

40 HISTORIAS DE CORAJE

RESIGNIFICÁNDONOS  
FRENTE AL  
CÁNCER

CLAUDIA BERNALES  
DANIELLA UBILLUS  
JULISA QUIROZ

Claudia Bernales, Psicóloga. Todos los derechos reservados.

El copyright defiende la diversidad de las ideas y el conocimiento, promueve la libertad de expresión y favorece la cultura. Esta obra digital ha sido registrada y se prohíbe la reproducción total o parcial sin la autorización de los editores.

Diríjase a  
[www.claudiabernalespsicologa.com](http://www.claudiabernalespsicologa.com)  
si necesita imprimir algún fragmento  
de este eBook.

Lima-Perú

# EL PODER DE RESIGNIFICAR

Dentro del arte tradicional japonés existe un método llamado *kintsugi* que habla de la reparación de la cerámica rota con un adhesivo mezclado con polvo de oro. El resultado de este trabajo minucioso es que la cerámica no solo queda reparada, sino que es aún más fuerte. En lugar de tratar de ocultar los defectos y grietas, estos más bien se acentúan y se celebran, ya que ahora se han convertido en la parte más fuerte de la pieza. En lugar de considerar que se pierde el valor, se crea una sensación de una nueva vitalidad. Dicho de otra forma, se vuelve más bello y poderoso después de haber sido roto y reparado; toma un nuevo significado.

La prueba de la fragilidad de estos objetos y de su capacidad de recuperarse convirtiéndose en piezas aún más fuertes son lo que los hace bellos, lo mismo con las personas y su poder de resignificar el cuerpo señalado y la experiencia de dolor, buscando vivir desde un nuevo despertar integrando la vida entera con cada uno de sus quiebres y logros. Una aceptación a la vida propia.

El poder de resignificar no se trata de ocultar la cicatriz de la experiencia, sino más bien de permitir su poderosa compañía, entendiendo que es una posibilidad para integrar, sanar y continuar impulsados de un poder particular.

Claudia Bernales

*A cada persona que enfrentó, enfrenta y enfrentará un diagnóstico oncológico desde la valentía, el miedo, la incertidumbre y la esperanza.*

# ÍNDICE

Prólogo Silvia Miró Quesada Periodista y Escritora	09
Introducción	12
Gaby Casanova <i>“Sobre mi ola”</i>	14
Oscar Ugarte <i>“Una película con final feliz”</i>	18
Jordina Casademunt Nutricionista Oncológica <i>“La alimentación durante el proceso oncológico”</i>	22
Dana Ch. Levy <i>“Mamífero sin mama”</i>	24
Steven Segovia <i>“Abrazar la vida”</i>	28
Marjorie Martinez <i>“Mi maestro de vida”</i>	32
Javier Velasco Músico Espiritual <i>“El desafío como camino al encuentro con uno mismo”</i>	36
Juan Peralta <i>“Un hombre de fe”</i>	38
Cecilia Richini <i>“Voy a sanar”</i>	42

Marjorie Garcés	46
Médico especialista en Medicina Ayurvédica	
<i>“El tratamiento herbal frente a los efectos secundarios del tratamiento oncológico”</i>	
Lorenzo Puente	48
<i>“Ser gay y tener cáncer”</i>	
Fabiola Gil	52
<i>“Una oportunidad por renacer”</i>	
José Ramírez	56
<i>“Conversando con Dios”</i>	
Otto Ziegler Rodríguez	60
Médico Cirujano Plástico y Reconstructivo	
<i>“La reconstrucción mamaria como opción y no como obligación social”</i>	
Lorena Collantes	62
<i>“Dar a luz”</i>	
Manuel Enriquez	66
<i>“Abrazando la incertidumbre”</i>	
Mariana Montiel	70
Psicóloga especialista en Arte Terapia	
<i>“Arte Terapia como alternativa para expresar el trauma”</i>	
Patricia Fuentes	72
<i>“Todo volverá a florecer”</i>	
Victor García	76
<i>“Legado de supervivencia”</i>	
Annie Bueso	80
<i>“El arte de soltar”</i>	
Julio de la Torre	84
Enfermería Oncológica	
<i>“La enfermería: Un testigo y soporte frente al cáncer”</i>	

Cynthia O'Donnell <i>"Transformándome"</i>	86
Andrés López <i>"Mi vulnerabilidad, mi fortaleza"</i>	90
Adriana Jarrín Especialista en Yoga Oncológico <i>"Conexión y aceptación de los cambios físicos"</i>	94
Camelia del Mar <i>"Un tiempo necesario"</i>	96
Gonzalo Carranza <i>"La única línea recta"</i>	100
Itziar Yu <i>"Siempre hacia adelante"</i>	104
Henry Gómez Médico Oncólogo Clínico <i>"Cáncer de mama y consumo de bebidas alcohólicas"</i>	108
María Canales <i>"Un nuevo renacer"</i>	111
Miguel Yañez <i>"Somos el amor que damos"</i>	115
Viviana Trigoso Psicóloga Clínica de la Salud y Psicooncóloga <i>"Cáncer y salud mental"</i>	119
Elisa Ibarra <i>"Después de la cicatriz"</i>	121
Eduardo Contreras <i>"Un antes y un después"</i>	125
Maribet Vásquez <i>"Batalla librada"</i>	129

<b>Sebastián Romero</b> Coach de Perdón Radical <i>“Salud y perdón radical”</i>	133
<b>Edith Gómez</b> <i>“Resiliencia y espiritualidad, el dúo perfecto”</i>	135
<b>César Zapata</b> <i>“El cáncer no es sinónimo de muerte”</i>	139
<b>Yasser Sullcahuaman</b> Médico Genetista <i>“La genética: La esperanza médica contra el cáncer”</i>	143
<b>Yenny Medori</b> <i>“Una historia de miles”</i>	145
<b>Manuel Rosas</b> <i>“No te rindas nunca”</i>	149
<b>Mariayolanda Delgado</b> <i>“Valiente por decisión”</i>	153
<b>Giovanni Echeverri</b> Especialista en Deporte, Rehabilitación y Ejercicio Oncológico <i>“La importancia de la actividad física en el proceso oncológico”</i>	157
<b>Norma Carmenaty</b> <i>“Mi cáncer, mi maestro”</i>	159
<b>Antonio Brito</b> <i>“Haciendo la diferencia con mi experiencia”</i>	163
<b>Susana Wong</b> Directora de Lazo Rosado Perú <i>“La importancia de los grupos de contención emocional durante el proceso oncológico”</i>	167
<b>Hilda Aburto</b> <i>“Ave fénix”</i>	169

Angel Granados <i>“Un milagro de oración”</i>	173
Juli Quiroz <i>“Un regalo llamado vida”</i>	177
Roxana Aguilar Psicóloga Clínica y de la Salud <i>“El impacto emocional del cáncer en la persona y su familia”</i>	181
Gustavo García <i>“Abrazando mis cambios”</i>	183
Graciela Reátegui <i>“Una oportunidad para sanar”</i>	187
Maximiliano N. Morales Médico especialista en Deporte <i>“Miedos y paradojas del cáncer: Humanizando el diagnóstico”</i>	191
Johanna Rodriguez <i>“Calma y calma”</i>	193
Martín Castillo <i>“Mis huellas”</i>	197
Claudia Pedraza <i>“La transformación de la cicatriz”</i>	201
Acerca de las autoras	205
Agradecimientos	209

# PRÓLOGO

Por lo general, nadie puede predecir y evitar que suceda una enfermedad cómo el cáncer. A mis 37 años de edad fue mi primer acercamiento de manera repentina. No suelo escribir sobre mí, sin embargo, esta vez haré una excepción. Los testimonios que suelo publicar los hago bajo el seudónimo Bomba de Cobalto porque mi objetivo al escribir es que predomine la tutoría a otros pacientes. Así lo he venido haciendo desde octubre del 2015 a la fecha.

El cáncer es una enfermedad que requiere mucho más que tratamientos físicos; palabras como cirugía, quimioterapia, cáncer, catéter, movilizan emociones y sentimientos, aun si ya pasó un tiempo. Todo esto puede llegar a desestabilizar la vida de los pacientes oncológicos. Sin embargo, desde nuestro lado nos queda enfrentarlo, en mi caso lo hice con una mezcla de ilusión, temor y esperanza. A partir de mi experiencia como paciente formé la asociación “Unos días con Bobby” con el fin de acompañar a los pacientes a transitar por este nuevo camino, aceptar el cambio y encontrarle sentido a este nuevo rumbo.

Para nadie es un secreto que interiorizar la noticia toma su tiempo y mucho más si la cicatrices y cambios físicos que se perciben son visibles; no existe paciente que no

tenga marcas que le recuerden los exámenes, procedimientos, tratamientos y cirugías por los que ha pasado. Desde un sencillo procedimiento hasta una gran intervención, el organismo de esa persona sufre porque hay intervenciones que marcan el cuerpo y el alma. Atravesar un tratamiento requiere también de una intervención integral e interdisciplinaria; especialistas que pertenecen al área de medicina, psicología, espiritualidad, yoga, enfermería, nutrición, entre otros, nos recuerdan que el ser humano no es solo un cuerpo que se ve afectado por los tratamientos que buscan salvaguardar la vida, hablamos también de la mente y del espíritu.

Se suele decir, que los pacientes con diagnóstico oncológico somos el resultado de todas las voluntades juntas. Nos sorprendemos de ver tantas intenciones enfocadas en un mismo objetivo. Carl Jung, médico psiquiatra, tiene una frase muy acertada *"No soy lo que me ha pasado, sino lo que decido ser."* Una decisión difícil, pero que vale la pena tomar.

El acompañamiento durante el proceso es vital para la persona que enfrenta su diagnóstico y que muchas veces lo hace desde el temor, la vergüenza y hasta la culpabilidad.

Han sido 40 personas de toda Latinoamérica y Europa que escriben en este libro sobre su experiencia, desde su diagnóstico oncológico para ser un faro para otras personas. Este eBook ha requerido de valentía para tratar el tema de la resignificación de la persona frente al cáncer; no es fácil reunir, convencer y acompañar a tantas personas que han pasado por una experiencia difícil y hasta traumática, pero se ha conseguido. Este proyecto nos invita a ver la vida como una esencia más allá del tema físico. Nos invitan a reflexionar sobre la vida misma, en todas sus tonalidades.



Silvia Miró Quesada  
**Periodista y Escritora**

# INTRODUCCIÓN

Volver a darle un sentido diferente al pasado a partir de nuestro presente es una tarea tan personal como difícil. Darle una nueva interpretación a lo ya conocido, a la vida misma como una necesidad para continuar, se conoce como *resignificar*.

Cuando una persona recibe un diagnóstico como el cáncer, todo lo que conocía como "vida" cambia y se instalan temores, incertidumbre y frustración que se dibujan en el cuerpo como una marca de vida, y que no solo marca el cuerpo físico, sino también, el espíritu. Resignificar una enfermedad como el cáncer implica realizar cambios a niveles profundos que resultan incómodos y dolorosos que llevan a cuestionamientos. La enfermedad la pensamos, la sentimos y la percibimos desde nuestras creencias, valores y cultura que hemos ido forjando a lo largo de nuestra existencia. A la vida, a la enfermedad y al cuerpo le hemos dado un significado en medio de nuestro andar.

Decidir darle un nuevo sentido a la enfermedad es una decisión de cada día, y lo mismo sucede con darle un significado a todo lo nuevo que sigue después del diagnóstico. Enfermar y ser consciente de la propia vida es como estar en un punto medio entre el pasado y el presente, y es en ese exacto espacio donde se da la resignificación de lo sucedido, de lo aprendido, del cuerpo señalado.

Cada historia habla de un malestar natural, de un reclamo que se viste de aceptación para comprender que no hay nada asegurado más que la nueva oportunidad después del momento del diagnóstico. El cuerpo que cambió, que se surcó será siempre una invocación a la vida anterior, e inmediatamente a la vida nueva, y con ella, lo que nos resuena de esta construcción de nuevos significados.

Poder resignificar la vida después de un cáncer, después de un tratamiento, después de un cuerpo distinto, requiere de todo lo que alguna vez se sospechó como coraje. Resignificar la experiencia requiere de un reconocimiento del cuerpo físico y de eso se trata este material, de mostrar que el cuerpo, muchas veces cambiado, sigue siendo un medio para seguir conociéndonos profundamente.

*"Sobre mi da"*

Gaby Casanova



Preguntarme, ¿por qué a mí? no me ayudaría en nada. Estaba sobre una ola muy grande y no tenía adónde ir. Así me sentí en mi primer diagnóstico. Pero llegó un segundo diagnóstico en fase cuatro y me sumergí en esa ola turbia con mucho miedo a morir. Ese día llegué a casa, respiré hondo y con mucha tranquilidad, dije: “tengo cáncer”.

Por ser un cáncer hormonal me realizaron una ooforectomía y empecé el tratamiento con pastillas. Mi rutina, la alimentación cambió... mi vida cambió y conforme pasaba el tiempo los efectos del tratamiento se hicieron notar; me salieron manchas, tenía la cicatriz de un catéter port, adelgacé y se me cayó el cabello. Cuando me miraba en el espejo o cuando mi mano rozaba una de las cicatrices me hacía un recordatorio de quién había sido y un rechazo de quién era esa nueva yo con imperfecciones.



*Me sumergí en esa ola turbia con mucho miedo a morir.”*

Eran cicatrices que estarían para siempre y solo tenía la opción de aprender a quererlas, que esta nueva e imperfecta yo era tan perfecta en esencia y me aferré a la vida con toda el alma.

Muchas veces he sentido que esa ola me revolcaba, pero otras veces me daba un poco más de chance. Esta ola me está llevando por un camino que no quise y nada de lo que haga va a hacer que desaparezca el cáncer, no hay una receta mágica. Ver las cosas de esta manera me ayudó a tomar la enfermedad como parte de mí.

“

*Esta nueva e imperfecta yo era tan perfecta en esencia.”*

Sigo esforzándome por estar encima de esa ola y vivir con todo lo que me trajo esta noticia. Decidí disfrutar de la vida, con o sin miedo, por encima de todo. Viajé, acepté todo lo bueno y lo que me hizo bien. Disfruto cada segundo con mi hija, con mi familia, incluido mi perro que tanto bien me trae.

Soy feliz porque así lo decidí aceptando las marcas que deja a su paso esta ola tan grande.



*Gaby*

*"Una película  
con final feliz"*

Oscar Ugarte



Hablar de cáncer, para mí, es como hablar de una película que se filmó hace varios años donde yo fui el protagonista y 7 años después me siento agradecido de que esa película haya terminado y con un final feliz.

El guion de mi película trata sobre un estudiante universitario de derecho de 22 años que vivía en Cusco, Perú, en un apartamento pequeño con su familia, una novia y con muchas ganas de conquistar al mundo. Un día experimentó un dolor peculiar en su pierna izquierda que no le dejaba caminar; hizo terapia física y tomó algunos analgésicos, pero no mejoraba. Su familia hizo un gran esfuerzo para que viaje inmediatamente a otra ciudad y le hagan estudios más especializados. Un osteosarcoma fue el diagnóstico y todo cambió.

Tuvo que mudarse a Lima, una ciudad muy grande y que conocía poco; se alojó en la casa de su tío junto a su hermano y mamá, y gracias a un seguro gratuito del gobierno pudo llevar su tratamiento de quimioterapia en un hospital público donde era difícil encontrar turnos para la atención.

Su madre tenía que levantarse de madrugada para guardar lugar en la fila de espera y a veces ya no había turnos, pero volvía al día siguiente.



*Un osteosarcoma fue el diagnóstico y todo cambió."*

Por aquella época, al protagonista se le cayó el cabello por las quimios y usaba muletas para andar, pero eso nunca le quitó la esperanza de sanar.

“

*Aprendió a valorar esas pequeñas cosas.”*

Por suerte, toda película por más buena o mala que sea tiene un final, en este caso llegó con un gran cierre. El protagonista logró vencer el cáncer y cumplió su sueño de regresar a su ciudad junto a su familia, se recibió de abogado y está a punto de casarse con la misma novia de la universidad, la que la acompañó en altos y bajos.

