos adentro.

Voltean a verlo como con dudas de porque se queda afuera, pero deciden no darle mucha importancia y finalmente pasan.

- ¿Cómo te has sentido Miranda, en general? -, sin darle tiempo a responder prosigue...-veo que tu ictericia ha aumentado, lo tienes más acentuado, y no es algo normal, puesto que, al contrario, por el tiempo ya se tuvo que haber mínimo disminuido o desaparecido mayoritariamente-.

Lo menciona al mismo tiempo que empieza a observar más de cerca.

- ¿Puedo? - pregunta acercando sus manos hacia el ojo derecho de Miranda.

- ¡Claro... ¡adelante! -

- Mueve tus ojos en todas las direcciones posibles.

- Miranda, esto no es normal, deberíamos preocuparnos, ¿seguiste mis indicaciones?, ¿acudiste con algún profesional de nutrición? Te dije que tendrías que hacerlo para no dañar más tu hígado.

Pronuncia de manera rápida, sin pausas, todo al mismo tiempo, esperando que a todo lo que preguntó la respuesta sea afirmativa.

Miranda y Valeria sólo se voltean a ver, como con preocupación, pero sin valentía de decir que no le tomaron nada de importancia a lo de acudir con un *nutriólogo*, ni de mencionar que pensaron que los tés que ella misma le dio a su hija, le ayudarían a todo lo que *tenía mal*.

Así que sólo escuchan atentas a lo que les digan.

El médico continúa con voz fría y seria:

- Creo que el día de hoy no podrás regresar a tu casa, tengo que hacerte un par de análisis, y pruebas; necesito tenerte aquí para ver cómo reacciona tu organismo. Así que te vuelvo a pedir lo mismo de la vez pasada... *prepárate y ten la mejor disponibilidad*, porque ahora esto será un poco más tardado y complicado.

Miranda comienza a sentirse preocupada, su cara lo expresa... su mirada, se queda como en shock, sabía que las cosas no iban bien; ya que sus síntomas eran los mismos; no habían disminuido, pero guardó la esperanza de que eran estados de ánimo propios y psicológicos por lo que vivía.

No cree que nuevamente esté viviendo lo mismo que temía, recuerda otra vez la sonrisa de su pequeño hijo, ve pasar rápidamente todos los buenos momentos que ha vivido con él y su esposo; y por un vago momento piensa otra vez que *no saldrá del lugar donde ahora se encuentra* el cual siempre ha sido su mayor miedo.

Se le cortan los pensamientos cuando siente la mano fuerte de su mamá sobre la suya; ella sabe que ese apretón es de fortaleza.

Pero se repite en silencio que tiene que ser optimista, que tiene que salir bien; por ella y su familia que están esperándola. Así que toma aire para que las primeras palabras salgan de ella:

- Doctor, ¿qué es lo que me harán ahora?
- Miranda, los signos físicos que presentas están aún más marcados que hace dos semanas que te vi, y... los dolores, supongo que aún siguen presentes, ¿o me equivoco?
- No doctor, de hecho, he sentido aún más molestias en el estómago; el dolor es más repetitivo, y aunque no coma mucho... la mayor parte del tiempo me dan ganas de vomitar, me siento cansada como si hiciera demasiadas cosas pesadas cuando en realidad no lo hago...no me dan ganas de hacer nada, lo único que puedo hacer con alegría y aguantando el cansancio es jugar con mi hijo. Aparte de que en algunas ocasiones me ha dolido la cabeza.
- El cansancio lo podemos justificar con la hepatitis que presentas, pero no encuentro una explicación para los demás síntomas. Tal vez podría deberse a tu vesícula; que se dañó más en este lapso. Pero eso ahorita lo sabremos. Comenta el médico al mismo tiempo que se encamina hacia la salida para solicitar a su equipo de trabajo que se preparen nuevamente para atender a Miranda.

Fuera, Mateo escucha las palabras del médico, se alarma puesto que él podría asegurar que saldrían inmediatamente y que su hija estaba mejor de salud. Así que decide entrar a la habitación donde se encuentran Miranda y Valeria. Pero nuevamente su carácter poco expresivo lo invade y las únicas palabras que puede decir las acompaña de un abrazo corto.

- Tienes que ser fuerte, mañana nos vamos de aquí tempranito, estoy seguro.

Los padres de Miranda pueden notar el miedo que la invade, no sólo en su rostro, puesto que notan que está temblando, Valeria la abraza fuertemente y le explica que tiene que estar tranquila.

- ¡Hija! debes de relajarte, no te están diciendo nada más que te van a realizar algunas pruebas, ¡cálmate!, no tienes porqué ponerte así.

Miranda teme mucho, siente que se ha puesto demasiado sensible desde que se convirtió en madre, pero se vuelve a repetir que por la misma razón tiene que ser optimista. Toma un poco de aire y por fin salen de su boca algunas palabras.

- ¡Estoy y estaré bien papás! y tienen razón, tengo que ser fuerte. Estoy segura que mañana muy temprano nos vamos de aquí y llegaremos a desayunar algo muy rico con su nieto consentido y con Carlos.

Así que ahora ella es la que les pide que estén tranquilos.

En ese momento entra el médico, y pide hablar únicamente con Miranda. Los padres de ella sólo se miran entre ambos y deciden salir.

- Miranda, tengo los resultados de los análisis que te realice hace tiempo, pero antes necesito que me digas un par de cosas... ¿En tu familia tienes algún antecedente de cualquier enfermedad que pueda dañar más allá de lo normal... me refiero a... *algún tipo de cáncer, alguna enfermedad en cualquier órgano del cuerpo?*

Miranda nuevamente se queda pensativa, como con cara de asombro combinada con ansiedad, del saber porque las preguntas, así que sólo se queda en silencio pensando para dar una respuesta, pues dentro de ella, recorriendo cada recuerdo de sus tíos y abuelos cercanos, nadie tiene alguna enfermedad grave, entonces decide hablar.

- Hasta donde yo sé, ¡no!, sólo hace tiempo mi mamá tuvo *principios de diabetes*, pero jamás alguna otra cosa que nos desvíe hacia donde usted va- respira y prosigue con nervios; -pero... ¿a dónde nos lleva esto?, ¿qué es lo que me quiere decir?

Cada minuto que pasa se siente acorralada en su sentir, puesto que por la pregunta ya supone que la noticia que recibirá será fatal. Se le ve ansiosa por el esperar de la respuesta que recibirá.

