



Por Adrian Miller

miembro de la junta directiva de DPC

Hace trece años, pensé que mi historia había terminado antes de empezar.

Caminaba con mi hermano el domingo del Super Bowl en febrero de 2012, siguiendo nuestra tradición de visitar bares del barrio antes de ir a casa de mis padres. Pero ese día, ni siquiera pude caminar una cuadra sin detenerme a recuperar el aliento. Jadeaba como si acabara de correr una maratón. En el fondo, sabía que algo iba en serio equivocado.

A la mañana siguiente, le pedí a mi hermana que me llevara a urgencias. Cuando me tomaron la presión —260 sobre 170—, estaba al borde de un derrame cerebral. A las 3:00 de esa tarde, me habían intubado y me habían conectado a una máquina de diálisis. Ni siquiera sabía qué era la diálisis.

Mis riñones habían fallado debido a años de consumo excesivo de alcohol y drogas, junto con una presión arterial peligrosamente alta. Ese día en el hospital, al enfrentar la realidad de lo que se había convertido mi vida, me hice una promesa: nunca más volvería a tocar drogas ni alcohol. Mi familia ya lo había oído antes y no me creyó, pero lo decía en serio. He estado sobrio desde ese día, por eso creo que la insuficiencia renal me salvó la vida. Me ayudó a descubrir una nueva filosofía: solo concéntrate en superar el hoy y me preocuparé por el mañana, mañana.

Durante mis seis años y medio en diálisis, enfrenté graves complicaciones. Tuve un derrame cerebral. Sufrí un paro cardíaco. Pero también descubrí algo poderoso: mi vida no tenía por qué detenerse por una insuficiencia renal.

Conseguí un trabajo a tiempo parcial en 24 Hour Fitness y me dediqué a ponerme en forma. Empecé caminando en la cinta solo cinco minutos. La semana siguiente, hice ocho minutos. Luego añadí pesas y entrenamiento en circuito. Con el tiempo, perdí más de 45 kilos. Medía cada onza de agua que bebía. Me esforcé al máximo por mantener una dieta disciplinada y comer los mismos alimentos todos los días que fueran aptos para el riñón. No era perfecta, pero me comprometí a mantener hábitos saludables.

Quiero que quien lea esto entienda: tener insuficiencia renal no significa que tu vida tenga que detenerse. Tú eliges lo que



UN DÍA A LA VEZ

La vida después de la insuficiencia renal

quieres hacer. Si sigues las reglas (controla tu ingesta de líquidos, come alimentos que favorecen la función renal y toma tus aglutinantes), puedes seguir viviendo productivamente. Incluso con diálisis, pude entrenar béisbol. No fue fácil, pero es mi pasión y me mantiene conectado con algo más grande que mi enfermedad.

En 2018, me llamaron para el trasplante mientras estaba sentado en una silla de diálisis. La enfermera me miró con una sonrisa enorme cuando la Universidad de Salud y Ciencias de Oregón me llamó para decirme que necesitaba salir de la máquina inmediatamente; tenían un riñón para mí. Todo fue a cámara lenta hasta que llegué al hospital; luego, a toda velocidad. Recuerdo subirme a la camilla y contar hacia atrás desde diez. Probablemente no llegué a nueve. Cuando desperté, tenía un riñón nuevo.

La cirugía no estuvo exenta de complicaciones: tuve una hemorragia interna por un corte en la vía renal principal y necesité una segunda operación. Pero lo superé.

Lo que me impulsa cada día es mi familia. Tengo una hija, dos nietos y mi esposa Renée, con quien me casé hace cuatro años. Sé que me necesitan aquí. Volver a mi antigua vida no es una opción.

Mi rutina no es para todos: me excedí con el ejercicio y la disciplina alimentaria. Comí los mismos alimentos beneficiosos para el riñón todos los días durante seis años. Al haberme criado en una familia hispana,

dejar el queso y la leche fue difícil porque son parte de nuestra cultura, pero lo hice porque quería vivir.

La lección más importante que quiero compartir es esta: la insuficiencia renal no es una sentencia de muerte. No estás muerto cuando estás en diálisis. La forma en que decidas manejar tu situación depende de ti, pero si decides que quieres vivir, tendrás que hacer algunos cambios. Esos cambios son para bien.

Crea rutinas que te funcionen. Conviértete en un animal de hábitos con las cosas que te mantienen saludable. Sigla las indicaciones de su médico lo más fielmente posible. Empiece poco a poco, ya sea ejercicio, cambios en la dieta o controle su consumo de líquidos, y vaya aumentando a partir de ahí.

Cada mañana, al despertar, vuelvo a empezar. Me concentro en superar el día de hoy, y cuando llegue el mañana, también lo afrontaré. Trece años después, sigo aquí. Sigo sobrio. Sigo luchando. Y estoy rodeado de gente que me quiere y necesita que siga adelante.

Si estás leyendo esto y tienes miedo, te sientes abrumado o quieres rendirte, no lo hagas. Tu vida no tiene por qué detenerse por una enfermedad renal. Tómalo día a día, haz los cambios necesarios y recuerda: tú eliges cómo vivir tu vida, incluso con insuficiencia renal.

Solo supera el día de hoy. Mañana comenzaremos de nuevo.