Si bien perdió muchas cosas como el jugar básquet, aprendió a valorar otras que antes no había considerado; el hecho de estar vivo, de poder caminar o leer un libro es una bendición para él. Aprendió a valorar esas pequeñas cosas y no se lamentó nunca más.



*Oscar*

# LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL PROCESO ONCOLÓGICO



**JORDINA CASADEMUNT**  
Nutricionista Oncológica

Existe mucho miedo en torno a lo que se come durante el proceso oncológico. Hay tanta información de alimentación anticáncer que ha llegado un punto en el que el paciente siente miedo de comer cualquier alimento. Tras casi 10 años acompañando a pacientes con cáncer en la mejora de su alimentación, llego a la conclusión de varios aspectos que me gustaría compartir con ustedes.

Los profesionales que nos dedicamos a la nutrición tenemos que ayudar y acompañar a los pacientes para que se sientan seguros y trabajar en la educación nutricional para hacerles ver y entender que no existe ningún alimento que, de por sí solo sea cancerígeno, ya que el cáncer es una enfermedad multifactorial que se va gestando a lo largo de los años a través de múltiples factores. Cuando una persona ha sido diagnosticada con cáncer, la alimentación tiene el objetivo de mejorar la nutrición y minimizar los posibles efectos secundarios de los tratamientos o del mismo tumor que pueden

afectar la nutrición: diarrea, mucositis, estreñimiento, cambios en el metabolismo de la glucosa, alteración en el metabolismo de los lípidos, malabsorción de grasas, etc. Pero también para mejorar la calidad de vida de la persona sin creer que, por el hecho de comer un día un dulce o algo que sabemos que no es cien por ciento saludable, vamos a favorecer que el cáncer crezca, esto no es así.

El sentimiento de frustración es enorme cuando el paciente decide ser parte activa de su tratamiento y quiere mejorar su alimentación, pero no tiene con quien consultar sus dudas, más aún cuando existe información variada sobre dietas que aseguran una reducción tumoral o aquellas conocidas como anticancerígenas o aquellos suplementos naturales sin considerar que podría afectar seriamente el tratamiento médico que llevan.

Es fundamental entender que, el cáncer es una enfermedad multifactorial, no aparece de un momento a otro, y como tal, no hay alimentos puntuales que lo detonen o lo reduzcan. Partiendo de ahí, podemos ayudar a la persona.

*"Mamifero  
sin mamá"*

Dana Ch. Levy



Cuando me diagnosticaron cáncer de mama a los 31 años, mi mayor preocupación no era perder un seno, sino que mis planes de vida fueran interrumpidos, sobre todo los de ser madre. Sentía que me quitaban parte de mi fertilidad y temía que la quimioterapia y el tratamiento hormonal no me permitieran ser madre en un futuro. Perder un seno no fue lo más devastador, sino las consecuencias que traería una enfermedad como el cáncer que yo bien conocía. Mi hermana Carla falleció cuando yo tenía solo 11 años por un tumor en el cerebro. En ese sentido, mi historia de aceptación física pasaba a un segundo plano. ¡Qué importaba cómo me veía!



*Sentía que me quitaban parte de mi fertilidad."*

No puedo negar que al observar la cicatriz, a veces, me genera cierta incomodidad tener una zona plana donde antes había un seno pequeño, el usar bikini o no usar brasier en la época de verano son situaciones donde puedo sentir más esa diferencia.

Sin embargo, el apoyo que tengo por parte de mi novio ha sido muy importante durante este proceso. Después de todo lo que había conocido del cáncer, estaba agradecida con mi cicatriz porque significa que por ahí se fue lo maligno, significa que enfrenté con miedo y con valentía. Paralelamente, empecé a escribir un blog, "Mamífero sin mama", y así, en lugar de querer desaparecer mi experiencia decidí que trascienda.

Comencé a encontrar comunidades en las redes; encontré gente joven atravesando por el cáncer de mama y eso me ayudó a sentir que no estaba sola. Y así fue como empecé a redactar mi historia, una de coraje, pues eso es lo que uno requiere para sacudirse de los momentos difíciles que nos pone la vida y salir adelante.

“

*Para mí,  
bailar es vivir  
el momento.”*

En la danza encontré una herramienta sanadora y liberadora y hoy dicto clases de baile. Para mí, bailar es vivir el momento sin importar lo que pasó ayer ni lo que va a pasar mañana. Ser conscientes de “un día a la vez” es necesario, más aún en momentos de crisis. Saber estar presente y entender que todo es temporal.



*Dana*

*"Ahorazar  
la vida"*

Steven Segovia



Mi primer tropiezo con el cáncer fue cuando me enamoré de alguien y, ¡Oh, sorpresa! La persona que hizo que mi corazón latiera a mil tenía un diagnóstico de leucemia y lamentablemente no pude disfrutar mucho de esa persona... ahora, es parte del universo.

Desde afuera fui testigo de lo duro que a veces puede ser este diagnóstico, pero seguí adelante y llegué a un programa de voluntariado llamado “*Sonrinen*” donde fui clown hospitalario para pacientes con un diagnóstico oncológico, y después de estar un año en el programa me detectaron cáncer. No podía creerlo, fue duro asimilar la noticia. Recuerdo que en un inicio solo decía que estaba enfermo, pero no mencionaba la palabra "cáncer", simplemente no lo aceptaba.



*No mencionaba la palabra "cáncer", simplemente no lo aceptaba."*

El tratamiento empezó y junto a ese inicio llegó una transformación física, una transformación que no pedí, un cambio impuesto. La quimio hizo su efecto y el pelo empezó a caer, igual que las cejas y las uñas se partían. Soportar la quimio fue duro físicamente, y emocionalmente estuve en estado de negación hasta que de pronto, para mi suerte, despegué.

Recuerdo claramente un consejo “Ponle fecha de caducidad a tu tristeza” y así fue, conocí nuevos amigos y empecé a viajar y fue lo mejor que pude hacer.

Me maravillé y conecté tanto con la naturaleza que me dije a mi mismo: “Quiero que mis ojos sigan siendo testigo de tanta maravilla”. Después de haber pasado por tanta incertidumbre, miedo y tristeza, ahora solo quería vivir agradecido.

“

*Empecé a  
quererme y  
hacer la paz  
con ese cangrejo.”*

Mientras otros se quejaban por el frío yo lo disfrutaba porque me hacía sentir vivo y así también, empecé a abrazar mi dolor. Empecé a quererme y hacer la paz con ese cangrejo que a veces me desafiaba pero me daba lecciones grandes y lo empecé a llamar “Querido cáncer”. No encontraba otra forma de llamar a algo que me hizo tanto daño pero al mismo tiempo me enseñó a ser fuerte y a valorar mi sonrisa ante cualquier situación.

Esta experiencia, de principio a fin, me hizo abrazar la vida con sus colores y sus dolores. Un proceso que a ningún nivel fue fácil, pero decidí abrazar la vida.



*Steven*

*"Mi maestro  
de vida"*

Marjorie Martinez



En abril del 2021 recibí el diagnóstico de cáncer de mama, un día que jamás olvidaré. Nunca pensé que esto me sucedería, pero llegó y no entendía por qué me sucedía a mí. En ese momento mi mundo se fue abajo y me preguntaba, *¿qué estaba pagando para que esta enfermedad estuviera presente en mí?* Renegaba de la vida y no encontraba el sentido de vivir tan fatal experiencia. El impacto emocional fue duro y tomó un tiempo poder asimilarlo. Pero después de la gran tormenta que estaba viviendo llegó el día en que me pude dar cuenta del *para qué* llegó esta enfermedad a mi vida. ¡Y sí! Llegó para hacerme renacer.

El cambio en mi aspecto físico fue duro, atravesar la pérdida de mi seno era aceptar que si quería seguir viva debía dejar partir algo tanpreciado para mí. Con el tiempo me di cuenta de que lo más importante era estar viva a pesar de todo y, esa cicatriz simboliza una gran enseñanza pues me hace recordar todo lo que he luchado para estar aquí.



*En ese momento  
mi mundo se  
fue abajo."*

Después de todo por lo que he pasado decidí cuidar mi paz mental, mis emociones y mi espiritualidad, los cuales me han llevado a ser la mujer que soy en este momento. Aquella Marjorie de atrás cambió y se ha dado cuenta de la importancia de priorizar todo aquello que me da paz y estabilidad mental para poder

tomar decisiones importantes que me sumen. Hoy puedo ver al cáncer como un maestro de vida.

“

*Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar.”*

Nada sucede por casualidad, y si estoy contándote mi pequeña historia es para decirte que el cáncer te hace vivir una experiencia para renovarte, si así lo decides ver. En mi experiencia, no fue fácil aceptarlo hasta que me hice una gran pregunta: *¿Para qué?* Tú también puedes empezar preguntándote *para qué* llegó todo esto a tu vida. Tal vez ahí puedas encontrar nobles respuestas a este momento tan personal.

Y recuerda, por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes, y mientras tanto, aquí está mi experiencia para acompañarte en esa espera del amanecer.



*Marjorie*

# EL DESAFÍO COMO CAMINO AL ENCUENTRO CON UNO MISMO



**JAVIER VELASCO**  
Músico Espiritual

La vida a veces golpea muy fuerte. Muchas veces no tenemos ningún control sobre lo que nos sucede, a nosotros, a nuestros seres amados y a todos los demás seres. Se nos presentan desafíos todos los días, algunos pequeños y otros enormes que, tengo la certeza de corazón, solo están aquí para anclarnos eventualmente en la luz.

Nos encontramos inmersos en un viaje de amor, venimos al mundo para aprender a amar, a aprender a ser compasivos los unos con los otros. El amor es lo más importante que podemos aprender, y es la base fundamental de la paz del cielo. Amor incondicional, sin juicios ni análisis. Sea lo que sea que se nos presente en cualquier momento de nuestras vidas, siempre podemos trascenderlo si amamos lo suficiente, y no hay manera de amar más poderosa que la aceptación.

Eso es. Aceptación. Eso es lo que mi intuición me dice que hemos venido a aprender aquí. No hablo de resignación, sino de simplemente no juzgar lo que

percibimos. Ni siquiera deberíamos juzgar nuestros juicios. ¿Podemos ser capaces de entregarnos a los brazos de la vida en un estado de total rendición y confianza, aun en medio de un diagnóstico como el cáncer? Así como cuando de noche no nos quedamos dormidos por voluntad propia, sino que nos entregamos al sueño y es el sueño mismo el que nos arropa. De esa misma manera, será nuestra entrega y total confianza en la vida lo que nos termine por elevar el corazón y nos ancle en la paz genuina en medio de un gran desafío como lo es un diagnóstico, un tratamiento, un cambio.

No es coincidencia, por ende, que muchas de las personas más sabias y que parecieran estar más en paz en el mundo, reconozcan que pasaron alguna vez por un arduo y largo período de intenso sufrimiento, tal vez como el que pasas ahora... La aceptación de sus procesos logró anclarlos en una paz interior tan sublime que no se puede explicar con palabras. Yo también pasé por años de oscuridad, y hoy los agradezco porque mediante la aceptación de mis miedos pude descubrir esa paz que supera todo entendimiento.

El cáncer, mirado desde ese punto de vista, es también un maestro extremadamente poderoso. No imagino lo difícil que debe ser, pero intuyo que venimos aquí equipados con toda la sabiduría interior necesaria para trascender cualquier cosa. De eso no tengo dudas.

La aceptación sin juicio nos anclará siempre en el presente, en la luz que somos. Éxito a todas las almas del universo en sus procesos de amor, entrega y aceptación.

*"Un hombre  
de fe"*

Juan Peralta



A mediados del 2018 mi estado físico decreció considerablemente; me sentía débil, llegando al punto de perder las fuerzas en mis piernas y caerme. En ese entonces pensé que era por mi sedentarismo o porque estaba subido de peso. Todo como excusa para no ir al doctor porque me aterraba la idea de que algo no marchara bien. Sin embargo, la realidad era otra y estaba a punto de cambiar mi vida por completo.

En diciembre del mismo año se sumaron más síntomas como fiebres por las noches, dolores intensos de cabeza, mi piel tomó un tono amarillo y todo mi cuerpo se llenó de pequeños puntos rojos y de moretones. Lo único que quería en ese momento era que todo pasara pronto.



*Me sentía frustrado y con mucho temor."*

Mi familia notó que algo no estaba bien y me llevaron al hospital. Si no hubiese sido por ellos, tal vez no estuviera escribiendo esto. Pasé diez días en el hospital sintiéndome como un conejillo de Indias por los diversos procedimientos y no llegaban a un diagnóstico exacto. Me sentía frustrado y con mucho temor porque odiaba los hospitales, especialmente las agujas, y adicionalmente, pude ver morir a compañeros de habitación. Fue muy duro, sobre todo porque seguía sin saber qué me pasaba, hasta que un día el médico me dijo que me realizarían una punción medular.

El diagnóstico fue leucemia, un tipo de cáncer a la sangre. Sinceramente, cuando recibí la noticia me sentí aliviado porque ya sabía lo que tenía y pensaba que luego de eso podría irme del hospital. “*Qué ingenuo, Juan*”, pienso ahora.

“

*El camino  
no fue fácil,  
pero valió  
la pena.”*

Naturalmente, no fue así, me trasladaron a un hospital especializado y cuando llegué vi a otras personas contemporáneas a mí sin brazos, sin piernas, sin cabello. Fue muy duro, pero no tuve opción, había sido invitado a un viaje que nadie quiere comenzar y ahora solo me quedaba llegar a la meta. Ese "viaje" duró tres años seguidos, un recorrido que marcó mi vida.

Hoy me encuentro en controles y estoy convencido de que mi sanación tuvo que ver con Dios. Después de todo, ¿qué es el ser humano sin fe? Agradezco a mi familia y a los pocos amigos que estuvieron cuando más lo necesité. El camino no fue fácil, pero valió la pena porque estar con mi familia y ver el sol todos los días es lo más hermoso del mundo.



*Juan*

*"Voy a sanar"*

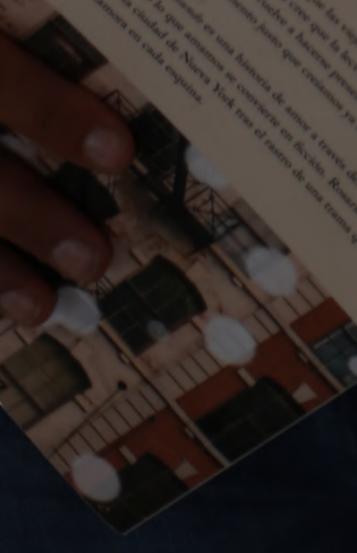
Cecilia Richini



Ella está por comenzar con el tercer nivel. ¿Sabe que la historia de una ciudad  
 se desarrolla como un árbol a través del tiempo. Así es un árbol cuando —una  
 vez más— a un árbol que todavía está vivo en este. Sabemos, aquí, cómo  
 empezamos que comenzó en Three Levels. La primera historia correspondiente desde  
 ella todavía.

«¿Cómo tiempo debe pasar para que las cosas sucedan cosas?» «¿Obediencia a una  
 persona en forma de una? Ella cree que la historia y la pasión la pueden salvar  
 de la trampa, pero el mundo real es a hacer personas, como un personaje que  
 nos lleva un estado al momento justo que creamos y se aprende.

El libro me enseñó el mundo en una historia de amor a través del tiempo que  
 demuestra que todo lo que tenemos se convierte en ficción. ¿Cómo? Obediencia  
 nos transporta a la ciudad de Nueva York. Así que el resto de una trama que  
 aprende y comienza en cada escena.



En el 2021, a mis 34 años me diagnosticaron cáncer de mama y esa noticia claramente fue un baldazo de agua fría que no esperaba, ¡Me paralizó!, pero no había mucho tiempo para la angustia. Tuve que secar mis lágrimas y seguir, habían dos niños que necesitaban a su mamá fuerte en todo sentido. Confié en mi tratamiento y me convencí de que sanaría, de que esto iba a pasar y cada mañana, al despertar me repetía: “Yo puedo, yo voy a sanar”.