Nuevamente Miranda vuelve a sentir que el miedo la invade, llega a pensar que su mayor temor de no llegar a salir del hospital está presente.

Hasta que el médico comienza a hablar nuevamente...

- Analizando los resultados de los estudios realizados...arroja varios parámetros químicos alterados...por lo que, haciendo una revisión exhaustiva y reunión con algunos colegas, pudimos determinar que aquello que te ha hecho padecer los dolores que presentas desde tiempo atrás, es una enfermedad denominada *hepatitis autoinmune*.

Miranda con el semblante lleno de incertidumbre al no saber de qué es lo que le están hablando, se queda pasmada al mismo tiempo, no sabe qué decir y su cara de impresión es notable cada vez más. Parece que los minutos están pasando tan rápido.

El médico al ver que no hay ningún comentario, y sin tomar en cuenta la expresión cambiante de Miranda, decide continuar.

- ¿Has escuchado hablar de esa enfermedad?

Miranda niega con la cabeza y dice con voz temblante... - no doctor, no sé qué sea, no sé de qué se trate, no sé porque se dé.

Él sabe que la explicación a Miranda sobre la enfermedad que padece, será un poco complicada, así que toma un respiro y decide sentarse en la silla más cercana que ve. Cruzando la pierna, comienza a hablar, haciendo uso de sus manos, como de forma ilustrativa.

- Te voy a explicar brevemente, pero para que te quede claro, voy a ir a tu ritmo, si tienes alguna duda, enseguida me dices y yo me detengo para que a lo que sigue de la explicación, entiendas bien, ¿de acuerdo?

- ¡*Si claro!*!, responde Miranda, sólo por responder, ya que sigue pasmada con la noticia que ha recibido.

- Empezamos entonces... Mira esta enfermedad no es nada común, de hecho, el origen aún no se conoce, no hay alguna razón exacta por la cual se desarrolle, por ello mismo nos llevó más tiempo dar exactamente con la

causa de tus síntomas. Sucede que es una alteración de tu respuesta inmunológica, que destruye las células hepáticas e inflama el hígado, y ésta suele tener un curso crónico con algunos brotes de actividad en algunas ocasiones graves. Lo bueno de haber dado con ella a tiempo en tu organismo es que aún podemos tratarla con medicamento, ya que cómo tal, Miranda, y lo siento mucho, es algo con lo que tendrás que vivir. Como te comentaba, sólo podemos tratar con medicamento para que no evolucione y nos lleve a una cirrosis o insuficiencia hepática.

Como ante esta situación el médico no escuchaba para nada salir por lo menos un sonido de la boca de Miranda, se detiene y le pregunta si está bien, o si había explicado tan rápido que no le dio tiempo de dimensionar las cosas y analizarlas.

Pero ella sigue sin emitir alguna respuesta, su mirada se nota triste y vacía, sus ojos los tiene llenos de lágrimas que por alguna razón no quieren salir.

Dentro en su mente, ella únicamente piensa por qué le está pasando esto, mientras que la sonrisa de su pequeño hijo se ha impregnado en su pensamiento. Ella siente que esta noticia es peor que sus miedos de entrar y no salir de ahí. No entiende cómo es que a partir de ahora tiene que vivir así. Se sume en ella misma y lo que está pasando por su mente.

El médico llega a notar la actitud de Miranda y le pregunta si necesita tiempo, porque de ser así él podría salir de la habitación y dejarla asimilando la noticia.

Pero ella sigue impactada con tener que *vivir con esa enfermedad toda su vida*.

Por fin se decide a hablar y pregunta con voz quebrada, baja de volumen y tartamudeando.

- ¿El medicamento que me menciona lo tendré que tomar siempre, o sea siempre a diario? ¿Los dolores siempre los tendré conmigo? ¿En que cambiara mi vida ahora; podré llevar mi vida normal? - Todo lo cuestiona sin pausas.

- Respondiendo a tu primera pregunta; son dos tipos de medicamentos los que tendrás que administrar a diario, de estos depende que el daño en tu hígado no evolucione y en cierta forma controlar los dolores, y que los pa-

rámetros bioquímicos que tienes alterados no se alteren más y sucedan las complicaciones que te mencione hace un momento.

Ahora bien, tu vida cambiará dependiendo del cuidado que tú misma te des; ya que por nada del mundo podrás consumir ni una sola gota de alcohol, puesto que esto te haría decaer de una forma muy peligrosa y las consecuencias serían fatales para tu hígado. Te hago hincapié también en tu forma de alimentación; te vuelvo a repetir... tienes que acudir a un profesionalista del área de la salud, ¡vaya!, un nutriólogo, puesto que yo te puedo decir en general que debes restringir las grasas, alimentos procesados, y el alcohol, pero no te puedo decir exactamente qué cantidad consumir de otros alimentos que tal vez te ayudarán a que estés bien y compensen lo que los medicamentos complican, ¿si me explico? -

Miranda sigue en shock, no sabe nuevamente que responder, por lo que sólo asiente con la cabeza y se nota que las lágrimas están a punto de salir cada vez más.

- De acuerdo Miranda, entonces ahora procederé a darte tu diagnóstico escrito y los lineamientos que como médico te recomiendo; y que ya te he mencionado. Después de esto tendremos que ir nuevamente al laboratorio para realizarte de nueva cuenta una química sanguínea y tu examen general de orina. De igual manera te pido estés más tranquila para que este proceso sea rápido.

Enseguida entran los enfermeros que ya llevan con ellos la silla de ruedas con la que transportarán a Miranda.

Al ir saliendo de la habitación, se encuentran a Mateo y Valeria; se notaban tan tranquilos que prefirió sonreír para que la notaran bien, pues ella no tiene aún el valor de decirles lo que se le acaba de informar.

VARIAS HORAS DESPUÉS...

Ya Miranda nuevamente en la habitación pregunta al médico si ya se puede retirar a su casa, pues los últimos momentos había estado invadidos por el recuerdo de su “bebé” como ella le llama.

A lo que él le contesta:

- ¡Claro!, hoy mismo te podrás retirar, sólo permíteme darte las últimas indicaciones.

Lo dice al mismo tiempo que transcribe en la computadora. Minutos después de esto, levanta la mirada y le afirma.

