



# ¡Si realmente quieres sentirte mejor!

Por **Jim Dineen**

Después de 25 años como gerente, consultor, vendedor, capacitador y presentador, el negocio de consultoría de Jim estaba comenzando a florecer. Fue entonces cuando le sobrevino una experiencia que realmente le cambió la vida: la enfermedad renal. Después de perder su negocio, sus ahorros y casi su vida, se dio cuenta de que su salud física era mucho más importante de lo que había pensado.

Jim ha visto mucho en su vida y sus experiencias le han dado una mirada única a lo que la vida puede ofrecer y a menudo ofrece. Sirvió en la Infantería del Ejército de EE. UU. En Vietnam, trabajó como gerente y líder con carrera exitosa en recursos humanos, sobrevivió tres años con diálisis, ocho cirugías importantes, le drenaron la cavidad abdominal más de 25 veces y un trasplante de riñón, que le salvó la vida. Es esposo, padre, "abue" y ávido deportista, escritor, autor y jubilado profesional. Jim conoce la vida y cómo contar una historia con sus propios antecedentes como material de referencia. Lo que sabe más que todo esto es que todo el mundo tiene una historia y esa historia debe contarse. Esta breve historia trata sobre cómo el ejercicio ayudó a salvar la vida de Jim.

"Si estás buscando ese artículo generalizado que te haga sentir bien, que resuelva tus problemas y cure todas tus enfermedades, incluida la renal, sigue adelante. Probablemente este no sea el artículo para ti. Sin embargo, si un poco de trabajo, un poco de dolor y la sensación de estar en la cima del mundo, a cargo de ti mismo y de lo que te pasa, te interesa, quédate aquí. ¡Esto puede ser interesante!

¿Alguna vez has tenido uno de esos días en los que sientes que has estado en una pelea de pandillas y la pandilla ganó? Sabes, te duele todo el cuerpo y estás agotado por todo lo que has hecho ese día. Así es como me siento en este momento, solo yo sé exactamente por qué mi cuerpo duele de esta manera. Mis piernas están cansadas, mis brazos están débiles, me duele el pecho y mi espalda punza como si hubiera estado cavando zanjas todo el día. Acabo de llegar a casa del gimnasio y me duele todo. ¡Me siento fantástico! Quizás se pregunte si estoy loco o al menos un poco loco. Posiblemente ambos, pero lo que es más importante, soy así todos los días porque me hago esto a mí mismo. ¡Amo hacer ejercicio!

La enfermedad renal y sus innumerables complicaciones es una enfermedad muy dura de aceptar. Cuando me diagnosticaron en 1998, era un hombre bastante activo para mi edad. A los 52 años, me encantaba jugar a la raqueta, golf, correr, dar largos paseos y cualquier otra cosa que me hiciera sentir vivo. Mi perro y yo caminábamos kilómetros y luego regresábamos a casa para jugar a la pelota durante 30 minutos. Nunca fui un gran atleta, pero me encantaba jugar. La emoción de participar era todo lo que realmente necesitaba. Siempre fue estimulante y parecía responder a la actividad física. He descubierto que este sentimiento que obtengo del ejercicio o actividad de cualquier tipo, me resultaría muy útil a lo largo de los años.

Cuando me enfrenté con la enfermedad renal por primera vez fue como una patada en la cara. Soy uno de esos pacientes a los que este nuevo desafío tomó completamente por sorpresa. No tenía síntomas, no tenía sobrepeso, nunca me habían diagnosticado diabetes y mi presión arterial nunca había sido un problema importante. Era bastante activo y nunca había escuchado el término nefrología. Oh, cómo pueden cambiar las cosas.

Como paciente nuevo, atravesé todas las etapas emocionales y físicas que experimenta cualquier paciente renal; negación, ira, conmoción, etc. En los primeros dos años después de mi diagnóstico, pasé por al menos 6 cirugías, gané y perdí un mínimo de 150 libras de líquido, me informaron que había contraído una enfermedad hepática además de mis problemas renales, me drenaron la cavidad abdominal al menos treinta veces, perdí mi capacidad para caminar y, durante un período de aproximadamente tres meses, tardaría casi treinta minutos cada noche en llegar a mi cama en el segundo piso de mi casa. A lo largo de todo esto, me recordé a mí mismo todo lo que había aprendido sobre los deportes. Realmente se trata de como juegas, no si siempre ganas.

Mi primer obstáculo fue entender mi problema y cómo estaba afectando mi cuerpo y cómo podía seguir afectándome. Profundicé en la investigación de la enfermedad renal, aprendí de dónde venía y cómo deshacerse de ella. Ese último problema se convirtió en uno

grande, ya que aprendí que simplemente no te deshaces de ella. A medida que mi comprensión aumentaba y mi salud empeoraba, miré hacia atrás a lo que me había funcionado en el pasado. ¿Qué me dio la paz? ¿Qué me ayudó a relajarme y afrontar los problemas de la vida? ¿Qué mantuvo mi sistema de creencias en orden y cómo resultaron las cosas cuando logré varios objetivos? La respuesta siempre fue el ejercicio.