Hubo días muy difíciles, pero la mayoría de los días estuvieron llenos del disfrute de lo cotidiano, de las cosas que no valoramos hasta que nos suceden situaciones que nos hacen pensar y replantearnos la vida entera.



*Confié en mi tratamiento  
y me convencí de  
que sanaría.”*

La post quimioterapia traía sus efectos secundarios, pero hacerles frente con la compañía de mis hijos, jugando, acompañándolos en sus actividades y compartiendo cada momento fue mi receta para que todo pase más rápido. La actividad física, el caminar y luego el volver a correr fueron esenciales y, definitivamente momentos muy especiales de conexión conmigo misma. Poder volver a correr me hizo sentir que ya estaba sana.

Después de dieciséis quimioterapias, llegó el día de la operación para la mastectomía. Fue muy fuerte ver y tocar la zona operada, pero como siempre, la angustia pasa y se logra la aceptación.

“

*Hay que celebrar la vida”*

Desde un primer momento pensé en realizar una cirugía de reconstrucción mamaria, pero hoy me llena de orgullo ver mi cicatriz.

Mi cicatriz y todo el proceso me recuerda la mujer valiente que soy y que hay que celebrar la vida todos los días y en cada momento.



*Cecilia*

## EL TRATAMIENTO HERBAL FRENTE A LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO



**MARJORIE GARCÉS**

Médico especialista en Medicina Ayurvédica

Ayurveda es un sistema médico que nace y se practica principalmente en la India hace más de 5000 años. Tiene un enfoque preventivo, pero también estimula las habilidades de autocuración del cuerpo, brindando un tratamiento holístico que se enfoca en cuerpo y mente.

En todas las etapas de una enfermedad, incluso cuando se ha diagnosticado una enfermedad crónica como el cáncer, Ayurveda puede proporcionar una amplia gama de plantas medicinales. Estas pueden ayudar a reducir los efectos secundarios de los tratamientos de quimioterapia y/o radioterapia, así como ayudar al cuerpo en su proceso de recuperación. Claro está, hay plantas medicinales que podrían estar contraindicadas mientras una persona está recibiendo un tratamiento oncológico.

Existe una idea errada de que por tratarse de plantas medicinales se puede realizar un consumo profuso, sin embargo, el estudio del tratamiento herbal busca revelar las propiedades, así como las contraindicaciones de las mismas. De ahí, la recomendación de un profesional que pueda complementar desde el conocimiento.

En este amplio mundo del tratamiento herbal encontramos plantas que pueden contrarrestar de forma natural los efectos secundarios del tratamiento oncológico como la quimioterapia y radioterapia.

En ese contexto, encontramos a la Ashwagandha que estimula el sistema inmunológico brindando protección a las células normales contra el daño de la terapia convencional contra el cáncer. Por otro lado, la Guduchi (*Tinosporia cordifolia*) aumenta la eficacia de los glóbulos blancos y es muy útil para malestares digestivos como hiperacidez, pérdida de apetito, dolor abdominal, sed excesiva y náuseas. La Triphala (*Emblica officinalis*, *Terminalia Bellirica*, *Terminalia chebula*) es un buen agente radioprotector y quimioprotector, además aumenta los glóbulos rojos y sirve como un laxante natural, por lo que se sugiere su vigilancia. Por otro lado, el Tulsi (*Ocimum sanctum*) ayuda como antiinflamatorio y antioxidante que favorece la cicatrización de heridas, aumenta el apetito y mejora la digestión. Finalmente, encontramos la famosa Cúrcuma (Curcumina) que estimula el sistema inmune, es antibacteriana y antiviral, sin embargo, en combinación con el tamoxifeno podría restar la concentración del endoxifeno.

La terapia herbolaria no sugiere ni reemplaza la terapia indicada por el médico oncólogo tratante, sino más bien busca ser un aliado en medio de los efectos secundarios para que pueda disfrutar de sus días, entendiendo que está en medio de un proceso de control y de recuperación de su salud.

*'Ser gay y  
tener cáncer'*

Lorenzo Puente



Cuando empecé a sentir los síntomas del cáncer, el cansancio, las fiebres, etc., El médico me indicó hacer un descarte de VIH, fue su primera recomendación. Sabía que soy gay porque se lo mencioné al momento de nuestra charla previa. La indicación del examen de VIH no me sorprendió porque me pareció válido desde el lado médico. Así que, con mi orden médica, fui a laboratorio e hice la prueba que salió negativa, pero habían otros valores fuera de rango. Muy aparte, me preguntaba si esa prueba de VIH solo se la enviaba a sus pacientes gays con síntomas como los míos o si era el primer examen médico que le enviaba a todas las demás personas con mis síntomas. Lo veía con curiosidad y hasta con gracia, todos estamos en un camino de aprendizajes y de tolerancia.

A los dos días ingresé por emergencia con fiebre de 39 grados sin poder controlar y mi médico decidió internarme. Me hicieron punción lumbar y se trataba de un linfoma de Hodking. Ahí estaba el diagnóstico, lejos de un VIH y tan cerca de un hemograma simple.

Durante este proceso me acompañó mi novio con el que tuve una relación sana y significativa hasta después de mi trasplante de médula. Fueron 4 años importantes a todo nivel. Hoy no somos pareja, pero el afecto sigue intacto, porque así decidimos recordarnos.



*El médico me  
indicó hacer un  
descarte de VIH."*

Tuve largos periodos de hospitalización, estudios médicos y quimioterapias, y todo lo tomé con aceptación; aceptaba mi diagnóstico y tenía que pasar por lo que viniese. Pero, para poder pasar por esa experiencia, debía dejar de resistirme emocionalmente y me permití dejarme querer en público, algo que siempre había limitado por temor a otras reacciones, por evitar incomodar a costa de lo que yo sentía.



*Me permití  
dejarme querer  
en público."*

Ser gay ha sido limitarme en todo lo referente a mostrar afecto sincero a mis parejas porque nunca faltó un comentario hiriente. Tal vez por eso decidí ser reservado y evitar momentos incómodos, pero toda esa idea empezó a cambiar cuando me acepté vulnerable, con miedo, triste, y en lugar de rechazar el afecto, empecé a permitirlo. El cáncer me dio eso.

Hoy vivo esta segunda oportunidad desde la honestidad, el de responderme primero a mí.



*Lorenzo*

*"Una oportunidad  
para renacer"*

Fabiola Gil



En noviembre del 2020 me diagnosticaron cáncer en la mama derecha en grado 3B. Fue difícil, me deprimí, no podía creer lo que estaba pasando. No sabía cómo asimilarlo hasta que un día vi a otra persona con el mismo diagnóstico, pero con actitud positiva, con actitud de vencedora, ¿era posible la combinación cáncer-esperanza-positivismo? Fue ahí cuando me di cuenta de que tenía que cambiar de actitud, no solo por mí, sino también por mi familia.

En mayo del 2021 fui operada y me enfrenté a un nuevo desafío: el cambio físico. Había una cicatriz que cruzaba todo el seno derecho y cuando la vi, me impactó. Cuando me dijeron que tenían que retirarme todo el seno no imaginé que fuera así. Jamás me imaginé que eso me pasaría a mí. No quería ni siquiera que mi hijo pequeño me vea, pero poco a poco, junto con la recuperación de la operación, la fui aceptando.



*Me deprimí,  
no podía  
creer lo que  
estaba pasando."*

Lo primero fue aceptar que pasar por ese proceso médico era necesario. Este pequeño, pero poderoso cambio hizo que todo fluya mejor. Empecé a vivir "un día a la vez" y empecé a buscar esperanza en medio de cada día. Me levantaba dando las gracias por este nuevo día y comencé a buscar información adicional de terapias complementarias que me fortalecieron a todo nivel.

Me aferré a la parte espiritual siendo consciente de que somos seres eternos viviendo una experiencia humana.

En ese descubrimiento espiritual encontré dos frases que me acompañaron en este proceso: “Dios me sostiene” y “La vida es amorosa”, palabras simples pero con gran impacto si las reflexionamos. Esas frases no solo me acompañaron en ese tiempo, lo siguen haciendo hasta ahora y me dan rumbo cada vez que lo necesito.

Me siento muy agradecida por haber tenido la fortaleza de cambiar mi forma de ver la vida. A pesar de que hubieron días difíciles, nunca perdí la fe ni las ganas de vivir este camino llamado vida.

“

*A pesar de que  
hubieron días  
difíciles, nunca  
perdí la fe.”*



*Fabiola*

*"Conversando  
con Dios"*

José Ramírez



Me diagnosticaron de cáncer testicular a los 42 años. Había terminado recién la maestría y estaba en un trabajo que me gustaba. En realidad, tenía una vida muy estable a nivel familiar y personal, pero llegó el cáncer y todo se vio amenazado en un primer momento. Sentí mucho miedo y junto a mi esposa buscamos refugio en Dios, pero no desde el plano religioso, sino más bien espiritual. Yo había sido criado bajo una religión, pero sentía la relación más real cuando la conversación era directa sin intermediarios. Siendo honesto, le reclamé mucho y otras veces, me quedaba en silencio mirando el cielo.

Mi relación directa con Dios empezó con el cáncer, y lejos de preguntarme ¿por qué a mí?, le pedía que me diera la sabiduría y humildad para ver lo que tenía que sanar en mí. Y empezaron conversaciones profundas que me enseñaron que mis actos demuestran al dios en el que creo, y yo creo en un Dios de amor, pese a todo.

Decidí que mi vida seguiría siendo la misma, en la medida de lo posible. Nunca quise excusarme por la enfermedad, a menos que haya sido necesario. Mi trabajo, mis responsabilidades, mi vida familiar y personal siguieron, pero le di espacio a mis conversaciones con Dios. Todos los días podía y puedo encontrar un momento para hablar de miedos, de dudas, de todo.



*El cáncer me  
trajo el temor  
de morir antes  
de tiempo."*

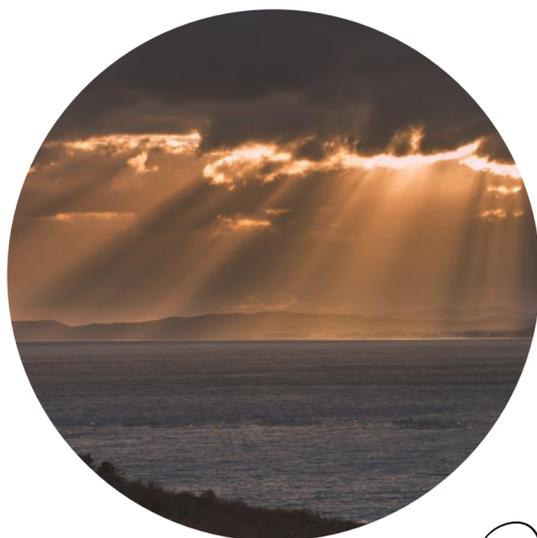
El cáncer me trajo el temor de morir antes de tiempo. Pero, ¿qué es antes de tiempo cuando te enfocas en vivir una vida plena? Nadie quiere dejar de existir teniendo aún algunos años por vivir, y con esa realidad convivo, con el miedo a que vuelva, con el miedo a irme antes de tiempo, y por eso, en mis conversaciones con Dios solo le pido una cosa: humildad y sabiduría para entender esa experiencia.

“

*Creo en un Dios de amor, pese a todo.”*

Han pasado varios años de mi diagnóstico y no hay día en que no sienta que lo viví a plenitud. Pienso en, "si no es ahora, ¿cuándo?", y me impulsa a salir de una zona cómoda creyendo que todo está asegurado, y es todo lo contrario.

Mis conversaciones con Dios han sido el regalo que me trajo el cáncer, o en todo caso, así lo quise ver, y esa perspectiva me ha ayudado a estar en paz con mi diagnóstico y vivir en plenitud, con esperanza.



*José*

# LA RECONSTRUCCIÓN MAMARIA COMO OPCIÓN Y NO COMO OBLIGACIÓN SOCIAL



**OTTO ZIEGLER RODRÍGUEZ**  
Médico Cirujano Plástico y Reconstructivo

Años atrás me llamó profundamente la atención conocer a una paciente que estaba muy triste por sentirse distinta, sentía que algo le faltaba. Una mujer de 57 años, a quien llamaré Julia, había atravesado por el cáncer de mama y como muchas pacientes, no había podido acceder a una reconstrucción mamaria, generando en ella una inmensa frustración. Llegó a mi consulta por sugerencia de su mastólogo, ya que Julia estaba libre de enfermedad y ahora podía decidir sobre la reconstrucción. Me relató su travesía y analizamos su caso con lujo de detalles; revisamos posibles tratamientos para darle opciones y que finalmente ella pudiese decidir lo que era mejor para su cuerpo.

Como otras personas, Julia estaba siendo partícipe de su reconstrucción y a ello se le denomina *la decisión compartida de tratamiento*. Los componentes de este tipo de procesos incluyen una conversación minuciosa con la paciente donde el médico ofrece tratamientos con sustento de acuerdo a la anatomía de cada persona, así como también se pone en conocimiento

las expectativas del paciente respetando la autonomía y las propias preferencias. También están aquellas que no consideran la reconstrucción, y está bien. No hay duda que estas decisiones son personales y deben de ser evaluadas lejos de los estándares y más bien partir de un concepto propio. No obstante, existe otro grupo de mujeres que se sienten confundidas sobre esta decisión por la gran cantidad de información en general que reciben a lo largo del tratamiento, como es de esperarse.

Para incorporar herramientas informativas y educativas, debemos tener una adecuada y clara comunicación con el equipo multidisciplinario que podrían orientar y ayudar a la persona a tomar decisiones, verificando la seguridad del tratamiento y apostando por una decisión que parta desde la claridad y convencimiento. En la era en la que vivimos, los especialistas somos facilitadores de información, teniendo claro que cada paciente es único, no solo en anatomía, sino también en autoconcepto.

La reconstrucción mamaria siempre es una opción, pero debe de ir de la mano con las expectativas de la persona sin sentir que debe de responder socialmente, sino a ella misma.

*"Dar a luz"*

Lorena Collantes



Dar a la luz fue algo así como parirme y en ese acto expulsar el universo que habitaba en mi útero a través de una histerectomía. Sacar de mi cuerpo, pero sobre todo de mi alma, los fantasmas que sobrevivían en ese reservorio. Los abusos, los conflictos, el traumático vínculo con mis padres, con mis hijos, con mis parejas, los límites que jamás pude poner, el carcinoma alojado en el lado izquierdo y esos ganglios linfáticos con metástasis. Parirme fue expulsar y volver a nacer de nuevo con otro cuerpo y también con una nueva visión sobre mi propia existencia. Fue un final y un inicio doloroso, pero también fue un paso necesario para sobrevivir.

La cicatriz que dejó ese parto es ahora parte de mi cuerpo y la representación material de un momento en mi vida. Mi cicatriz revela quién soy y algo de mi historia, no solo física, sino también el tránsito en el camino de la sanación de mi cáncer.



*Fue expulsar y volver a renacer con otro cuerpo."*

Representa mi evolución, mi capacidad de recuperación y la forma en que mi cuerpo sanó, a pesar del dolor. Mirar mi cicatriz me lleva a entender que donde hubo pena, mutilación y herida, también hubo transformación, reparación y nacimiento. Hubo creación divina, células que se multiplicaron para unir mis tejidos lastimados.

La tristeza, la angustia, el enojo, la incertidumbre y los pesares encontraron profunda transformación en las sonrisas, en las caricias, en los besos, en los abrazos y en el amor. A finales de cada día, le siguieron nuevos comienzos para mi piel, para mi alma y para mi vida. Nuevas formas de ver el mundo, nuevas formas de sentir y de percibirlo.

En mis agradecimientos aparecieron la humildad, la compasión, el desarrollo, el entendimiento, la aceptación y la llegada de la resiliencia como mi motivación para compartir las bondades del aprendizaje. Todo por ahí, quedó en una cicatriz.