- Miranda, también tendrás que visitar al igual que a mí a un “gastroenterólogo” ... mismo que se hará cargo de ayudarte directamente con la evolución de tu hígado; puesto que es el especialista que se encarga específicamente de esto. Aquí mismo te escribo el nombre, trabaja en este hospital y así se te hará más fácil venir bimestralmente a vernos a ambos.

Miranda ya no quiere decir nada, la tristeza la invade y sólo se concentra a escuchar atenta. Al mismo tiempo el médico nota dicha actitud, pero no le toma mayor importancia, puesto que en toda su trayectoria profesional las puede ver repetidamente.

Y agrega:

- Te hago nuevamente énfasis en visitar al nutriólogo, aquí en este hospital no contamos con área específica para ello, así que eso te lo dejo libre para que tú lo contactes por tu cuenta. Te escribo la fecha de tu próxima cita para ver cómo vas evolucionando, y cualquier duda ya tienes mi número personal. ¿Tienes alguna duda Miranda?

Antes de responder Miranda recuerda que en el lugar donde trabaja tiene un compañero que es nutriólogo, así que lo primero que hace es enviar un mensaje de texto, pidiéndole que se vean. Dado que se llevan muy bien, ella sabe que la respuesta será afirmativa y rápida. No pasó ni un minuto, cuando la cita está confirmada por su compañero.

Así que lo único que hace es tomar fuerzas y levantarse con rapidez para darle las gracias al médico y recibir sus notas médicas para comprar el medicamento indicado.

Sus padres están afuera esperándola, ella sale rápidamente en dirección al estacionamiento y decide no hablar del tema, por lo que ignora las preguntas que le hacen respecto a lo sucedido y pide a sus papás que estén tranquilos porque no es nada grave.

Mateo comienza a manejar como con rareza, puesto que el ambiente es tenso, pero decide ignorarlo.

El camino a casa se vuelve silencioso y sin ninguna palabra emitida por nadie.

AL OTRO DÍA...

Miranda se prepara para acudir a la cita con su compañero de trabajo, pero le pide que sea de forma privada, puesto que quiere manejar todo de manera discreta. A lo que el nutriólogo le dice que ¡SI!

Ella explica a grandes rasgos la enfermedad que le fue diagnosticada, ya que aún no cree que lo esté viviendo. A lo que él sólo se dedica a escucharla al mismo tiempo que realiza su historia clínica.

- Perfecto Miranda, mira la enfermedad como me explicas no es muy común y la trataremos con toda la importancia que merece, lo primero que tienes que hacer es eliminar de manera completa el alcohol, así como los té y los alimentos que contengan demasiados compuestos químicos o edulcorantes; estos últimos se encuentran mayormente en alimentos enlatados; los debemos de eliminar porque al tener químicos tú hígado hace el doble de trabajo para poder procesarlos de manera correcta.

- Debemos eliminar también por completo las bebidas con gas y carnes rojas al menos 3 veces a la semana; nos vamos a enfocar en carnes blancas como pollo y pescado. Debes de tomar al menos 2 litros de agua simple al día.

- Por el momento vamos a manejarlo de forma general, para que primero te acostumbres y tus citas serán cada 8 días; después continuaremos con las cantidades de alimento y la preparación de los platillos, hasta lograr un plan de alimentación adecuado a tus necesidades. ¿Entendido Miranda?

- ¡SI! - contestó de manera entusiasta, pensando en que los té que había estado tomando por consejo de su mamá y suegra tal vez le habían estado perjudicando.

Miranda está decidida a seguir con el régimen, dejando a un lado los consejos que no provengan de un profesional de la salud, aunque sean recomendados por su propia familia.

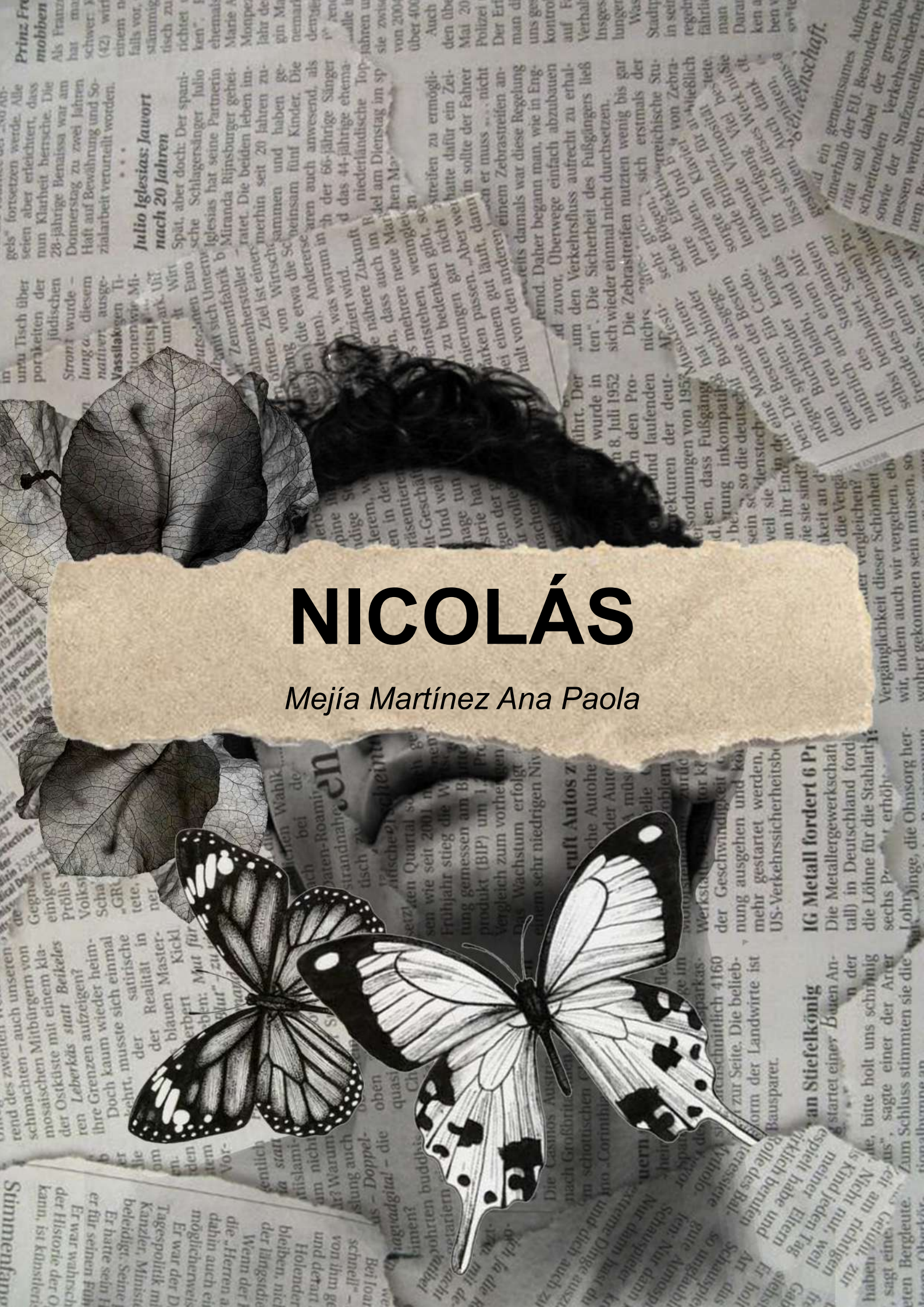
2 AÑOS DESPUÉS...

