

TESTIMONIO

¿QUE IMPACTO TUVO EN SU VIDA SABER QUE TIENE HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR?

¿QUE CAMBIOS PROVOCO EN SU ESTILO DE VIDA SABER QUE TIENE HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR?

Antes que nada, quiero platicarles de cómo comenzó todo esto, yo tenía 8 años cuando mi papá se infartó a la edad de 40 años, resulta que al donar sangre para su hermana se dan cuenta de que había algo raro, estuvo dos meses en el Instituto de Cardiología; a raíz de eso comenzaron a hacerle estudios a todos sus hermanos y a sus hijos.

Cuando yo tenía 18 años es cuando comencé en forma con mi tratamiento ante esta enfermedad, que ¿qué impacto tuvo en mi vida? Pues honestamente el peor, ni siquiera sabía de qué se trataba y mi hermana mayor y yo estábamos en ese diagnóstico, mis dos hermanos menores afortunadamente no; de repente, tu vida es diferente porque es demasiada información tan rápido que lo único que escuché en ese momento fue: “puedes morir a los 40” y a esa edad, jobviamente no me quería morir!

El proceso no ha sido nada sencillo, pero siempre he sido muy curiosa y he estado atenta a toda la información que sale en publicaciones médicas a este respecto, he participado en protocolos de estudios genéticos para determinar la proteína que es la que está “mutada” y ¿adivinen qué? Tengo una de las más complejas; y esto va pegado con la segunda pregunta, ¿Qué cambios provocó en mi estilo de vida? Pues de inicio retomar una vida muy saludable, comer sin grasas, tener una dieta hecha a la medida de mi peso y talla, saber que si como una rebanada de pizza debo restringirme toda una semana de esas “escapaditas” y sobre todo mientras iba cumpliendo años costaba más ir a las reuniones con mis amigos y evitar frituras y cerveza, eso sí, el ejercicio no da tregua, es obligatorio y yo odio hacer ejercicio, entonces comencé a buscar que me gustara y lo único que me gustó fue correr así que fue a lo que me dediqué para mantenerme, desafortunadamente yo ya sólo mantengo mis niveles con medicamento, dieta y ejercicio: mis tres mejores amigos...

Para los que puedan leerme en algún momento, quiero que sepan que miedo si tuve; coraje también, pues es algo que es hereditario, no provocado, pero que cuando analizas bien de qué se trata esto, el único mensaje oculto de este diagnóstico es: “desde hoy serás una persona saludable”, y la verdad es que eso no me desagrada nada, ahora tengo 34 años y tengo un hijo de 3 el cual también fue diagnosticado con hipercolesterolemia familiar, ya sé, ahora yo soy la culpable como lo fue mi papá, o tal vez nadie, pero ahora la responsabilidad es hacer que mi hijo sea educado de manera saludable y sea un niño que coma sano, y no chatarra, y que aun así puede crecer feliz. Puedo cuidar su salud, porque yo soy su mejor ejemplo, cuando él crezca y lo entienda, así como yo, no será algo negativo, será un estilo de vida obligado para que viva muchos años.

Seamos valientes.

AT

www.fhmexico.org.mx