“

*“Mi cicatriz revela  
quién soy y algo de  
mi historia.”*



*Lorena*

*"Abrazando  
la incertidumbre"*

Manuel Enriquez



A mis 29 años, luego de muchos exámenes médicos y una biopsia, llegó la noticia de mi vida: una presencia de células malignas que no era posible saber el tipo ni el grado del conjunto de células que formaban el tumor en mi cuello. En ese momento, mientras el doctor continuaba con la lectura de resultados, mi mente se teñía de frustración, miedo, confusión y de fragilidad. Todo fue muy confuso, mi vida había cambiado en un segundo, y sin tener claro cuál sería el proceso médico, debí enfrentarme a otra difícil situación: darle la noticia a mi familia. Un momento muy personal donde a veces no terminan de salir las palabras.

Pasé por nuevas pruebas médicas y en los resultados me dijeron que no podían operarme por lo complejo del tumor y otros detalles, pero que debía empezar con el tratamiento de quimioterapia y radioterapia lo antes posible, y así fue. Empecé el desafío de mi vida esperanzado en que todo saldría bien y fortalecido por las personas que me daban su cariño.

Me abracé de las personas que me acompañaban e inicié los tratamientos necesarios para curarme. Fue un camino fuerte, difícil, y no solo me refiero por los cambios físicos, sino también de perspectiva. Estaba obligado a ver la vida de una manera distinta, esta vez con esperanza.



*Mi vida había  
cambiado en  
un segundo."*

Descubrí que en medio de este desafío podía abrazar la incertidumbre, aceptar lo que estaba sucediendo, soltar muchas incógnitas y decidí continuar cada día entendiendo que la vida son estos instantes.

“

*Logré vencer, o  
como digo:  
¡Vencimos!”*

Abracé nuevamente a mi guitarra para apoyarme con la música que me permite expresar tanto, me abracé a las personas que estuvieron, a los nuevos amigos que aparecieron y encontré verdadera medicina en el amor de mi madre, al apoyarme con su cariño. Es mi compañera de guerra y de victorias.

Aunque me veía y me sentía cansado, no permití que la experiencia me derrotara ni que tampoco opacara mis sueños ni lo que aún quiero construir en la vida; así que, con mucha dificultad, en medio de incertidumbres, creyendo que todo me ganaba, logré vencer, o cómo digo: ¡Vencimos!



*Manuel*

# ARTE TERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA EXPRESAR EL TRAUMA



**MARIANA MONTIEL**  
Psicóloga especialista en Arte Terapia

Uno de los objetivos principales de las actividades arteterapéuticas es favorecer el autoconocimiento y desarrollo personal. La arte terapia es una disciplina en la cual el profesional acompaña a las personas a través de medios artísticos y procesos creativos para que logren expresar aquellas situaciones que podrían causarle un malestar emocional. Estas manifestaciones arteterapéuticas no requieren de previas habilidades artísticas, ya que el objetivo es expresar y mirar desde nuevas perspectivas a partir del proceso creativo.

Las personas con un diagnóstico oncológico pueden encontrar un espacio para trabajar en su propio bienestar emocional. Una gran ventaja del arte terapéutico es que cuando existen dificultades para expresar nuestros sentimientos, pensamientos, sueños, etc., a través de las palabras podemos hacerlo a través de colores, texturas y formas, encontrando un lugar donde colocar aquello inexpresable verbalmente. En múltiples ocasiones resulta difícil hablar de dolencias,

conflictos y/o dificultades, o incluso no estamos conscientes de ellas, y a través del arte podemos manifestarlas, mirarlas, validarlas y transformarlas. A través del arte podemos expresar y resignificar experiencias que resultan difíciles de comprender y procesar, como es el mismo diagnóstico oncológico, cambios a nivel corporal producto de los tratamientos, temores, incertidumbres. Al transformar materiales en creaciones propias, nos transformamos también a nosotros mismos.

Esta forma de terapia gana gran importancia porque el profesional puede adaptar las actividades para que la persona pueda beneficiarse de las mismas. Participar en sesiones arteterapéuticas nos ayuda a expresar, conocer y validar nuestras emociones y sentimientos, mejorar nuestras relaciones intrapersonales (con nosotros mismos) e interpersonales (de pareja, familiares, laborales, etc.) y vivir en el mundo de una manera creativa.

*Todo volverá  
a florecer*

Patricia Fuentes



En febrero del 2020 recibí la noticia más impactante, el cáncer había llegado a mi vida en plena pandemia y trajo consigo el miedo más grande que jamás había sentido. Fueron muchos días de llanto, de incertidumbre, de preguntas sin respuestas, de viajar a otra ciudad, yo solita para hacer quimios y radios. Pero también fueron días de mucho amor, de muchos abrazos, de armarme de valor, de aceptar este camino que no elegí transitar, pero que por alguna razón llegó. Mi fe creció y mi amor propio también.



*Fueron muchos días de llanto, de incertidumbre."*

En este camino vi cómo mi cuerpo cambió, como mi pelo desapareció y hoy me acompaña una cicatriz. Al momento de la operación no pude evitar sentir miedo, si bien sabía que era una cuadrantectomía, ese sentimiento entró al quirófano conmigo. Aunque no se note mucho la diferencia entre mis pechos, el solo hecho de mirar la cicatriz me recuerda por todo el proceso que tuve que enfrentar.

Cada vez que miro mi cicatriz me recuerda que Dios me dio otra oportunidad de vivir, de ver crecer a mis hijos, de abrazar a mi familia, de estar rodeada de la gente que realmente me quiere. Mi cicatriz es la marca de la victoria que lleva mi cuerpo.

En febrero de 2021, un año después del diagnóstico, llegó también el fin del tratamiento; los febreros marcaron mi vida. Enfrenté mis miedos, puse todo de mí y hoy siento que puedo con todo desafío, que mi cuerpo es noble, que la vida te da revancha y que siempre hay recompensa.

Esta experiencia me hace sentir agradecimiento con Dios por obrar en mí, con mis médicos por curarme, con mis hijos por ser mis motores, con mi familia, amigas y conocidos por contenerme. Descubrí lo fuerte que puedo ser, que Dios no dejó de sostenerme, que puso en mi camino personas maravillosas y quitó de mi lado lo que no sumaba.

Un día me abracé fuerte y arremetí con todo obstáculo. ¡Sí se puede y hoy estoy celebrando la vida!

“

*Puse todo de mí y hoy siento que puedo con todo.”*



*Patricia*

*"Legado de  
supervivencia"*

Victor García



Cursaba un año escolar cuando de pronto empecé a sentirme más cansado de lo habitual y el malestar fue empeorando. Mi familia me llevó al hospital y fui derivado a neumología donde me realizaron una ecografía y una tomografía; los exámenes no arrojaron un resultado claro y me derivaron a un hospital de mayor precisión. Después de una biopsia, el resultado fue un linfoma de Hodgkin con esclerosis nodular. Aunque suene raro, me sentí aliviado porque después de tanto tiempo tenía un diagnóstico y recibiría el tratamiento adecuado.

Durante la quimioterapia, mi aspecto físico cambió, tenía malestar físico casi siempre, y emocionalmente fue difícil manejar todo lo que sentía a la vez. Tuve que alejarme de mi ciudad natal, de mis amistades y de mi familia, pero para mi suerte, siempre estuvieron presente de alguna manera.

Era muy joven y tenía muchas ganas de que todo eso pasara, de volver a mi ciudad y encontrarme con mis amigos, de poder retomar mi vida que había quedado en pausa por unos meses. Esa ilusión fue un gran impulso en medio de la preocupación natural que sentía en ese tiempo.



*Fue difícil  
manejar todo lo  
que sentía."*

Pasaron catorce meses y fui sometido a un trasplante autólogo de médula ósea, buscando disminuir la probabilidad de una reincidencia más adelante. Durante el tratamiento tuve momentos donde me sentía feliz por el progreso que llevaba, pero también hubieron momentos en donde me sentía desanimado y un poco confundido y me preguntaba cómo sería mi vida después del tratamiento.

El día que, por fin, pude regresar a casa, fue un día que no olvidaré. Recuerdo haber estado nervioso, pero la verdad es que era imposible no estarlo después de todo lo vivido. Esa experiencia, a mi corta edad, fue muy difícil, pero también pude comprender mucho de la vida.

Han pasado varios años y ahora trabajo en algo que disfruto, donde conocí personas que me motivan a seguir creciendo en la vida. Pese a todo, nunca dejes de creer en ti, ahí está tu verdadera fortaleza.

“

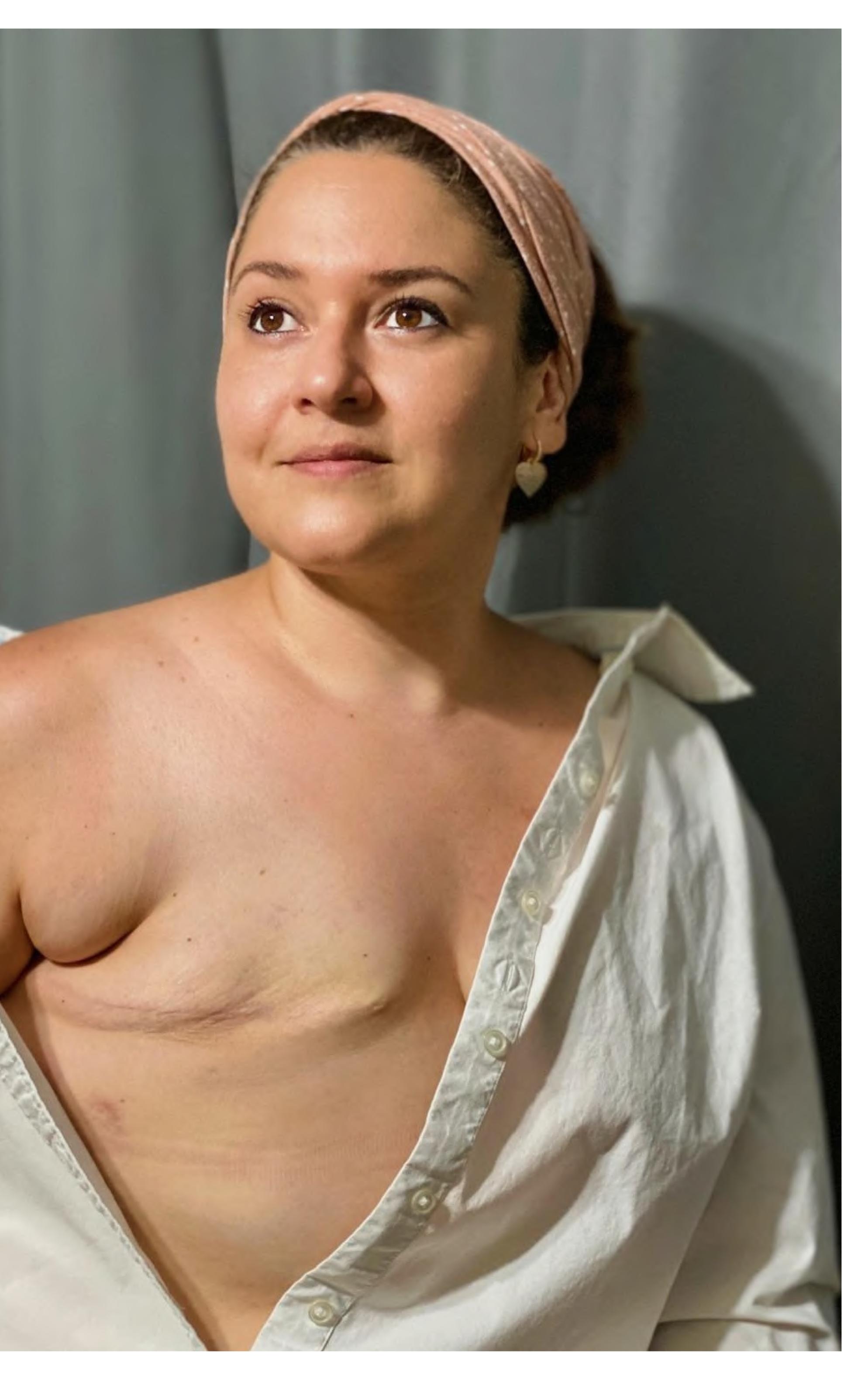
*Pese a todo,  
nunca dejes  
de creer en ti.”*



*Victor*

*"El arte  
de soltar"*

Annie Bueso



En diciembre del 2020 fui diagnosticada con cáncer de mama y mi vida cambió por completo, desde ese momento decidí tomar las riendas de mi vida y verlas desde otra perspectiva. He pasado por una mastectomía radical en la mama derecha, sesiones de quimioterapias por prevención y todos los cambios físicos que sufrí por el tratamiento fueron una experiencia personal que no tienen palabras. Sin embargo, el cáncer me hizo entender lo bello de la vida, me enseñó a vivir diferente y a ver las cosas de una manera sencilla.



*Fue duro ver  
mi cicatriz y  
verme mutilada  
fue terrible."*

Comprendí que toda guerra deja cicatrices, y yo me siento orgullosa de las mías porque pude hacerle frente a una terrible enfermedad. Cada cambio en mi cuerpo me mostró lo bella que soy, que no importa gustarle a los demás, sino gustarme a mí misma. Fue duro ver mi cicatriz y verme mutilada fue terrible, pero con ayuda de terapias fui aceptando mi cambio físico, aceptando mi nueva yo.

Cuando veo la cicatriz a través del espejo, lo que veo es una gran experiencia de vida la cual he aceptado e ido incorporado a mi día a día. No uso prótesis, ni creo hacerme la reconstrucción; estoy bien, me siento bien.

Retomé mi vida de chocolatera que tanto amo y que me inspira; comencé a cambiar mi estilo de vida a uno más saludable, empecé a realizar ejercicio, a leer y retomar las reuniones con mis amigas comprendiendo que lo más importante era y soy yo.

Una frase que siempre me acompaña hasta ahora es, “El arte de soltar por el placer de vivir, dejar atrás los miedos, vivir el hoy con lo que traiga y dar gracias, incluso si no es lo que queríamos”, me permitió comprender que la vida es bella en lo simple, en el hoy, en lo que nos atrevemos.

Los límites están en nuestra mente, somos capaces de lograr todo lo que nos proponemos y yo me propuse que el cáncer no determinaría cómo vivir mi vida, sino que disfrutaría aprendiendo de cada momento.

“

*El cáncer me hizo  
entender lo bello  
de la vida.”*



*Annie*

# LA ENFERMERÍA: UN TESTIGO Y SOPORTE FRENTE AL CÁNCER



**JULIO DE LA TORRE**  
Enfermería Oncológica

Los enfermeros tenemos la oportunidad única no solamente de observar, sino de ser testigo y acompañante en las esperanzas y anhelos de pacientes que se aferran a la vida o bien, en ocasiones, se despiden de ella, dándonos oportunidad de hacernos presentes en procesos claves de la existencia humana. Tomando esto como lección y aprendizaje, sin duda resulta una escuela de vida para nosotros, donde como profesionales tenemos una labor que va más allá de lo técnico. Las nuevas perspectivas del cuidado ya no solo integran avances en la farmacología, cirugía o radioterapia, sino que deben ser abordadas de manera completa, centrándonos en la persona.

Las necesidades descritas desde los paradigmas y teorías de la enfermería moderna han apuntado siempre en esa dirección holística, en cuanto al cuidado integral de la persona con la humanización como fin último.

A veces se puede cuidar de manera completa con una mirada, con una sonrisa o un breve mensaje, y otras veces el cuidado es más exigente: la enfermedad oncológica, así como la discapacidad o cronicidad, son más demandantes y reclaman atributos especiales en el cuidador y también en el sujeto cuidado. El cuidado no es exclusivo de la enfermería, se extiende a todas las profesiones de ciencias de la salud.

Amar y cuidar son un arte, sin olvidar que no deja de ser una ciencia, con un cuerpo de investigación tanto propio como compartido. Ese arte cuenta con múltiples interpretaciones donde podríamos decir que coinciden en dos aspectos fundamentales: la belleza y el bien.

Cuidando se hace el bien, y el objetivo final es llegar a hacer el bien a través de la búsqueda de la perfección en el cuidado. El cuidado es, ante todo, un ejercicio práctico de amor.