Miranda ha seguido detalladamente cada punto de su régimen alimenticio, el cual le ha ayudado a disminuir los síntomas de manera significativa. Aún continúa con algunos síntomas, pero en menor intensidad y de manera esporádica.

Decide ser positiva y enfrentar las recaídas que en ocasiones se le presentan, cuidándose de prevenirlas lo mayor posible, siguiendo cuidadosamente el tratamiento nutricional y farmacológico que la ayuda a controlar la enfermedad.

Miranda enfrentó de manera valiente que su vida cambió a partir del diagnóstico, y ha asumido de manera responsable que su padecimiento es muy serio y debe de seguir los cuidados sin ignorar ni omitir nada de lo recomendado, puesto que las consecuencias serían fatales, de acuerdo a lo explicado por los profesionistas de la salud con los que está acudiendo.

Continúa con su vida cotidiana en compañía y con el apoyo de su familia, que desde que empezó este momento difícil han estado con ella tratando de salir adelante y su salud está estable.



NICOLÁS

Mejía Martínez Ana Paola



Una mañana al empezar mi día recordé cómo era la vida de mi abuelo Nicolás antes de su enfermedad y cómo es que se fue agravando, llegó a mi mente una infinidad de recuerdos, y no puedo evitar sentirme triste e incluso nostálgico. Nicolás, siendo un adulto mayor de 70 años de edad, que padecía enfermedad renal y diabetes tipo 2, dedicado toda una vida a la albañilería y que trágicamente resultado de un accidente ocurrido en su trabajo, perdió la vista, y por tal motivo tuvo que dejar de trabajar de manera definitiva, mis tías, tres madres de familia a quienes no les importó en lo más mínimo su salud, le dijeron se harían cargo de él y de mi abuelita Luisa, cosa que lamentablemente no ocurrió, y que desde entonces por esa razón su salud se vino agravando cada vez más, debido principalmente a la falta de dinero, a la falta de iniciativa de realizar un poco de actividad física por parte de mi abuelito y sobre todo por una incorrecta alimentación.

Recuerdo que aunque mi abuelito estaba dispuesto a seguir el plan de alimentación que le dio el médico, simplemente por falta de apoyo económico por parte de mis tías no podía llevarse a cabo, me asecha una tristeza enorme al pensar que mi abuelita Luisa tuvo que buscar un empleo como ayudante de labores domésticos, todo con el propósito de sacar adelante a mi abuelito y además de eso, poder llevar alimento a su casa, transcurría el tiempo y tuve que actuar, en vista de que nadie más se preocupaba por la salud de mi abuelito, yo, como estudiante de la licenciatura en Nutrición busqué apoyar a mi abuelo, principalmente brindando una correcta alimentación; sin embargo, recuerdo perfectamente que mis tías no estaban de acuerdo, porque pensaban que no poseía aún los conocimientos para su tratamiento, incluso me lo decían y me hacían sentir mal al decirme que era un inexperto en el tema y que no confiaban en mí, a pesar de que apoyaban a mis abuelitos, tampoco dejaban que yo lo hiciera, el tiempo pasaba, la atención que recibía mi abuelito era deficiente en todos los aspectos, tanto que llegó al estadio 2 de la enfermedad renal, recibía una vez por semana sesión de hemodiálisis.

Poco después por falta de dinero, mi abuelito decidió no continuar con el tratamiento, él pensaba que solo eran gastos extras y que, si lo dejaban morir, tanto mi abuelita como mis tías iban a quitarse esa gran responsabilidad; sin embargo, yo continuaba ayudándolo, ya que era fácil percibir el desgaste físico que presentaba mi abuelito, era complicado porque a que además de tener diabetes, no llevaba un adecuado tratamiento para la enfermedad renal.

A pesar de todas las barreras que se me presentaban, recurrí a buscar ayuda del área clínica, de todo lo aprendido a lo largo de mi formación académica, apliqué mis conocimientos y con ello ayudé en gran medida a contrarrestar el padecimiento que padecía mi abuelito, todo esto con un simple fin, mejorar su calidad de vida y por lo tanto generar una mayor esperanza de vida.

Fue un reto un tanto complicado, pero por la vida y por la salud de mi abuelito estaba dispuesto a darlo todo y brindarle el mayor apoyo posible, con eso yo sabía que mi abuelito podrá vivir plenamente por mucho más tiempo y también sabía que dejaría huella en mi vida y sobre todo en mi carrera profesional, ayudando a las personas que acudieran a mí, dejando claro que el ayudar a otros solo tiene un propósito, tener satisfacción personal y profesional.

Recuerdo que mi profesor de nutrición clínica solicitó presentáramos una historia de enfermedad en un caso real, por lo que decidí participar, bien recuerdo todo lo que dije ese día y recuerdo bien que empecé así: <Nicolás, un adulto mayor de 70 años de edad, hace más de 7 años fue diagnosticado con Diabetes Mellitus tipo 2, causada debido a un inadecuado estilo de vida (principalmente por la alimentación), la manera en la que conoce de su enfermedad es debido a la pérdida de vista que padece después de un accidente, el cual ocurrió en su trabajo, con una cortadora la cual casi hace que pierda su mano; sin embargo, se llevó una gran impresión, desde ese momento inició la trágica aparición de complicaciones, tuvo que recurrir infinidad de veces al hospital, entre análisis de laboratorios y exámenes médicos descubrieron que Nicolás presentaba diabetes, desde entonces tuvo que dejar de trabajar por completo, con el paso de los años, Nicolás agravaba en cuanto a su enfermedad, requería de un plan de alimentación especializado, actividad física y sobre todo mucha positividad, lo que lamentablemente le hacía mucha falta, sin el apoyo de sus hijas, él dejó de interesarse por su salud, y aunque su esposa Luisa hacía todo lo posible por animarlo, siempre la ignoraba, fue así como su estado de ánimo se afectó de diversas formas, llevándolo a que su enfermedad se volviera más grave.