Al principio de mi enfermedad, mi masa muscular se vio gravemente afectada tanto por la enfermedad como por los medicamentos que estaba tomando para controlarla. Me había ejercitado con regularidad y, justo antes de mi



enfermedad, podía levantar pesas durante una hora y media y luego disfrutar de 30 minutos en una caminadora. A los siete meses de mi régimen de tratamiento inicial, tuve la suerte de poder levantar latas de sopa, ya que esto era todo lo que podían soportar mis brazos. Eventualmente dejé de levantar peso por completo porque ya no podía caminar. Mis músculos se atrofiaron mucho, y si me tiraba al suelo para jugar con mi perro, tardaría entre 15 y 20 minutos en

volver a levantarme y, por lo general, tenía que agarrarme de algo para lograrlo. Tenía que intentarlo, tenía que creer y así lo hice. Las latas de sopa se convirtieron en latas de frijoles que se convirtieron en ½ galón de agua. Mis escaleras se convirtieron en mi gimnasio en casa integrado. Mi esposa comenzó a ayudarme a aprender a caminar de nuevo, de 5 a 10 pies a la vez. Me tomó tres meses llegar a un punto en el que pudiera caminar una cuadra desde mi casa y volver en una hora.

Finalmente terminé en diálisis y regresé a mi gimnasio, 3 años después de que comenzara mi viaje. Había ido al mismo gimnasio durante más de 6 años y conocía a todos allí. Nadie me reconoció durante semanas. Había cambiado de muchas formas.

Muchos pacientes me preguntan por qué creo tan firmemente en el ejercicio como parte de mi régimen y simplemente les digo dónde estaba y dónde estoy hoy. Acabo de celebrar el 13vo aniversario de mi trasplante y voy al gimnasio un mínimo de cuatro días a la semana. Camino





al menos una milla todos los días y, aunque nunca levantaré el tipo de peso que levantaba antes, puedo hacerlo bastante bien para mi "condición". Alguien dijo que la edad puede tener algo que ver con esto, pero trato de no tenerlo en cuenta en la ecuación. Podría empezar a creerlo.

Me encantan los deportes pero no soy un buen espectador. Ahora, lo que quiero decir es que puedo ver un buen partido de fútbol durante un tiempo limitado o emocionarme con el golf durante períodos breves y después, debo hacer algo. No hay nada de malo en mi capacidad de atención. Simplemente me gusta participar en la vida, no observar. Es básicamente la actitud que he seguido durante mi desafío con la enfermedad renal. Recuerdo que pensé cuando me diagnosticaron que si esta enfermedad me iba a quitar algo, no sería mi capacidad para intentarlo ni mi capacidad para creer que podía ganar. Iba a mantener el control.

No es necesario ser un atleta profesional para vivir y amar los beneficios del ejercicio. Tal vez tu único ejercicio sea caminar o correr o simplemente subir los escalones con regularidad en lugar de tomar un ascensor. La natación es un ejercicio maravilloso si tienes la suerte de tener acceso a una piscina. Te recomiendo encarecidamente que te ejercites lo mejor que puedas. Habla con tu médico y, si es necesario, contrata a un entrenador. Busca en Internet o ve a la biblioteca y averigua qué funcionará para ti, sea lo que sea que encuentres, te sentirá mejor.

¿Hacer un examen de conciencia? Examina tu propia situación y haz algunas preguntas.

- ¿Me gustaría sentirme mejor?
- ¿Me gustaría verme mejor?

- ¿Cómo me sentiría tener menos estrés en mi vida, especialmente relacionado con mi enfermedad?
- ¿Qué objetivos físicos y mentales me gustaría alcanzar a corto y largo plazo?
- ¿Conozco mis resultados de laboratorio y estoy dispuesto a llevar un registro de ellos si empiezo a hacer ejercicio? Haz un registro de tu peso, presión arterial, resultados de colesterol, recuentos sanguíneos, etc. Puede ser emocionante ver cómo esos números mejoran constantemente.
- Escribe tu programa de ejercicios y lleva un registro de tu progreso. Tus latas de sopa pueden convertirse en pesos de 10 lb o 20 lb en muy poco tiempo. No es el peso lo que importa, sino el progreso.
- Pregúntate todos los días: ¿Lo estoy intentando y creo que el ejercicio me está ayudando?

Cuando era joven, en realidad solo un niño, mis padres me enseñaron dos lecciones importantes; Puedo hacer cualquier cosa por la que esté dispuesto a trabajar y debo creer con todo mi corazón que puedo hacerlo. Cuando pienso en el ejercicio, recuerdo los consejos de mamá y papá. Hasta que pruebe algo y crea que funcionará para mí, nunca sabré los resultados. Este pensamiento me ha llevado un largo camino en mi batalla contra la enfermedad renal. Y a veces, un poco de dolor hace que la vida sea mucho más agradable.

Más importante aún, mírate al espejo cada mañana y pregúntate: "¿Estoy dispuesto a INTENTARLO y CREO que puedo hacerlo"? Si la respuesta no es sí, ¡busque una lata de sopa!

¿Cómo lo sabes si no lo has intentado?