# *Transformations*

Cynthia O'Donnell



Mi historia empieza en junio del 2019 cuando luego de una colonoscopia descubren que tengo un tumor en el recto en estadio III. Creo que ninguna persona está preparada en la vida para recibir una noticia así. Se siente como si alguien hubiera puesto freno de mano y cualquier paso que quieras seguir dando es en vano.



*No solo tienes  
cáncer, sino que  
tu cuerpo  
va a cambiar."*

Luego de veintiocho radioterapias y algunas quimioterapias que funcionaron parcialmente, el doctor señaló que el tumor había reducido volviéndose operable, pero había comprometido los esfínteres anales. A partir de este punto viene lo más difícil del diagnóstico. No solo tienes cáncer, sino que tu cuerpo va a cambiar, tu calidad de vida a los 44 años se verá afectada porque hasta el último de tus días tendrás que vivir con una bolsa de colostomía.

Tenía mil preguntas, ¿cómo podía seguir mi vida con una bolsa de colostomía?, ¿las demás personas se darían cuenta?, ¿cómo organizarme con tantos cambios?, ¿mi vida social, mi vida de madre, de esposa? En el camino aparecieron personas que me orientaron y me hicieron sentir que no estaba sola, que este proceso podría ser impactante, pero que con aceptación y organización podría manejarlo.

La verdad es que todos los días son días de desafío; días mejores y otros no tanto, pero al fin y al cabo esa es la vida. Poco a poco te vas dando cuenta que esta es una batalla que no la debes pasar sola. Buscas a tu círculo de contención, a tu tribu, con la cual puedes contar 24/7.

Son ellos tus ángeles, son los que pueden brindarte todo lo que tengan incondicionalmente, y no hablo de lo material, me refiero a su tiempo, a sus risas, a los mejores momentos, de aquellos que necesitas para ir cargando tu espíritu, tus ganas de vivir, tu fe, tu agradecimiento por esta segunda oportunidad de vida.

La vida es efímera, y si aún estoy aquí es por algo. Gracias a Dios tengo esa oportunidad, porque no todos corren con esa fortuna de vivir. Esa es mi frase favorita, la que me levanta el ánimo, el espíritu, y me hace consciente de mi presencia.

“

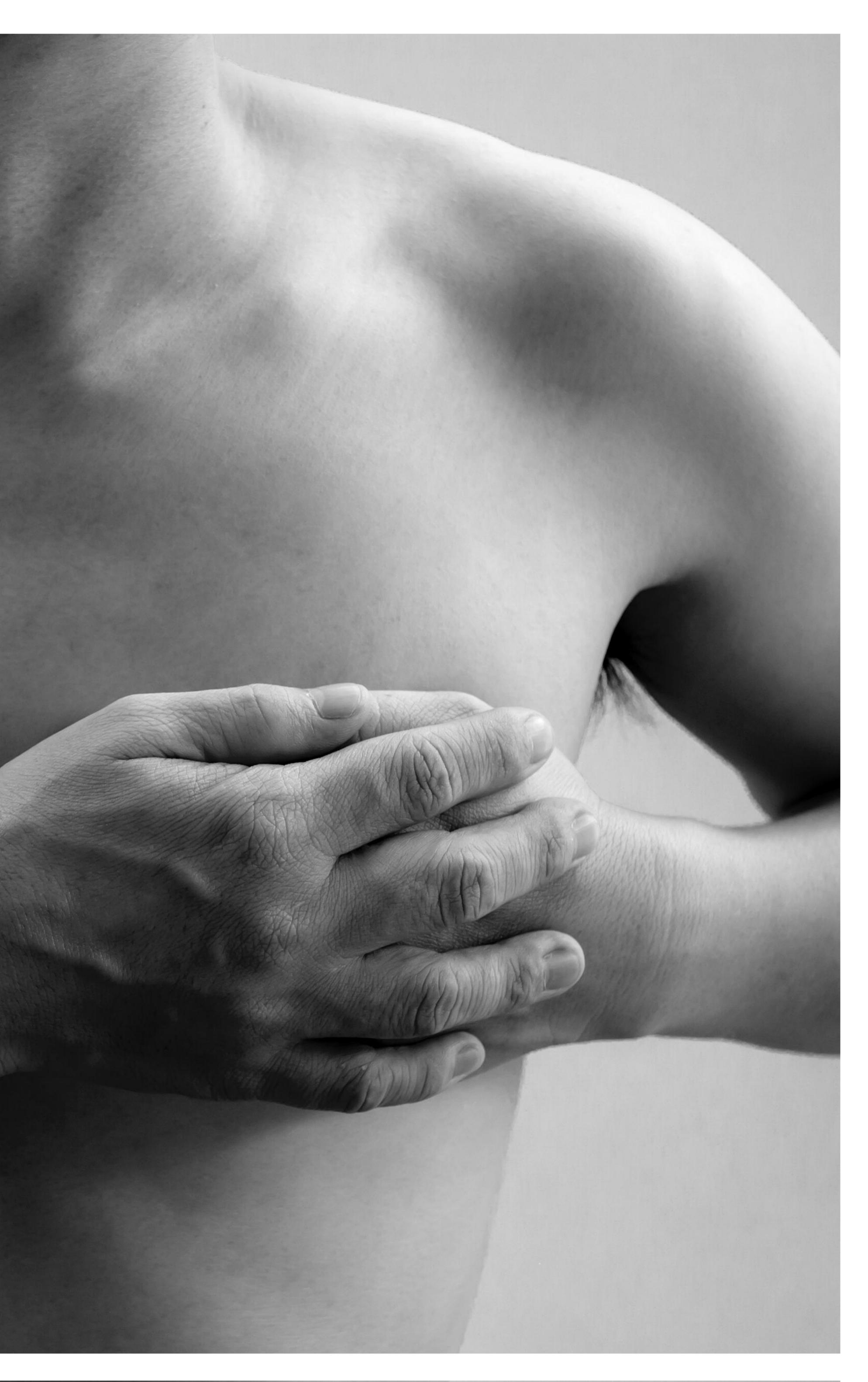
*Es una batalla  
que no la debes  
pasar sola.”*



*Cynthia*

*"Mi  
vulnerabilidad,  
mi fortaleza"*

Andrés López



“Cáncer de mama”, dijo el doctor después de revisar los resultados de la biopsia que me realizaron. Esas palabras, a mis 40 años, me sonaron como una sentencia. Por ese tiempo disfrutaba de mi profesión, de un trabajo estable y estaba recién casado. Tenía muchos planes, pero dentro de ellos no estaba enfrentar una enfermedad como el cáncer de mama y menos, siendo hombre. No solo fue el diagnóstico, sino la sociedad. Pero, la verdad, es que también estaban de por medio mis propias inseguridades.



*La sociedad  
impide a un hombre  
mostrarse vulnerable.”*

Fue muy difícil aceptar esta enfermedad no solo por el hecho de que sea cáncer, sino porque de alguna forma lastimaba mi masculinidad, no lo negaré. En un inicio me resistí a creer en el diagnóstico y constantemente pensaba en cómo decírselo a mi familia, a mis amigos, a todos.

Me daba vergüenza y me preguntaba, ¿cómo les voy a contar a los demás que tengo que dejar de trabajar porque tengo cáncer de mama? Puede sonar exagerado, pero para mí era así. Necesitaba un ancla para darme estabilidad, para enfrentar todo lo que el cáncer había tambaleado en mi vida, para que aquel ego varonil que dolía mucho, duela menos y ese soporte fue mi esposa.

Empecé a ver cómo la sociedad impide a un hombre mostrarse vulnerable; un hombre deja de ser varonil si llora muy seguido, si se muestra muy emocional o si aprecia con profundidad las cosas simples de la vida. Miles de ideas tabúes. Así que un día decidí llorar porque tenía miedo por la enfermedad, por la quimio, por la cirugía, por la alopecia, porque regrese con los años. Y lo más increíble llegó después.

Permitirme llorar por mis miedos, me ayudó a sentir calma en un momento difícil, a dejar de pensar en el qué dirán, hasta incluso me sentí un poco más valiente e invencible y listo para lo que vendría. Me preguntaba si mostrarse vulnerable era la puerta para la valentía.

“

*En este camino  
abrazo mis  
experiencias.”*

Han pasado 8 años de mi diagnóstico, y claro que tengo miedos, pero en este camino abrazo mis experiencias y lo que he descubierto de ellas. Mostrarme tal cual fue uno de mis más preciados autodescubrimientos.



*Andrés*

# CONEXIÓN Y ACEPTACIÓN DE LOS CAMBIOS FÍSICOS



**ADRIANA JARRÍN**  
Especialista en Yoga Oncológico

Somos naturaleza, seres orgánicos en constante transformación desde que nacemos hasta que morimos. Nuestro cuerpo es nuestro territorio, nuestro paisaje personal cuya geografía se va esculpiendo con el paso del tiempo y a través de las experiencias vitales.

Cuando el paisaje de nuestro cuerpo se ve trastocado de manera abrupta por una enfermedad como el cáncer, así como se transforma la superficie de la tierra ante un desastre natural o por el cíclico cambio entre estación y estación, es preciso encontrar una nueva forma de habitar este paisaje, este cuerpo. No es fácil. Las cicatrices más profundas no son necesariamente las que se bordan en la piel, sino las que alcanzan la fibra más sutil y sensible de nuestras emociones, de nuestra identidad. Si no, ¿cómo comprender el dolor de partes del cuerpo que ya no están, el olor del miedo, el sabor de la incertidumbre, la temperatura del dolor? Todas estas sensaciones son físicas, pero su contenido es netamente emocional. O ¿cómo explicar el cambio de

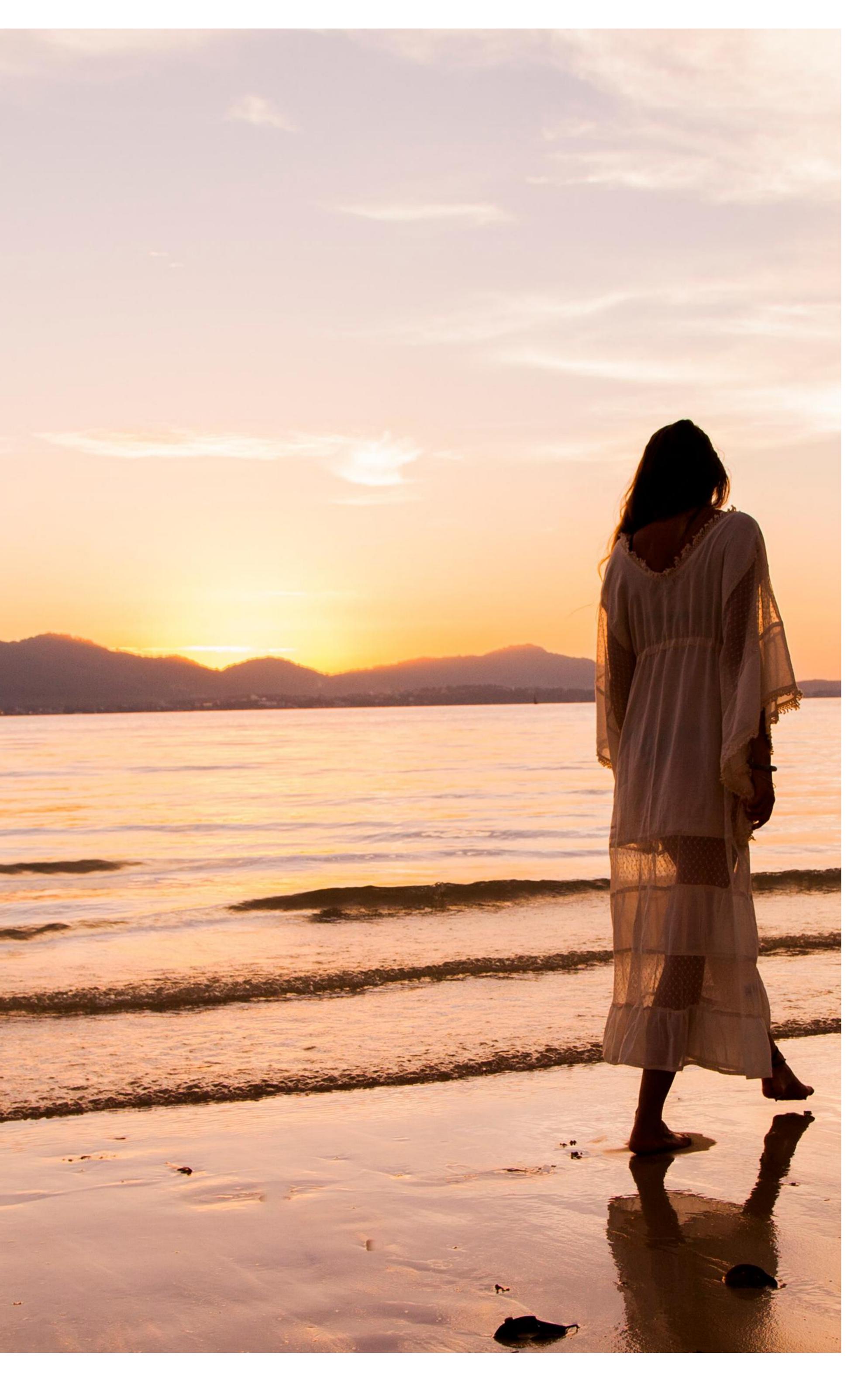
estilo de vida, la transformación o creación de nuevas relaciones y prioridades a partir de la enfermedad?

En medio del torbellino al que nos enfrenta el cáncer, el Yoga Oncológico se presenta como un camino para reconocernos en este nuevo paisaje físico y emocional. A través del tacto amoroso acariciamos la nueva geografía de nuestro cuerpo, observamos y respiramos sus cambios, algunos permanentes por las cirugías y otros cíclicos por los tratamientos, y así desde el exterior, gracias al movimiento y a la respiración, abrimos el camino hacia el interior para que, sin tapujos se expresen las emociones contenidas, todas ellas reales, legítimas y bienvenidas: la tristeza, la rabia, el dolor, la solidaridad, el miedo, la autocompasión, la nostalgia, la frustración, el amor.

Gracias al yoga, poco a poco y en calma, comprendemos que solo podemos amar el cuerpo que tenemos, al que está, al que es... reflejo de nuestra historia. El cuerpo se convierte entonces en el instrumento que nos posibilita entablar una relación de aceptación, amor y paz con la vida.

*"Un tiempo necesario"*

Camelia del Mar



Antes del diagnóstico podía percibir la vida como algo asegurada, con mucho tiempo para lograr sueños, para arreglar algunas situaciones, con tiempo de sobra para empezar todo lo que alguna vez había querido y tenía pendiente. Hasta que llegó el diagnóstico de cáncer de mama, y aunque mi diagnóstico fue en estadio inicial, lo viví con mucho miedo porque mis experiencias cercanas a nivel familiar no habían tenido un buen pronóstico. Esas experiencias me habían marcado y temía correr la misma suerte.

Las biopsias confirmaron una neoplasia y ese mismo día activé mi seguro oncológico. Hoy, cuando recuerdo ese momento, me recorre un escalofrío. Ese día amanecí sin un diagnóstico y por la tarde ya todo había cambiado. En las siguientes semanas me enfrenté a una mastectomía bilateral y de un día para el otro mi cuerpo había cambiado. Algunas personas me decían "Lo peor ya pasó", pero yo pensaba todo lo contrario. Sentía claramente que lo más difícil estaba por venir; reconocer nuevamente mi cuerpo y sentirme cómoda, procesar el impacto del diagnóstico, el miedo a que regrese...



*Me enfrenté a una mastectomía bilateral."*

Todo se siente como una avalancha de emociones, pero lo que podía identificar claramente era la necesidad de vivir, pero de vivir bien, sin postergar, sin fugas de energía en situaciones y personas innecesarias. Simplemente, sentí el impulso de entrar en mí y desde ahí sanar.

Estoy convencida que pasé mucho tiempo fuera de mí, respondiéndome a medias, creyendo que la vida me iba a esperar, y la verdad es que uno se pierde de mucho creyendo una idea que nadie ha asegurado.