Desde que Nicolás supo de su enfermedad intentó hacer todo lo posible por salir adelante; sin embargo, lo desmotivó bastante el que su única familia (sus hijas) no se preocupaban en lo más mínimo por él, su esposa Luisa preparaba sus alimentos al inicio, tal cual como se lo habían indicado, pero desgraciadamente por cuestión económica, no había dinero para comprar

todos los medicamentos necesarios para su dieta, aunque tenía algunos medicamentos, la alimentación y el ejercicio eran de suma importancia, entonces Nicolás dejó de tomar sus medicamentos en la cantidad y horario prescrito, conforme pasaban los días perdió interés por tomar medicamentos, siguió con inadecuados hábitos de alimentación (consumo de refresco, azúcares, grasas, etc.), y lo peor es que era de forma excesiva, así fue como se agravó cada vez más.

Después de 7 años con Diabetes, Nicolás inicia con síntomas referentes a enfermedad renal crónica, por lo cual empieza a ser cada vez más complicado su estado de salud, todos los días presentaba un malestar, un día le dolía mucho la parte trasera de la espalda baja, y al otro tenía que ser ingresado al hospital, fue como tras varios análisis, Nicolás fue diagnosticado con Enfermedad Renal Crónica.

Ya que Nicolás es diagnosticado con enfermedad renal crónica, se canaliza con el especialista en Nefrología, le explica cuáles fueron las causas que hicieron enfermar y por lo tanto las consecuencias. El especialista le aclara dudas mencionando todo lo referente a la Enfermedad Renal, y todo lo que Nicolás tenía que conocer para actuar y contrarrestar el padecimiento, de tal manera le explica que después de los resultados de sus estudios debe acudir al área de Nutrición (para brindarle una consulta y con esto mejorar su alimentación); sin embargo Nicolás decide que su nieto Erick sea el encargado de llevar su caso (nutricionalmente), de esta forma Nicolás recibirá toda información verídica para el tratamiento tanto médico (para su tratamiento en la ERC) como nutricional (para una correcta alimentación).

El médico empieza a platicarle a Nicolás acerca de su enfermedad: “Así es como se encuentra actualmente don Nicolás, usted tiene dos riñones, cada uno cerca del tamaño de su puño. Su función principal es filtrar su sangre. Ellos eliminan el desecho y el exceso de agua, lo que se vuelve orina. También mantienen el equilibrio químico del cuerpo, ayudan a controlar la presión arterial y a producir hormonas”, también le explicó lo que eso quiere decir en palabras más entendibles: “significa que sus riñones están dañados y no pueden filtrar la sangre como deberían. Este daño puede ocasionar que los desechos se acumulen en su cuerpo y causen otros problemas que podrían perjudicar su salud. La diabetes y la hipertensión arterial son las causas más comunes de enfermedad renal crónica, y que, como usted sabe presenta diabetes desde años atrás”.

Después de tres años, Nicolás realiza todo lo que médicamente le pidieron hacer (llevar un tratamiento para su enfermedad), y aunque ha sido sumamente complicado, decide continuar y sobre todo aceptar su enfermedad, aunque por su edad es más complicado, va perdiendo ganas de vivir, cada día más se siente cansado y sin ganas de continuar, aunque después de tanto tiempo sus hijas recapacitan y deciden ayudarlo con su tratamiento, Nicolás pierde toda la energía y decide darle un respiro al mundo, después de una vida complicada (por sus enfermedades), luchó contra todo ello, padeció su enfermedad sólo con la compañía de su esposa y así deja este mundo, en medio de dolor físico y con la decepción de que sus hijas no estuvieron con él cuando más las necesitó, Nicolás deja una huella en la carrera profesional de su nieto Erick, el cual le prometió que sería un gran nutriólogo, que ayudaría a las personas que necesiten de él, ya que con su abuelo lamentablemente no lo pudo lograr>.

Después de vivir esos momentos al contar la historia de vida de mi abuelito ante mi profesor y mis compañeros, sigo relatando en mi mente cómo es que mi abuelito llegaba a casa después de su consulta y le platicaba a mi abuelita todo lo que el médico le decía, recordando que se encontraba desecho y sin ganas de platicar; sin embargo, mi abuelita insistía en saber qué era lo que le pasaba, fue como mi abuelito le dijo que presentaba una enfermedad de los riñones, como era de esperarse, mi abuelita siempre se alarmaba y llamaba de inmediato a mis tías, cuando por fin llegaban a casa de mis abuelitos, le preguntan a mi abuelito si lo que les decía su mamá era cierto, porque siempre desconfiaban de ella, mi abuelito les decía que era verdad, después de discusiones como era de esperarse, mis tías no resolvían nada y le decían que ellas no podían ayudarlo, que tenían una familia por mantener y que no podían hacerse cargo de él.

Mi abuelita cada vez más se desesperaba y trataba de buscar ayuda con un sobrino que trabajaba en un hospital, le platicaba su situación y así mismo le comentaba que sus hijas no los apoyan, fue como el sobrino de mi abuelito hizo trámites para que mis abuelitos pudieran recibir un apoyo económico por parte del Gobierno, después de tanta espera les dieron la noticia que resultaron beneficiados.

Así pasó el tiempo y con el dinero que recibía mensualmente mi abuelito acudió a una clínica, después de practicarle algunos análisis le comentaron que el tratamiento al que tenía que someterse se llama “Hemodiálisis”

Tengo en mente las conversaciones de mis abuelitos y recuerdo que al llegar a la casa mi abuelito le decía a mi abuelita que no quería ningún tratamiento, por lo que planteaba: “¿Que no entiendes, Luisa!? Yo no iré a ningún lugar, así me voy a quedar, no tenemos el apoyo de nuestras hijas y el dinero que nos dan mensualmente no nos va a alcanzar, apenas y tenemos para comer”.

Sin embargo, mi abuelita no dejaba de preocuparse, pues lamentablemente mi abuelito era su única compañía, su única familia y quería salvarlo.

