

## Con dos años de vida nueva

Estos días se cumplen dos años desde mi accidente cerebrovascular y creo que es ocasión de valorar cómo está siendo mi vida en este tiempo.

En lo fisiológico me he encontrado con nuevos desafíos: debo cuidar la alimentación, pues por mi insuficiencia renal tengo que cuidarme de ingerir muchas proteínas; o sea, que la carne, los asados, el queso, los frutos secos y las legumbres me están prohibidos. Por otra parte, la diabetes me limita para las cosas dulces y los hidratos; y por la hipertensión debo cuidarme del café, la sal y el exceso de sodio de las gaseosas y aguas minerales. También en ocasiones me gustaría comer más y disfrutar algunas golosinas, pero debo cuidar el aumento de peso... Dicho así, pareciera que estoy "condenado" a mal comer, y me viene a la memoria la broma de alguien que me explicó que a un cortado preparado con café descafeinado, leche descremada y endulzante dietético se le llama en España un "desgraciado". Les quiero asegurar desde ya que para nada me siento desgraciado, ni vivo esta situación con crispación o tristeza... Cierto que echo de menos algunos detalles, pero disfruto mucho de otras cosas que antes prácticamente no probaba; particularmente la variedad de verduras y frutas, y las formas de prepararlas...

Sigo haciendo recuento de novedades. Todavía en lo fisiológico, hay algunas actividades que me exigen mucha atención y cuidado, o que derechamente no puedo hacer solo y necesito que me ayuden: subir y bajar escaleras, vestirme y desvestirme, usar cuchillo y tenedor... También tengo que calcular con holgura el tiempo que necesito para ir de un lado a otro, pues mi ritmo de marcha es bastante lento... Lo mismo me pasa para escribir, pues si antes lo hacía con dos dedos, ahora sólo puedo con uno.

Hasta aquí, lo que podríamos anotar en la columna del "debe". Pongo ahora lo que vivo en el "haber": desde hace mucho tiempo no tengo dolores ni molestias en general; también llevo mucho tiempo sin dolores de cabeza y sin problemas digestivos, y he de recordar que esos dos aspectos eran bastante habituales en mi rutina diaria. Peso ahora 20 kilos menos que cuando me accidenté, lo que me permite vivir mucho más relajado, dormir cómodamente, no andar siempre transpirando (otra de mis características de hace unos años), y en general sentirme más "dueño" de mi cuerpo aunque algunos músculos no sea capaz de controlarlos (¿captan la paradoja?).

También en el "haber" anoto una vida relajada y sin stress; ni recuerdo cuando fue mi último enojo serio, mi agobio o tristeza profunda, mi desazón incontrolable... Por supuesto que he tenido algún disgusto momentáneo, pero de esas cosas que le dan "salsa" a la vida, y que me provocan risa al cabo de unos minutos... Yo creo que esto



está vinculado a lo que les he contado en alguna ocasión anterior: no tengo nada que demostrar, ni metas que me agobien, ni plazos que me atosiguen...

Aún más, mi lentitud para caminar me ha abierto a un mundo lleno de posibilidades que antes no percibía: ahora tengo tiempo y oportunidad para mirar despacio a mi alrededor, para darme cuenta de los detalles y colores, y sobre todo para ver con calma los rostros de quienes antes pasaban a mi lado como sombras; para disfrutar las caras de sorpresa y atención con que me miran los niños, para gozar y agradecer las sonrisas y gestos de aliento de quienes me ven; para acoger con calma las muestras de amabilidad y solicitud cuando voy a cruzar la calle o a subir un escalón...

Otra "ganancia" en mi vida: mi dificultad para hablar rápido me ha dado tiempo para pensar lo que voy a decir, para sopesar si valen la pena determinadas palabras, o si es mejor el silencio que me permite escuchar y acoger las palabras de los demás...

Evidentemente, muchos de estos "haberese" son de difícil cuantificación; no me atrevo a "evaluar" mi vida como suma y resta de pérdidas y ganancias; también me resulta complicado expresarlo en términos de "calidad de vida"... Pero sí puedo decirles con certeza que estoy tremendamente feliz con mi vida actual, que la disfruto cada día y que, independientemente de cómo esté mañana, hoy no me canso de agradecer al Señor la vida que Él me regala y la "segunda oportunidad" que se me inició hace dos años, para hacerme consciente de cuánto amo y cuánto soy amado. ¿Qué más podría desear?

Con cariño,

*Rafa Perdomo*  
(Santiago de Chile, 2009)