En este caminar ha sido vital contar con personas de valor que me acompañan en un proceso de resignificación. Esas personas siempre tendrán una parte de mi corazón porque su amor también me curó. Eso es algo que he aprendido bien en este tiempo, a estar con personas que, entre nosotras nos apreciamos, nos cuidamos.

“

*La vida  
es hoy,  
este instante.”*

La vida que ahora elijo recordar está llena de momentos significativos, de superarme en mis miedos, de encontrar a Dios en las personas y en situaciones. Y, aunque todo eso suponga un reto diario, esa es la vida que quiero recordar. La vida es hoy, este instante.



*Camelia*

*"La única  
línea recta"*

Gonzalo Carranza



En el taxi saliendo de Moray viendo a nuestra izquierda el cielo anaranjado del atardecer, rodeando a los nevados que protegen el Valle Sagrado, Vane y yo, abrazados empezamos a llorar al mismo tiempo llenos de gratitud. Ningún cáncer podría robarnos el recuerdo de esa improbable celebración de cumpleaños, mis 38, a más de 3,500 metros sobre el nivel del mar y a poco más de 72 horas de haber pasado, otra vez, un par de noches hospitalizado. En ese momento de emoción, Vane, mi novia desde hace tres años, y yo llevábamos juntos ocho meses de lucha contra mi cáncer.

Inicialmente, me diagnosticaron un timoma. El tratamiento consistió en sesiones de quimioterapia para reducir el tumor. Tras el cuarto curso, estaba listo para una cirugía en la que partieron mi esternón por la mitad, extrajeron más del 90% de lo que quedaba de neoplasia y me dejaron una cicatriz que cruza mi pecho por la mitad.

Esta marca debía de ser la huella del triunfo. Sin embargo, lo que vino fue inesperado. Primero, unas fiebres persistentes me llevaron a la clínica por un mes entero, sin certezas sobre la causa del malestar y pasando por un par de operaciones más con nuevas cicatrices a cuestas. La respuesta demoró hasta la tercera semana de ese mes interminable.



*Pensé que mis cicatrices eran las huellas de un gran error."*

Varios patólogos revisaron una y otra vez el tumor extraído y concluyeron que mi diagnóstico inicial había estado equivocado. Lo que en realidad tenía era un linfoma de nombre larguísimo y tratamiento muy específico: una quimioterapia diferente de la que ya había hecho y ninguna cirugía.

“

*Nos permitimos unos minutos de agradecimiento.”*

Por un breve lapso pensé que mis cicatrices eran las huellas de un gran error, de meses perdidos, de un maltrato innecesario a mi cuerpo, que ahora debía de empezar la batalla otra vez y desde cero. Para mi suerte, pude cambiar de perspectiva de forma casi inmediata y enfocarme en el nuevo tratamiento.

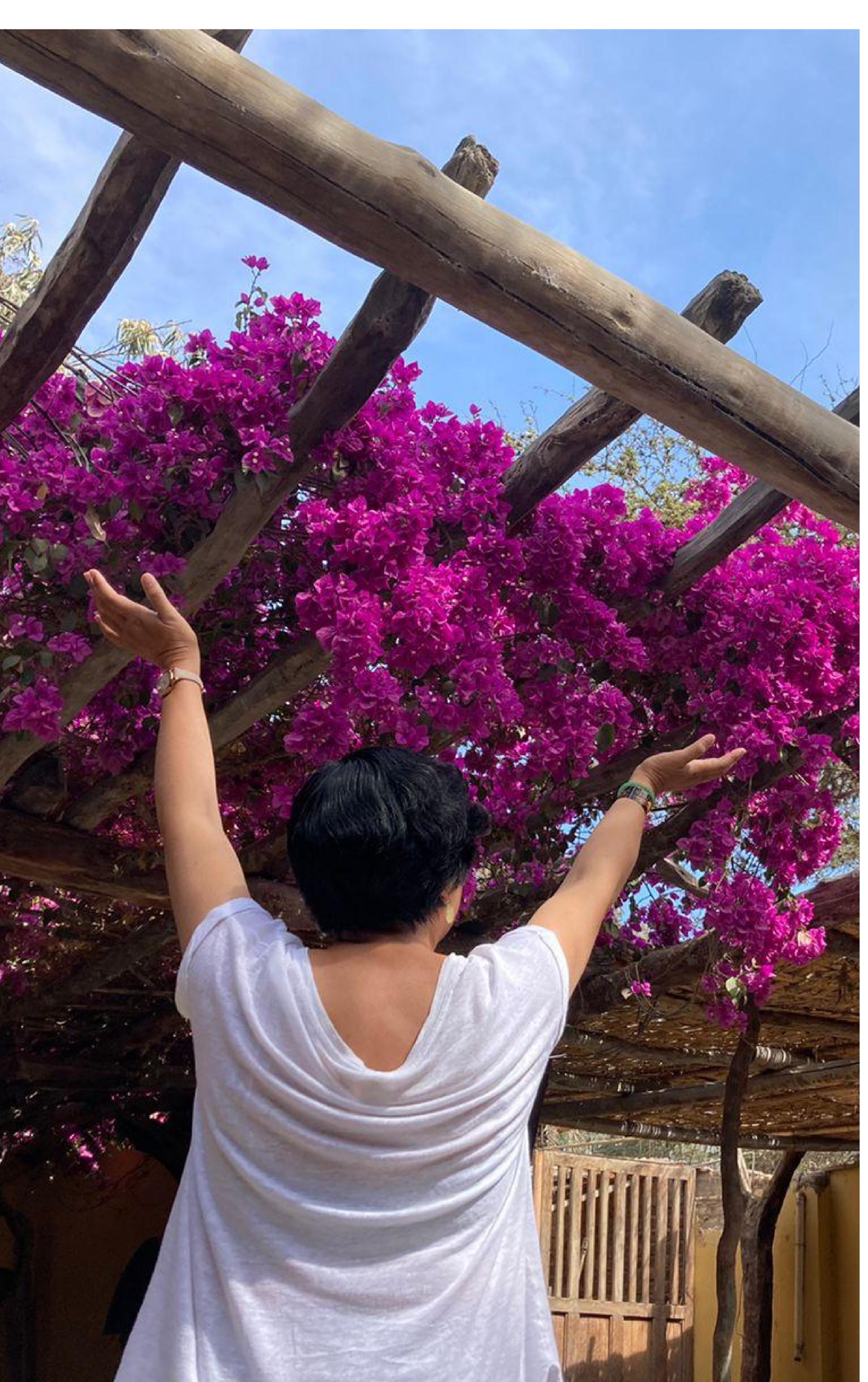
Las cicatrices las siento como las huellas vivas de una pelea que he tenido que dar hasta encontrar el camino indicado, y no precisamente es un camino en línea recta como la cicatriz de mi pecho, sino un camino con curvas, altas y bajas, avances y retrocesos. Un camino largo y sinuoso, como las vías del Valle Sagrado en las que Vane y yo nos permitimos unos minutos de agradecimiento y lágrimas antes de seguir peleando.



*Gonzalo*

*"Siempre hacia  
adelante"*

Itziar Yu



Nadie puede ver el futuro, y pese a que el cáncer ya había estado presente en mi familia, no creí que me tocaría vivirlo en cuerpo propio dos veces. Mi primer diagnóstico de cáncer al colon llegó con una colonoscopia de rutina, y una operación exitosa fue suficiente para librarme de él. Quedaron cicatrices en mi abdomen que las veo todos los días y no desaparecen solo por el hecho de usar ropa de baño entera; los pensamientos diarios y los chequeos preventivos posteriores me recuerdan lo vivido.

Pasaron cinco años y apareció un cáncer de mama y creí que con una operación se solucionaría todo de nuevo, pero no fue así: quimioterapia, radioterapia, hormonoterapia y una histerectomía completa fueron necesarias. Mi cabello largo y lacio se cayó y pensé en cuánto más cambiaría mi apariencia.

A veces, tengo dolores a consecuencia del tratamiento, pero solo aparecen por las mañanas al despertar, y van desapareciendo en cuanto el cuerpo se calienta con la actividad diaria. Todo va pasando con el tiempo, todo se va acomodando. Aun si no existieran cicatrices, ha sido una experiencia que estará siempre presente en mi vida.



*Ha sido un  
proceso largo  
sentirme bonita y  
cómoda otra vez."*

Esta vez, con el diagnóstico de cáncer de mama, sí experimenté profundamente las cicatrices, el cambio de color de mi piel, mi feminidad, mi atractivo... no sé. Ha sido un proceso largo sentirme bonita y cómoda otra vez, pero siento que lo he logrado.

Hoy mi cabello aún está corto, ha crecido ondulado y he logrado verme al espejo sin sentirme extraña y me sonrío cada vez que lo hago. Me empiezo a reconocer a través de esta experiencia.



*Hoy, voy mirando hacia adelante."*

Poco a poco me voy sintiendo como siempre, con muchas ganas de sonreír, de vivir y de sorprenderme por un nuevo día. Hoy, voy mirando hacia adelante y siempre le sonrío a la vida.



*Itzian*

# CÁNCER DE MAMA Y CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS



**HENRY GÓMEZ**  
Médico Oncólogo Clínico

La gran mayoría de la población desconoce cómo y por qué el alcohol podría contribuir con un diagnóstico oncológico; los procesos que usa el cuerpo para descomponer el alcohol producen un compuesto llamado acetaldehído, una toxina que varias organizaciones clasificaron como un probable causante de cáncer en las personas. Según el Instituto Nacional del Cáncer, en su web [cancer.gov](http://cancer.gov), la descomposición del alcohol produce especies reactivas de oxígeno, unas moléculas que también se conocen como radicales libres. Estas moléculas a veces dañan el ADN, y se producen cambios genéticos que podrían hacer que la célula se vuelva cancerosa.

El consumo de bebidas con alcohol está claramente relacionado con un aumento en el riesgo de padecer cáncer de seno. No lo digo solo yo, esta información está respaldada por la American Cancer Society, quienes destacan la vinculación directa de que el riesgo aumenta con la cantidad de alcohol consumido. En comparación con las mujeres que no beben alcohol,

aquellas que toman una bebida alcohólica al día tienen un pequeño aumento (alrededor del 7% al 10%) en el riesgo, mientras que las mujeres que beben de dos a tres tragos al día tienen aproximadamente un 20% más de riesgo que las que no beben alcohol. El consumo de alcohol está también asociado con un mayor riesgo de otros tipos de cáncer. Por lo que, la recomendación es clara: es mejor no tomar bebidas con alcohol. Para aquellas mujeres que sí lo hagan, mi sugerencia es que no tomen más de una bebida con alcohol por día, y aquellas mujeres que se encuentran en tratamiento oncológico, no deberán de tomar ningún tipo de bebida con alcohol, no solo porque podría disminuir su sistema inmunológico, sino, además, por los efectos que le restan al propio tratamiento.

De acuerdo con un nuevo estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), casi 750 000 (4 %), de los diagnósticos de cáncer en el mundo en 2020, se atribuyen al consumo de bebidas alcohólicas. Aunque la mayoría de los casos se vinculó al consumo excesivo de alcohol, se halló que el consumo leve y moderado representaba más de 100 000 de esos casos.

Una forma sencilla de calcular el contenido de alcohol puro de una bebida es multiplicar el volumen de líquido por la concentración de alcohol (% Alc. Vol.) y dividirlo entre cien. De esta forma, usted podrá conocer la cantidad de alcohol real que está ingiriendo.

Aquí, unos ejemplos:

12 oz de cerveza:  $355\text{ml} \times 4.5\% \text{ Alc. Vol.} / 100 = 15.97\text{ml}$   
EtOH

1 ½ oz de destilado:  $44\text{ml} \times 38\% \text{ Alc. Vol.} / 100 = 16.72\text{ml}$   
EtOH

4 oz de vino:  $118\text{ml} \times 14\% \text{ Alc. Vol.} / 100 = 16.52\text{ml EtOH}$

Sin duda, este es un recordatorio para todas las personas, con un o sin un diagnóstico oncológico, para que puedan considerar el consumo de bebidas con alcohol, entendiendo cómo repercute en su tratamiento médico y en su salud en general.

*"Un nuevo renacer"*

María Canales



En marzo del 2020 me diagnosticaron cáncer de mama y lo primero que pensé fue que me estaba enfrentando a la muerte. Fue difícil aceptar esta enfermedad y toda mi vida cambió. Fue un golpe muy duro para mí y para mi familia, sentí mucho miedo, mucha ansiedad y por muchos momentos me sentí deprimida.

Ha pasado el tiempo y mientras escribo recuerdo todo el proceso por el que pasé, la quimio, la mastectomía radical, la radioterapia y veo que he recorrido un largo camino que me recuerda lo valiente que soy.



*Por muchos momentos me sentí deprimida."*

Soy una mujer de fe y estoy segura de que Dios me puso en este camino con un propósito, un "para qué". Estoy convencida de que Dios me usaba como instrumento suyo para inspirar y ayudar a muchas personas que pasan por esta enfermedad u otros problemas.

En este desafío le encontré valor a la vida, a mi trabajo, a mi familia y a mis amigos, pero también hubieron personas que no estuvieron, tal vez no sabían cómo actuar o qué decir y no los juzgo. Pero, quienes sí estuvieron presentes, quienes supieron apoyarme, desde el amor y la fe, quienes me dieron contención y cariño, me impulsaron a recuperarme.

Llevo mi cicatriz como un recuerdo de una batalla ganada, y no solo por haber enfrentado la enfermedad, sino porque gané la vida. Mi cicatriz me habla de resiliencia, de fe y de esperanza. Mi cuerpo es distinto y esa diferencia la llevo con orgullo porque pasé días muy difíciles llenos de cuestionamiento, pero finalmente me encontré siendo valiente. Mi cicatriz me recuerda el camino recorrido, fueron momentos difíciles pero aquí estoy con mi fe inquebrantable.

He recorrido una parte del camino, claramente aún me falta, pero aquí estoy con planes, proyectos y ganas de vivir. Mi fe siempre me acompaña, me fortalece en este camino de aprendizajes.



*“Mi cicatriz me habla de resiliencia.”*

El cáncer y el amor de las personas que me acompañaron me hicieron ver que la vida es bonita y vale la pena vivirla en cada instante, sobre todo si puedes ayudar a los demás, que es lo que me llena y me hace sentir feliz.



*María*

*"Somos el amor  
que damos"*

Miguel Yañez



"Somos el amor que damos", es la frase que me acompañó en todo mi proceso de aprendizaje cuando fui diagnosticado con un linfoma de Hodgkin en etapa cuatro, en enero del 2020. Antes de iniciar la pandemia, siendo extranjero y lejos de la mayoría de mi familia, todo parecía más complejo, más aún cuando el diagnóstico no era muy favorable. El linfoma estaba en varias partes de mi cuerpo y era inevitable no sentir miedo, pero a mi lado siempre estuvo mi novia apoyándome en todo el proceso.

Allí, justo en el inicio de la enfermedad y en medio del miedo, me pregunté ¿por qué a mí? Sentía que lo que estaba viviendo era negativo, algo malo que tenía que combatir. Pero llegó una segunda forma de ver toda esta experiencia, y fue desde el amor. Era verlo como una experiencia difícil, por supuesto, pero de la cual yo sentía que tenía que recolectar lo más bonito que la vida me ofreciera en esos difíciles momentos.

Desde allí, también rescaté el amor que recibí de los que me rodearon en los momentos más inciertos de mi vida: amigos, familia, gente desconocida, enfermeras y doctores. El amor que damos refleja lo que somos realmente. Y es que a pesar de todo el dolor, quimios, trasplantes y cambios físicos, decidí quedarme con todo eso, con el amor genuino que buscaba sanarme.



*Sentía que lo que estaba viviendo era negativo."*

Esa energía me ayudo a afrontar esos procesos difíciles y ver todo desde el agradecimiento. Hoy en día veo mi proceso oncológico con respeto y agradecimiento, siento que llegó a mi vida para enseñarme valiosas lecciones. Mi diagnóstico y todo lo que pasé me hizo agradecer y valorar los pequeños momentos, desde una risa con mis amigos, un paseo en un parque con mi novia y mi perro, el poder respirar, sentir el sol en la cara. Parece poco, pero en perspectiva lo es todo.