Fue así como acudió de nuevo a pedir apoyo con el sobrino de mi abuelito y juntos lo llevaron a la Clínica para que pudiera empezar con su tratamiento.

Al llegar, le explicaron a mi abuelito como sería el proceso de tratamiento, le explicaron en qué consistía y todavía recuerdo las palabras que le dijo el doctor: “Señor Nicolás, usted se encuentra en estadio 2, por lo que es importante empezar de inmediato con el tratamiento. Es importante establecer los criterios que definen la progresión de ERC y los factores de riesgo que agravan su evolución. Muchos pacientes a lo largo de su enfermedad van a experimentar una progresión muy lenta o incluso no progresaron; en cambio, otros pacientes con leves disminuciones en el Filtrado Glomerular (FG) tienden a presentar un deterioro de función renal en un periodo corto de tiempo, lo cual puede acelerarse por factores como la presencia de proteinuria, por lo mismo le pedimos que cumpla con las recomendaciones al pie de la letra, principalmente en su alimentación”.

Yo seguía empeñado en querer ayudar a mi abuelito, platicaba con él, le decía que tenía que poner mucho de su parte para que lograra salir adelante

Conforme pasaban los días mi abuelito decidió seguir las recomendaciones, mi abuelita le preparaba sus alimentos, evitaba lo mayor posible el consumir fresco, aunque mi abuelito ya no podía realizar algún tipo de ejercicio, hacía todo lo posible por activarse físicamente, salía a caminar todas las mañanas frente a su casa, y cuando regresaba se ponía a podar el pasto. Cuando iba al médico, le preguntaba cómo estaba, si llevaba su tratamiento como se lo habían indicado y él respondía que estaba poniendo mucho de su parte. Cuando estaba en su sesión de hemodiálisis, pensaba mucho en sus hijas, en la razón del porque se alejaron de él y de mi abuelita, y por más que trataba de poner mucho empeño siempre volvía a la misma pregunta,

por esa razón en ocasiones se desmotivaba y volvía a caer en la decisión de no continuar con el tratamiento.

Aunque seguía yendo a la clínica, cada vez se sentía más cansado, se empezaba a agotar y perdía el sentido por la vida, dejaba de comer adecuadamente y se ponía triste.

Me tocaba escuchar las conversaciones que tenía con mi abuelita y recuerdo bien lo que le decía: “Ya no puedo con esto Luisa, me siento muy mal de que nuestras hijas no vengan a visitarnos, no pregunten por mi salud o por ti, somos sus padres y pareciera que ya no existimos, yo creo que lo mejor sería que me muriera, así tendrían un peso menos y estarían más tranquilas”, a lo que mi abuelita respondía: “debes poner mucho de tu parte para salir adelante, aquí el único beneficiado eres tú, debes poner mucho de tu parte para salir adelante, a mí me haces mucha falta, te necesito bien”.

Pasaban los días y en las consultas que tenía le explicaban que el deterioro de sus riñones se hacía cada vez más presente, por lo que le explicaron: El riñón humano alcanza un tamaño de aproximadamente 400 g y 12 cm de longitud en la cuarta década de la vida. A partir de entonces presenta un descenso natural anual del 10% en la masa renal². En casos de diabetes e hipertensión y otras enfermedades, esta evolución se asocia con la disminución del número de células del riñón lo que lleva a muchas complicaciones incluyendo infecciones urinarias de repetición.

Así pasaron los años, mi abuelito empezaba a desarrollar múltiples problemas, su alimentación a veces era inadecuada, tendía a tomar refresco de manera excesiva, no tomaba agua, comía muchos alimentos fritos o procesados, no comía en el horario que le indicaban, otros días dejaba de comer por completo y no llevaba la dieta adecuada.

Su cuerpo se deterioraba de manera progresiva, eso impedía el movimiento de su cuerpo, se la pasa acostado, durmiendo y en ocasiones solo se levanta a tomar el sol, ya que para ir al baño mi abuelita era la responsable en ayudarlo.

Mis tías se habían dado cuenta al fin que mi abuelito cada vez se encontraba peor en cuanto a su salud, veía que el deterioro estaba progresando, por lo que en ese momento les dijeron se harían cargo de ellos y los cuidarían como no lo hicieron antes, cada una los cuidaba dos días a la semana,

trataban de darle alimentos que no le hicieran daño y al mismo tiempo se repartían los días en los que mi abuelito tenía que ir a su sesión de hemodiálisis.

Yo, siendo su nieto me encontraba muy preocupado por él y hacía todo lo posible para ayudarlo en cuanto a su dieta, de igual forma lo motivaba y le ayudaba a mover sus pies, manos y sobre todo me encantaba platicar con él, que es lo que le hacía falta y le ayudaba mucho.

Pasaron los meses y mi abuelito se agravaba más, mis tías le pedían que comiera todo lo que se le había servido, mi abuelita le pedía pusiera mucho empeño de su parte para que siguieran juntos, pero mi abuelito ya estaba cansado, el tratamiento que había llevado hizo que perdiera la motivación por continuar, se desgastó físicamente y simplemente había perdido las ganas de vivir.

Con un nudo en la garganta recuerdo el día trágico, un día lleno de tristeza en el que mi abuelito falleció, dejó el mundo, un mundo que sin él ya no volvería a ser igual.

Mis tías lloraban, se reprochaban el no haber ayudado a su padre, pero lamentablemente era demasiado tarde, no había nada más por hacer.

Mi abuelita quedó sola y triste, mis tías le decían se harían cargo de ella, que no debía preocuparse, que lo que no hicieron por mi abuelito lo harían por ella.

Actualmente soy nutriólogo, creo que bueno e intento ser excelente, y mi propósito es ayudar a todo aquel que requiera mi ayuda, he decidido especializarme para atender a pacientes con ERC, dejando huella, ya que no lo pude hacer por mi abuelito Nicolás lo haré por otros, porque esa fue la promesa que le hice a mi abuelito y la voy a cumplir, mi abuelito brillará desde mi interior.



SEBASTIÁN

León Ávila María Berenice



Al observar la situación no sabe qué pensar, ver a su esposo así la hace sentirse frustrada, enojada, quizás ¿con la vida?, ¿con él?, tal vez ¿con el universo? ¿pero, realmente valdría la pena culpar a alguien de esta situación?

— Ja— sale de sus labios sarcásticamente y con un leve movimiento, termina negando con la cabeza, sin salir de sus pensamientos que la hacen sentirse más furiosa, en realidad buscar la respuesta esta demás; ya que de alguna manera sabe que ella también es culpable, y la impotencia la embarga al saber que sus intentos no dieron el resultado positivo que tanto anhelaba; si ella se hubiera mantenido más firme y lo hubiera convencido que existía la posibilidad de evitar estas complicaciones que solo lo harían sufrir, probablemente él no se encontraría aquí.

Recuerda claramente como solía ser él antes de que esto pasara. Todo era totalmente diferente, siempre lleno de energía y un gran optimismo de la vida.

—Sebastián, realmente me preocupas, quizás deberías de ir con el doctor—

Le dice Emily, viendo que en el último mes ha adelgazado un poco a pesar de que, para su criterio, él come bien, aunque no sabía que sus hábitos alimenticios no eran precisamente lo que se le podría llamar comer bien. Y eso ella no lo sabía.

—No creo que sea necesario, no me siento mal y no le veo la necesidad de ir, no hay de qué preocuparse —

Le responde Sebastián, haciéndole saber a Emily que su comentario no tiene importancia, aunque él mismo se ha dado cuenta de ese cambio, incluso podría apostar que siente más apetito de lo habitual y come más de la cuenta; sin embargo, pareciera que entre más come más baja de peso; por un lado, si le preocupa, aunque, por otro lado, por fin logró bajar esos kilitos de más que siempre le habían molestado; sonrío al pensar en lo último.

—No deberías de tomarlo tan a la ligera, Sebastián— Le recrimina un poco molesta, de ver que le causa gracia la situación.

—No te enojas, solo que no le veo el problema a esta cuestión— Le dice para tranquilizarla.

Otras de las cualidades de Sebastián era que siempre había sido un hombre alegre y un poco despreocupado de la vida, quizá esta última, más que una cualidad era un defecto y este sería su principal problema, el de siempre tomarse las cosas a la ligera a pesar de que en muchas ocasiones

Emily le ha mencionado que debería ser cuidadoso y considerado con lo que come, ya que sabía muy de sobra que tenía la costumbre que en las mañanas, antes de salir para el trabajo, no le podía faltar su taza de café con tres cucharadas de azúcar y 2 piezas de pan de dulce sin hacer caso al desayuno que ella le preparaba con el afán de que él no comiera lo mismo todos los días.

Ella también sabía que, en su trabajo, en la hora de la comida él haría lo imposible para que su coca de litro no le falte, los chocolates, frituras y dulces como comida y mucho menos para la cena a pesar de que ella se oponía a que la consumiera.

— ¡Sebastián! Creo que ahora sí deberías de considerar asistir con un doctor, en estos dos meses te he visto muy fatigado y en ocasiones que te mareas — menciona Emily

Sebastián lo pensó unos minutos —Tienes razón mujer, asistiré al médico mañana— Afirma Sebastián demasiado pensativo ya que en el último mes él en verdad ha perdido más peso que el mes pasado, incluso se ha sentido muy deshidratado y ha sentido mucha fatiga y eso realmente lo alarma; aunque sinceramente le asusta demasiado la respuesta que le puedan dar, éste era uno de los principales motivos por el cual no había querido ir, pero ante la insistencia de Emily finalmente terminó convencido.

Ella no deja de pensar en el momento en que el doctor les dijo que Sebastián tenía diabetes mellitus tipo 2, se ha quedado muy preocupada, obviamente mucho más de lo que estaba al principio cuando ella empezó a notar cambios en Sebastián, no podía creer que le estuviera pasando esto a su esposo. No podía imaginarse que esta enfermedad no tenía cura y que vivirá con ella por el resto de su vida; pero lo que más le asustaba, eran las complicaciones que tendría si no se cuidaba. El problema era que Sebastián no ponía nada de su parte.

— ¡Sebastián! No deberías tomar refresco — menciona Emily viendo que él se servía un vaso, en lugar de tomar el agua que le dejó en la mesa; un mal hábito que quizá lo había llevado a esta enfermedad.

—Sólo estoy tomando un vaso, no pasa nada— Le dice él despreocupado; él no quiere aceptar que tiene diabetes y mucho menos cambiar su alimentación, no piensa dejar lo que tanto le gusta y nadie ni nada le hará cambiar de opinión.

— ¡Sebastián! ¡Ya no comas pan! —

— ¡Sebastián! ¡Deja ponerle azúcar al café! —

Para él, la diabetes no era una enfermedad de gran importancia y el hecho de que podría tener complicaciones en el futuro no era algo que le preocupara ya que no creía que fuera posible que le pasara, quizá podrían tardar años; porque creía que podía seguir comiendo lo mismo siempre que se aplicara su insulina y se tomara sus medicamentos.

Ella sentía que últimamente la frase que la describía era esa “Sebastián no deberías, Sebastián no comas eso, Sebastián esto, Sebastián lo otro”, en los últimos dos meses al menos ha tenido que ir al hospital por tres ocasiones por la misma causa, una hiperglucemia.

Sebastián tenía problemas con la glucosa (como decía el médico) a causa de la alimentación y a pesar de que ella ha conseguido que él cambie algunos alimentos y deje de poner azúcar al café o al té, no ha logrado que deje de consumir su refresco favorito la Coca-Cola y mucho menos los chocolates y dulces que tanto le fascinaban.

Después de algún tiempo, ella solo se siente más preocupada ya que su esposo ha empezado a tener problemas con su vista, uno de los factores más comunes eran los altos niveles de glucosa en la sangre, mejor conocida como hiperglucemia, como le había dicho el médico esa mañana; también le mencionó que, si él sigue con esos niveles altos, podría tener más complicaciones que pueden afectar progresivamente a su piel, a su corazón, a su hígado, a sus riñones y a otras partes del cuerpo, y eso realmente la asusta demasiado.

Ella vivió cómo su esposo tuvo que dejar de trabajar a causa de su vista borrosa, que se fue deteriorando al paso de los días, lo que hacía que él dependiera cada vez más de Emily; y, aunque ella le tiene mucha paciencia, él se siente mal tener que depender de ella.

“Retinopatía” es lo único que sigue sonando en la cabeza de Sebastián, así fue como le había llamado el médico a su pérdida de vista, era algo que le molestaba siempre, estaba cansado de escuchar siempre lo mismo de todos, el médico, la nutrióloga y su esposa, que debería cuidar su alimentación o le podría seguir causando más problemas en el futuro, incluso perderla totalmente.