Muchas veces damos por sentado que siempre tendremos salud, y no nos damos cuenta de lo afortunados que somos al vivirlas en días comunes. Pasamos por desapercibido esos pequeños regalos que nos trae la vida, que nos recuerda justamente que estamos vivos.



*El amor que damos  
refleja lo que  
somos realmente."*

Siempre podemos elegir cómo enfrentar los momentos más difíciles. Yo los enfrenté desde el amor, desde el agradecimiento sobre las cosas que nos puede enseñar un cáncer, y esa es mi invitación.



*Miguel*

# CÁNCER Y SALUD MENTAL



**VIVIANA TRIGOSO**

Psicóloga Clínica de la Salud y Psicooncóloga

El diagnóstico de cáncer impacta emocionalmente al paciente y a su familia, debido a que es un evento estresante que despierta incertidumbre y muchos temores, además de requerir asimilación de información médica y toma de decisiones para poner en marcha los mecanismos que faciliten la recuperación de la persona.

Frente a ello, existen algunas frases que gran parte de los pacientes oncológicos debe haber oído al menos alguna vez durante el curso de su enfermedad y tratamiento: “No te deprimas, que el cáncer va a avanzar”, “Tienes que ser fuerte, no tengas miedo”. Si bien suelen ser dichas con la mejor de las intenciones, llevan consigo imprecisiones que, si el paciente no las conoce, puede llevarlo a confusiones, culpas y represión de sus emociones.

Por un lado, es cierto que aproximadamente un tercio de los pacientes oncológicos presentan comorbilidad con trastornos mentales, como por ejemplo depresión,

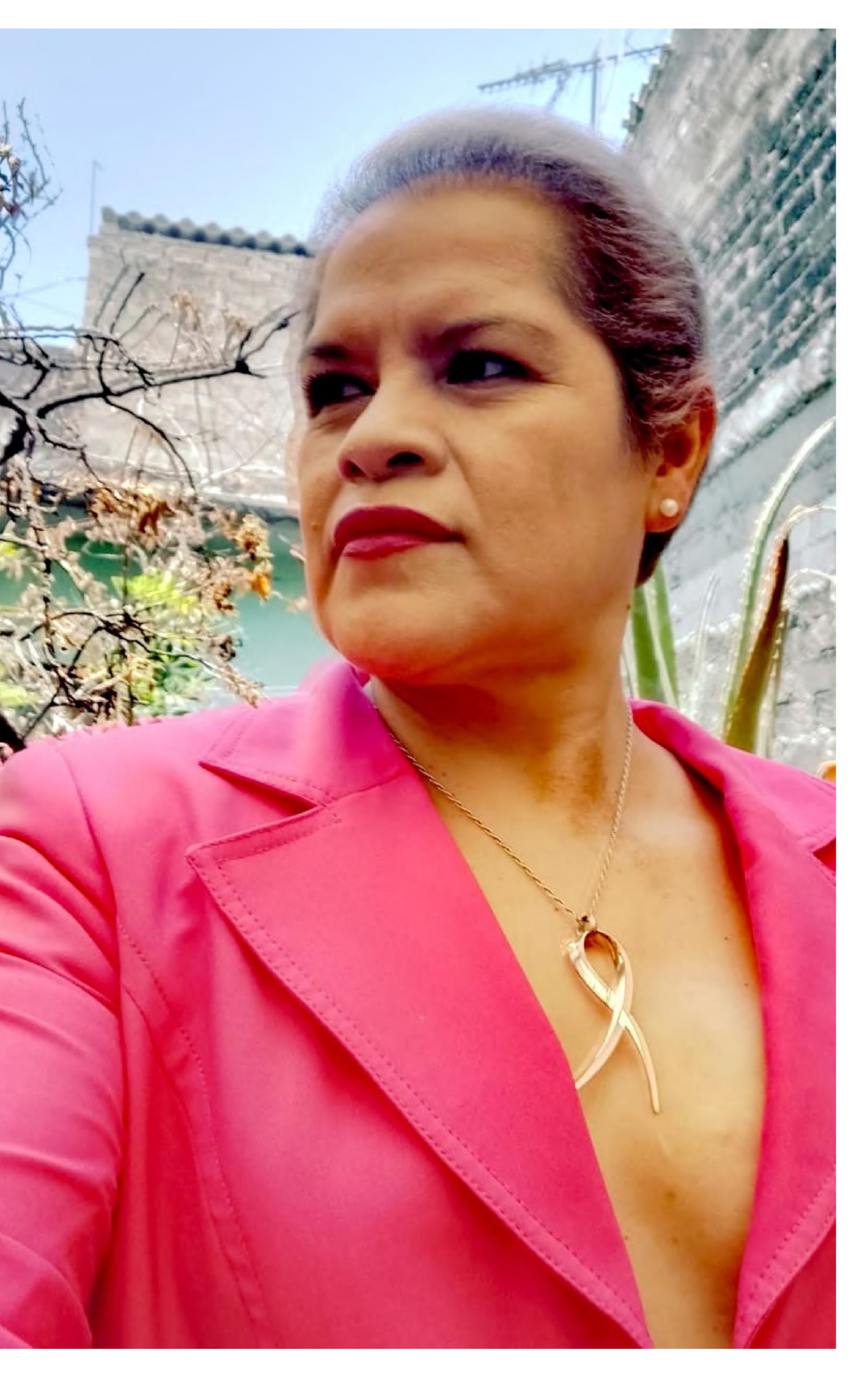
ansiedad, entre otros. Pero, también, es cierto que algunos de estos trastornos pueden impactar en la respuesta del sistema inmune; sin embargo, lo que no se comunica con frecuencia es que identificándolo oportunamente y recibiendo el apoyo necesario se puede mitigar dicho impacto, favoreciendo el proceso de adaptación de la persona.

Por otro lado, no toda tristeza es una depresión, ni todo temor implica ansiedad. Sentir miedo, tristeza, rabia u otras emociones frente a un diagnóstico oncológico es natural y no tiene por qué alarmarnos, dado que estas emociones cumplen funciones vitales y de gran utilidad para sobrellevar los cambios y adaptarnos. El miedo, por ejemplo, nos permite estar alerta de peligros y activa mecanismos para protegernos y cuidarnos; mientras que la tristeza surge ante las pérdidas de distinta índole y la baja energética que produce, nos invita a reorientar la atención hacia nosotros mismos para activar recursos que nos permitan afrontar la situación.

El cuidado de la salud mental en cáncer implica, además, prevenir y atender los síntomas psicológicos/psiquiátricos, reconocer y validar como naturales a todas las diversas emociones que surgen ante los cambios, producto de la enfermedad y tratamiento, encontrando mecanismos para expresarlas y regularlas. Para ello, el soporte que el paciente pueda recibir de su familia, amigos, entorno cercano y de los profesionales de la salud será fundamental.

*"Después de  
la cicatriz"*

Elisa Ibarra



Dice Ernest Hemingway que, *“El mundo nos rompe a todos, pero después, muchos se vuelven fuertes en los lugares rotos”*. Sin duda, un diagnóstico oncológico es capaz de cimbrar a una persona, derrumbarla y llevarla al piso, tal como lo hizo conmigo, pero también fui y soy capaz de aprender a vivir desde la vulnerabilidad y entender que la vida solo se detiene cuando uno realmente lo decide.

Una mastectomía de seno derecho fue la indicación de mi médico tratante y, entre la angustia del diagnóstico, el dolor de mi familia y enfrentarme día con día a lo desconocido, me sumergí en el miedo donde hubieron días que era casi imposible abrir los ojos.



*Hubieron días que era casi imposible abrir los ojos.”*

Muchas personas me decían, “Es solo un seno y un seno no te define”, pero mi angustia iba más allá de un estereotipo femenino: era el sentirme mutilada. Y ahí creo que radica la angustia de las mujeres que pasamos por esto. No es un tema de vanidad, es un cambio corporal radical y eso duele.

Afortunadamente, con el apoyo de mi psicóloga, de mi fisioterapeuta y el sentido humano y empático de mi cirujano plástico, he logrado adaptarme a este cambio y he aprendido a sortear el dolor físico e incluso, el dolor emocional que a veces se asomaba.

El equipo médico determinó que no era necesario recibir radioterapia ni quimioterapia y que el tratamiento posterior sería inhibidor de aromatasa, una terapia hormonal usada para tratar algunos casos de cáncer de mama, como el mío.

El tratamiento fue indicado por cinco años con revisión de cada tres meses. A esto me refiero con mi título principal, *después de la cicatriz*, aún hay que continuar, hay que seguir buscando la recuperación.

“  
Soy capaz de  
aprender a vivir desde  
la vulnerabilidad.”

Ha pasado un año del diagnóstico y no dejo de sentirme agradecida con Dios, con mi familia y amigos, porque estoy aprendiendo a vivir con el diagnóstico, aprendiendo a aceptarlo cada día, haciéndome más fuerte y continuar en el camino de la sanación.



*Elisa*

*"Un antes y  
un después"*

Eduardo Contreras



Hace apenas tres años fui diagnosticado con cáncer de colon y recto. Con 40 años y frente a esta noticia, me preguntaba ¿por qué a mí?, y muchas preguntas más sin respuesta. Todo fue y ha sido un impacto muy fuerte y del que uno nunca estará preparado. Incluso, en algún momento llegué a pensar que era el final de mi vida.

Mi médico indicó quimioterapia y cirugía, y ninguna fue más fácil que la otra, no solo por los dolores físicos, sino también por los emocionales y las secuelas que traían cada una de ellas. En mi caso, uno de los impactos más importantes y que repercutieron en mí a todo nivel, fue el uso de la bolsa de colostomía. Con el diagnóstico, la quimioterapia y los cambios de rutina, sentía que ya estaba pasando por un duelo, pero no era todo. A eso le tenía que sumar que los tratamientos iban a cambiar mi rutina diaria y mi apariencia física para siempre.

Tener una bolsa colectora en mi abdomen que me hacía sentir que ya no era el mismo, que no iba a poder hacer las mismas cosas que antes por temor a olores, dolores, etc. La playa y la piscina se volvieron imposibles y fue como perderme de la vida que antes disfrutaba con más simpleza.



*Llegué a pensar que era el final."*

Un día tuve un percance con la bolsa de colostomía, aún lo recuerdo con vergüenza, pero ya me puedo sonreír de ese momento, y esa anécdota me hizo ver que "nada malo pasó". Y ahí empezó mi cambio.

Me di cuenta que lo peor realmente ya había pasado, que ya tenía más de un año con la bolsa y seguía renegando de ella, así que entendí que su presencia sería perenne en mi vida, y decidí hacer las paces con mi colostomía. Aprendí a usarla mejor, a conocer mis tiempos e incluso a arriesgarme en retomar el running con mi esposa, las caminatas largas, volver a la piscina con mis hijas y a sumergirme debajo de una ola.

En este camino, nada ha sido fácil, pero gracias a mi familia, amigos y el apoyo paciente de mi psicóloga, voy superando cada desafío entendiendo que la actitud es poderosa. En este tiempo hubiese sido más fácil victimizarme, pero eso solo me ponía en un rincón y yo quería y quiero vivir desde mi propia fortaleza.

Verdaderamente, nada físico ahora me importa demasiado. Hoy, estoy orgulloso de la actitud que decido tener, no solo frente a mi experiencia, sino en la vida en general.



*Decidí hacer las paces con mi colostomía."*



*Eduardo*

*"Batatla librada"*

Maribet Vásquez



El mes de noviembre del 2020 marcó un antes y un después en mi vida. Después de una molestia en el seno izquierdo y de estudios médicos, el mastólogo me confirmó el diagnóstico que tanto temía. En ese momento, la única certeza que tenía era que Dios y su amor estarían conmigo sin importar la situación; de hecho, nunca acepté el dictamen pero fui diligente con mi proceso médico, pues él “creer” debe ir acompañado del “hacer” o, en otras palabras, “la fe si no tiene obras, es muerta en sí misma” (Santiago 2:17).

Soy cristiana desde hace 25 años y Dios y mis hijos se convirtieron en mi principal fuente de contención y fortaleza para superar todo desafío. Las quimioterapias, o como yo las llamaba “la semana de mi sanación”, iniciaron en diciembre del 2020 con mucha ansiedad, pero queriendo hacerle frente lo antes posible.



Lloré de nostalgia cuando sentí el sonido de las tijeras cortando mi cabello.”

Me corté el cabello antes de ir a mi primer *pinchazo* para no tener que enfrentar esa despedida impuesta y ser yo quién decidiera cuando. Lloré de nostalgia cuando sentí el sonido de las tijeras cortando mi cabello largo y hoy al recordar ese día me digo: “Era cabello, mira cómo ha crecido desde entonces”.

Después de terminadas las quimioterapias me realizaron una cuadrantectomía, de ahí la cicatriz en mi axila izquierda. Me ha costado sobreponerme a esa secuela, pero hoy en día no es impedimento para colocarme mis vestidos sin mangas y seguir disfrutando de la vida. Esta es mi realidad que me acompañará por siempre, como símbolo de la batalla que libré en nombre de Dios.

“

*Estoy viva y ese es el regalo más preciado.”*

El proceso en sí no fue fácil, quimioterapias, cirugía y radioterapias fueron los tratamientos que me indicaron los médicos, dando como resultado el 100% de mi recuperación y sin células cancerígenas en mi organismo.

Actualmente, estoy en control con oncología y mastología, esperando que el ritmo cardíaco retorne a la normalidad para seguir con la siguiente fase. Estoy VIVA y ese es el regalo más preciado que me ha dado Dios.



*Maribet*

# SALUD Y PERDÓN RADICAL



**SEBASTIÁN ROMERO**  
Coach de Perdón Radical

El Perdón Radical ofrece una mirada nueva cuando nos sentimos agraviados. En vez de ser víctimas de lo que sucede, nos invita a convertir esos sucesos en oportunidades de crecimiento espiritual. Nos volvemos alumnos de la vida y las personas en nuestro camino forman parte de un viaje mayor de sanación. Es una práctica que busca elegir la paz y agradecer toda experiencia por la huella que deja en nosotros. Esto requiere un cambio de mentalidad.

El primero: abrirnos a la idea de que la vida está tratando de enseñarnos algo y que la mejor actitud para lidiar con un dolor es aprender, mirar con apertura no para culpar o culparnos. El segundo: permitirnos sentir. Cuando tratamos de perdonar intelectualmente usamos criterios que obstaculizan: esperamos arrepentimiento o disculpas, tratamos de aceptar la situación y a los demás, le entregamos al tiempo la solución, sin embargo, hay resentimientos de los que no sabemos librarnos.

Para comenzar el camino del Perdón, el de librarnos del resentimiento y el arrepentimiento, es necesario sentirnos dispuestos y con derecho a experimentar las emociones ya sea ira, tristeza o miedo. Partimos de la premisa: “No sanas lo que no sientes”, reforzando la idea de que no es un ejercicio intelectual. Para acceder a ese lugar reflexivo en el que aceptamos y nos abrimos al mensaje de sanación, debemos sacar del medio lo que nos enceguece. Es un paso importante en el Perdón Radical y en el camino a la sanación y la salud. Si no estamos dispuestos a experimentar para liberar la emoción, seguirá pidiendo atención. Son emociones incómodas que preferimos evitar, nos han enseñado que son políticamente incorrectas; que si las experimentamos nos van a dejar de querer, con lo que empeoramos nuestro bienestar.

Esta es una invitación a experimentar las emociones de una manera sana. Sin hacer a otros depositarios de nuestras frustraciones ni privándonos de nuestro derecho a sentir. No importa si es una mediante el Perdón Radical o solo escribiendo en un papel, es importante encontrar la inteligencia emocional, para ser casa de todas las emociones en nuestro camino al perdón de otros y de nosotros mismos, para alcanzar la autoaceptación, el amor propio, la salud y la paz.

*"Resiliencia y  
espiritualidad,  
el día perfecto"*

Edith Gómez



Tengo 49 años de edad y en el 2019 fui diagnosticada de un carcinoma ductal infiltrante grado tres en el seno izquierdo. A pesar de ser una noticia dolorosa, tomé la decisión de abrazar la enfermedad y afrontarla con mi fe al lado de mi familia y de mis amistades, personas que amo y me aman.