En este tiempo la situación de Sebastián se ve realmente complicada, los síntomas que tiene son visión doble o borrosa y dificultad para ver objetos

ubicados a sus costados. La frase del médico “pero lo bueno es que para Sebastián aún hay tiempo” es la única que le sigue dando esperanza a la solución que le han dado, una cirugía por láser o cirugía con tratamiento continuo para poder mejorar su vista.

— ¡Sebastián! De nada sirve que lleves la cirugía y el tratamiento al pie de la letra y que dejes de agregarle azúcar al café y dejes de comer dulces y frituras — le dice Emily cansada de repetirle lo mismo — si no dejas de tomar uno de los principales que te hacen daño — pero antes de terminar es interrumpida por Sebastián.

—Sí, sí, ya sé, el refresco, igual no hay de qué preocuparme pues de algo me he de morir— le dice Sebastián a Emily harto de escuchar la misma cantaleta, como un disco rayado.

—En serio ¿en verdad no te importa tu salud? — Le dice ella preocupada, a pesar de lo molesta que está con él, lo sigue queriendo, pero realmente se siente incapaz de que pueda hacerlo cambiar de opinión, y ya se cansó de decirle lo que está haciendo mal.

—Si se me sube el azúcar ahorita con una pastilla que me tomé se me baja—

Ella solo negó con la cabeza y ya no dijo nada en absoluto.

Aunque para dejar de discutir con ella había cambiado los jugos por agua de fruta, el pan de dulce por pan blanco, trataba de caminar al menos media hora al día, entre otros cambios que creía que marcarían la diferencia, pero nunca pensó que le seguiría causando daño su necesidad de disfrutar un buen vaso de refresco y otros productos dulces.

Además de la vista, con el tiempo Sebastián ha tenido calambres y hormigueo eso lo considera raro pues a él nunca le había pasado. También notó que perdía sensibilidad en las manos y en los pies, en ocasiones no sentía cuando se lastimaba, incluso no se percató de una herida grave en la planta del pie, no la sentía, no le dolía; si no hubiera sido por Emily que la descubrió e intentó curarla.

Aun así, fue al hospital una vez más, pues la herida no sanaba, al contrario, progresaba más, hasta convertirse en gangrena.

— ¿Neuropatía? Ni siquiera sabía que eso existía— le dice Sebastián a Emily aún sin creer que eso era lo que tenía él.

—Yo tampoco— lo dice Emily en un susurro apenas audible para él por las ganas que tiene de llorar.

El médico les mencionó que la neuropatía provoca la pérdida de sensación en los pies, por lo que disminuye la capacidad de sentir dolor, y la “mala circulación” disminuye la capacidad del organismo para sanar, lo que dificulta la curación de infecciones, lesiones o heridas; ahora Emily entiende por que él no había sentido la herida en su pie, pero su gran miedo es que no sanara.

Los médicos hicieron lo posible por curarla, pero se complicó y la única solución que le han dado es la amputación de la extremidad.

—No lo puedo creer— Sebastián mira a su esposa mientras niega con la cabeza, después de que su pie haya sido amputado.

— ¡Esto es solo culpa mía y de nadie más! — Dice Sebastián demasiado triste por perder su pierna, saber que él pudo evitar o por lo menos retrasarlo, creía que con el medicamento y la insulina era suficiente, además, ¡De algo se iba a morir! ¿No?; ahora entendía que, si él hubiera dejado de ser tan despreocupado y desinteresado y hubiera puesto más atención a las indicaciones de la nutrióloga, la situación sería otra, pero como dicen, ‘el “hubiera” no existe’.

— Si hubiera hecho lo que me dijeron que hiciera no estaría ahora en esta situación— admite otra vez a su esposa que siempre lo ha apoyado; ahora él siente culpa de todo lo que ha hecho pasar a su esposa todo este tiempo, y no duda que quizá en el futuro sea una carga para ella más que un compañero de vida.

—Probablemente esta situación pudo haber sido distinta, pero sólo queda que podamos echarle ganas y tratar de cambiar las cosas a partir de hoy— le dice Emily para poder animarlo un poco.

Esta situación le afecta psicológicamente, aunque él intenta ocultarlo, ella sabe que se siente muy culpable y triste, porque a pesar de que ahora sí ha cambiado sus hábitos y le ha puesto empeño a cuidarse, su estado de salud ya estaba muy deteriorado.

A partir de ese momento Sebastián decidió responsabilizarse de su enfermedad e iniciar un nuevo estilo de vida, él sabía que no sería fácil, pero no quería seguir enfermando; la Nutrióloga le había dado un plan de alimentación basado en alimentos y preparaciones que le gustaban, y que eran buenos para su salud, también le recomendó asistir regularmente al médico para sus revisiones y exámenes. Cada vez que los resultados mejoraban, su alimentación y fármacos iban ajustándose; también le recomendó hacer actividad física, al menos caminar 30 minutos al día, y dormir mínimo 7 ho-

ras por noche; y aunque su enfermedad nunca se curaría, por lo menos él podría vivir de la mejor forma posible.

Después de unos años, la enfermedad no se curó, pero no empeoró, el médico les había dicho que, si continuaban así, podrían prevenir enfermarse de los riñones y otras complicaciones. Emily se encargaba de Sebastián, de su comida, de sus medicamentos y de sus consultas; ella le había dicho a Sebastián que estaba cansada, lo quería mucho, pero su vida entera era cuidarlo a él; entonces Emily convenció a Sebastián de ir al psicólogo, la Nutrióloga se los había recomendado, al principio Sebastián no quiso porque él “no estaba loco”, pero con el tiempo aprendieron que el Psicólogo no es para “locos”, sino que ayuda a entender las enfermedades, ayuda a las personas a estar bien con ellas mismas; Sebastián aprendió a cuidarse él mismo, hizo una libreta para anotar los horarios con sus medicamentos y sus consultas, y ayudaba a Emily a pensar en qué comida prepararían al día siguiente, de acuerdo con las indicaciones del médico y de la Nutrióloga.

Relatos Nutrición

Se editó en 2022 en Universidad de Ixtlahuaca CUI.
Carretera Ixtlahuaca-Jiquipilco Km. 1, Ixtlahuaca de
Rayón, México. Diseñador: Pedraza Lucio Alexis
Alejandro; Corrección de Estilo: Araceli Camacho Ramos,
Teresa Barrios Lara.