Mi proceso de sanación estuvo compuesto por dieciséis quimioterapias, dos ampliaciones de márgenes, veintiún radioterapias, terapia hormonal con tamoxifeno y una cuadrantectomía con vaciamiento axilar izquierdo. Con el paso del tiempo he mejorado la movilidad de mi brazo sin esforzarlo demasiado, por el riesgo que se corre de un linfedema. Una experiencia inexplicable de la que estaba saliendo airosa, pero la vida se puso nuevamente caprichosa.



*No puedo poner en palabras lo que sentí en ese momento."*

A los diez meses encontré un bultito en el otro seno, y después de todos los exámenes de descarte, se confirmó que el cáncer había vuelto con metástasis en el hígado y huesos. No puedo poner en palabras lo que sentí en ese momento, fue una tristeza inmensa porque no esperaba que la enfermedad volviera a aparecer y mucho menos de manera tan rápida, pero tomé la decisión de limpiar mis lágrimas y hacerle frente a mi diagnóstico nuevamente.

Pero mi proceso de sanación no solo se redujo a los tratamientos, llegó cargado de muchos aprendizajes de vida. Me enseñó que debo hacer una pausa, a no tomar las cosas tan de prisa, a valorar y disfrutar al máximo cada segundo que Dios me permite disfrutar.

Ha sido un viaje muy personal donde aprendí a darle valor a los detalles y a aquellas situaciones que muchas veces pasaban desapercibidas. Conocí lo que significa amarme y aceptarme con los diferentes efectos secundarios de mi tratamiento, como las cicatrices, manchas en mi piel, unos kilos de más.

Todo esto me recuerda la importancia de vivir un día a la vez y así disfrutar las cosas con todos sus matices. El cáncer no me quitó nada, me dio una nueva perspectiva de vida.

“

*El cáncer no me quitó nada.”*



*Edith*

*"El cáncer no es  
sinónimo de muerte"*

César Zapata



Hasta el 2017 la vida me parecía sencilla, había terminado mi carrera y estaba trabajando en lo que me gustaba, pero todo cambió en el 2018 cuando empezaron leves dolores de espalda baja, hasta el punto de volverse insoportables. No podía dormir y me costaba respirar, incluso sentí un bulto extraño en el cuello. Luego de muchos exámenes, me dieron la noticia que ningún joven, y nadie, desea oír: “Usted tiene un cáncer muy avanzado”. Me operaron de emergencia sin saber todo lo que vendría después.



*Me operaron de emergencia sin saber todo lo que vendría después.”*

Siempre mantuve la fe, sabía que esto era un proceso, pero tenía temor. Me dijo que harían lo posible para que me cure, pero que había mucha enfermedad y esa noche inicié la quimioterapia. Recibí cuatro quimios ese año, cada una de cinco días seguidos y de cinco horas de duración. Las rondas de quimios era cada veintiún días, fue un tiempo largo donde perdí pelo, y al acabar el tratamiento me dijeron que no era suficiente y decidieron hacerme una cirugía enorme para retirar todos los tumores del abdomen y tórax.

A principios del 2019 volvió la enfermedad. Los doctores decidieron iniciar con sesiones de quimios, esta vez más fuertes, con el objetivo de hacerme dos trasplantes autólogos de médula ósea. Sin duda alguna, el temor seguía presente.

Previo al trasplante, el taxista que me llevó al INEN, el hospital donde me trataba, me contó que su hermano también había pasado por lo mismo y que fue trasplantado. Ese testimonio me dio paz. Todo salió bien ese año y he estado tres años libre de la enfermedad. Actualmente, sigo organizando la fiesta navideña de niños con cáncer y dirijo actividades con adolescentes del hospital, en símbolo de agradecimiento con la vida.

Luego de todo lo vivido a mis 27 años, me siento más libre y fuerte que antes. Sigo en controles y si tuviera que luchar de nuevo, lo haría con mucha fe.

“

*Me siento más libre y fuerte que antes.”*



*Léscar*

# LA GENÉTICA: LA ESPERANZA MÉDICA CONTRA EL CÁNCER



**YASSER SULLCAHUAMAN**  
Médico Genetista

Actualmente, gracias a los estudios genéticos hemos podido descubrir los mecanismos moleculares del cáncer y saber que es una enfermedad genética producto de la acumulación de mutaciones, las cuales se clasifican en: mutaciones somáticas y mutaciones hereditarias.

Las mutaciones somáticas se pueden identificar para determinar el pronóstico y tratamiento, por ejemplo, en cáncer de mama, el gen *HER2* amplificado permite una terapia específica con anticuerpos dirigidos contra esta alteración; también ocurre lo mismo con más de 50 tumores para los cuales existen decenas de tratamientos personalizados (anticuerpos, bloqueadores tirosinoquinasa, etc.) que se logran identificar gracias a los estudios genéticos.

Sobre las mutaciones hereditarias, sabemos que incrementa el riesgo de cáncer de 3 a 100 veces, por ejemplo, hay familias que portan alteración del gen *BRCA1* y tiene riesgo de cáncer de mama y ovario, otras

portan mutaciones del gen RET que incrementa el riesgo de cáncer de tiroides y suprarrenal, también hay casos con alteraciones del gen PTEN, cuyas manifestaciones pueden incluir rasgos de autismo en la niñez y de adultos, riesgos de cáncer de mama, tiroides, colon. Hoy en día, existen más de 100 genes de cáncer hereditario y pueden detectarse mediante un estudio genético en sangre o saliva. La identificación de estas variantes abre una mayor esperanza gracias a un control de riesgo personalizado o incluso de evitar el cáncer mediante las cirugías reductoras de riesgo. Este tipo de estudios genéticos se lleva a cabo por médicos genetistas, quienes forman parte del equipo multidisciplinario de profesionales involucrados en la lucha contra el cáncer.

En resumen, hoy tenemos esperanza debido a los increíbles avances genéticos que han logrado desentrañar los mecanismos moleculares del cáncer, permitiendo un tratamiento específico y personalizado. Además, los estudios genéticos pueden predecir tumores en el paciente y su familia desde el momento de nacimiento, incluso dando lugar a la prevención personalizada y evitar o disminuir la muerte por cáncer.

*"Una historia  
de miles"*

Yenny Medori



Mi diagnóstico es considerado uno de los subtipos de cáncer de mama más agresivos porque crece muy rápido, y es cierto. A los 37 años fui diagnosticada de cáncer de mama triple negativo y de febrero a julio de 2020, el tumor en mi seno pasó de milímetros a más de quince centímetros de diámetro. La autoexploración fue la técnica que me permitió descubrir el nódulo.

La pandemia por COVID-19 fue el motivo de tardanza para ser diagnosticada. Para el momento de la lectura de la biopsia, el médico me informó que debía actuar con mucha rapidez porque mi cáncer estaba en grado histológico III, a punto de riesgo de metástasis. La noticia fue impactante, ¿y cómo no? Estaba lejos de mi país, Venezuela, y todo se sintió aún más intenso.

Una noticia como esta genera dos reacciones: o tomas las riendas de la situación o te paralizas. Sin dudarlo ni un minuto tomé la opción uno. Tuve miedo, lloré, me sentí frustrada, triste, con rabia, pero acepté mis emociones y también mi diagnóstico.



*Estaba lejos  
de mi país."*

Esa fue la única manera de seguir adelante, por mí y por mis hijos, Valeria y José Francisco. Otra de las decisiones que tomé fue la de no sentir vergüenza ni ocultar mi enfermedad a mis hijos, mi familia, amigos y entorno laboral, sentía que caminaba en paz con lo que me tocaba vivir y la respuesta de todos fue de apoyo.

La calvicie me regaló confianza en mí misma y las cicatrices en mi seno y axila derecha son el recordatorio de grandeza, autenticidad y audacia.

“

*He aprendido a escuchar mi cuerpo y a valorar el presente.”*

La clave para recuperarse en medio de un proceso oncológico es la aceptación, porque solo así puedes fluir con lo que te sucede. Acepté mi diagnóstico y decidí contar al mundo lo que me pasaba, porque escribir es mi forma de hacer catarsis y en el proceso me he transformado.

Toda esta experiencia me ha permitido ver de lo que soy capaz, que puedo lograr cualquier cosa que me proponga; he aprendido a escuchar mi cuerpo y a valorar el presente. Y la mejor noticia de todas es que tú también puedes, ¿lo intentamos juntos?



*Jenny*

*"No te rindas  
nunca"*

Manuel Rosas



Hace 30 años elegí la noble y hermosa profesión de la enfermería, realicé un posgrado de docencia universitaria para dedicarme a la formación de nuevos profesionales, además de realizar conducción de personal como Jefe de Enfermería. Pero además, tengo una profesión paralela que es mi cable a tierra, soy bailarín y coreógrafo.



*Salí del  
quirófano en  
estado crítico."*

En el 2020 me detectaron cáncer de recto y fue muy impactante, me parecía el fin del mundo. Gracias a mi pareja y a mi familia decidí hacer frente a la realidad; comencé mi tratamiento de radioterapia y quimioterapia vía oral, y luego de que mi cáncer se redujera a un 85% me realizaron una colostomía. Realicé seis ciclos de quimioterapia endovenosa y oral, porque de doce ganglios que me extrajeron, nueve eran positivos y tenía mucha probabilidad de recaer.

En el 2021 me realizaron una cirugía de reconstrucción y a los dos meses bajé de peso, tuve anemia y me tuvieron que hospitalizar. En ese momento, descubren que tenía un cuadro a sepsis a causa de una filtración de materia fecal por una pequeña fístula del recto. En el intraoperatorio presenté una peritonitis porque la sutura del intestino se soltó, los tejidos quedaron débiles

por todo el proceso anterior. Salí del quirófano en estado crítico, intubado y ventilado a terapia intensiva. Le dijeron a mi pareja que me quedaban horas de vida, sin embargo, después de trece días me fueron despertando y me extubaron. Me trasladaron a una sala general y al mes me dieron el alta.

Había vuelto a nacer, y yo siempre positivo, me aferré a la vida con todas mis ganas y con mucha esperanza. El amor de Nicolás, mi pareja, quién estuvo durante todo este proceso a mi lado sin soltarme la mano, mi familia y mi fe en Dios, hizo que yo quisiera seguir viviendo.

“

*Tengo mucho por hacer en esta vida.”*

Tengo mucho para hacer en esta vida, seguir ayudando a miles de personas mediante mi profesión, seguir disfrutando junto al amor de mi vida, ser feliz e inspirar positividad a toda persona que lo podría necesitar.



*Manuel*

*"Valiente  
por decisión"*

Mariayolanda Delgado



Al momento de entrar a quirófano le dije al cirujano, “no me importan las cicatrices, lo importante es conservar mi salud”. Estaba a minutos de que iniciara la cirugía para que me extrajeran un fibrosarcoma de mi hombro derecho, que por su tamaño requería una cirugía reconstructiva inmediata. Mentiría si digo que estaba preparada porque es todo lo contrario, pero las palabras que le dije al cirujano salieron directas de mi corazón, sin tener idea de lo que realmente implicaban.

Hoy, mi espalda tiene una gran cicatriz y mi hombro tiene el aspecto de haber sufrido quemaduras producto de las operaciones que tuve que enfrentar. Me costó muchos meses aceptar todos estos cambios y mirarme de nuevo en un espejo. Fue una relación complicada con mi cuerpo, cambié radicalmente la forma en la que me vestía sintiendo que nada me quedaba bien.

Hoy llevo una mejor relación con mis heridas, las abrazo y enaltezco. Mis cicatrices son parte de mí, de mi historia, de lo que soy y de lo que he superado con el tiempo. En mi proceso leí “El mundo amarillo”, un hermoso libro donde aprendí de la importancia de despedirme del cuerpo que me acompañó 26 años y al que se sometió a un cambio importante.



*Me despedí de  
mi cuerpo  
como lo conocía."*

Me despedí de mi cuerpo como lo conocía, y le agradecí a mi hombro, esta acción me ayudó y cambió la perspectiva de cómo veía mi cuerpo y mis cicatrices; ellas me acompañarán a lo largo de mi vida y serán un recordatorio constante de que tengo salud.

“

*Mis cicatrices son parte de mí, de mi historia.”*

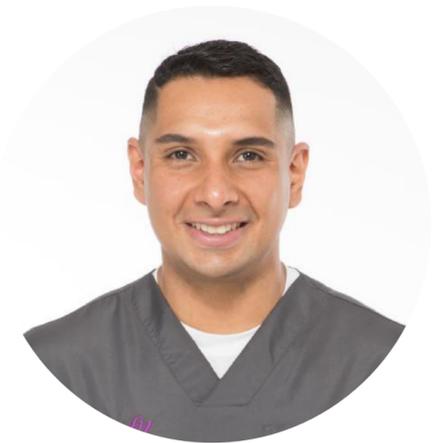
Gracias a cada cirugía y a mi valentía, al decirle a mi cirujano aquellas palabras antes de entrar a sala de operaciones, es que sigo compartiendo con mi familia y tengo una nueva oportunidad que busco disfrutar cada día.

El camino para aceptar tu cuerpo durante y después del cáncer es una montaña rusa de emociones, no podría decir lo contrario, pero todo cambio trae consigo una recompensa, y para nosotros es la salud y la maravillosa posibilidad de seguir disfrutando de la vida en todos sus matices.



*Mariayolanda*

# LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO ONCOLÓGICO



**GIOVANNI ECHEVERRI**  
Especialista en Deporte, Rehabilitación  
y Ejercicio Oncológico

La práctica del ejercicio físico tiene infinitos beneficios para la prevención de enfermedades. Pero, ¿qué pasa con el ejercicio físico cuando aparece una enfermedad tan compleja como el cáncer? El ejercicio físico se puede acoplar en cualquier etapa del tratamiento contra el cáncer, comenzando desde su diagnóstico inicial, hasta la finalización del mismo tratamiento e incluso después de haber superado la enfermedad.

Bien se sabe que la mayoría de los tratamientos oncológicos de base vienen acompañados de varios efectos secundarios a nivel físico, mental y emocional, tales como: la astenia, la adinamia, la caquexia, inapetencia, insomnio, depresión y la ansiedad, entre otros. La práctica regulada del ejercicio físico ayuda en gran medida a controlar y prevenir parte de estos efectos secundarios, además de contribuir al bienestar emocional de los pacientes, ya que a nivel cerebral se produce mayor cantidad de endorfinas que ayudan a aliviar el dolor.

Realizar actividad física, genera en los pacientes un impacto positivo y una mejoría notable en su calidad de vida desde el punto de vista físico, mental y emocional, al ganar con todo ello independencia, seguridad y bienestar. Tales beneficios se pueden lograr con una práctica diaria de mínimo 20 minutos de actividad aeróbica moderada y con la intervención de entrenamiento físico de la fuerza que debe realizarse con el acompañamiento de un profesional certificado.

Las personas con un diagnóstico oncológico deben de tener como objetivo el de enfocarse en desarrollar hábitos saludables como el ejercicio físico, una alimentación consciente y saludable, y poner en práctica técnicas como la meditación, el mindfulness, el pilates, el yoga y el stretching, entre otras.

El diagnóstico del cáncer y estar en un tratamiento para combatirlo, no significa estar en una situación de incapacidad o limitación física; antes, por el contrario, esta debe ser una oportunidad para apropiarse más del cuerpo, de la mente y de sus cuidados.

*'Mi cãncer,  
mi maestro*

Norma Carmenaty



No creo que exista persona en el mundo a la que un diagnóstico de cáncer no le pegue como una trompada en medio de la cara. Y como tal, nos deja tirados en el piso, adoloridos, magullados, inmóviles, llorando de bronca e impotencia, ¡Y cuánto cuesta levantarse! Tratar de entender qué es lo que está pasando, qué hacer, si pelearla con todo o simplemente sentarse a esperar que todo sea un mal sueño. ¿Cómo seguir adelante?, ¿qué hacer con esa familia que nos mira con mezcla de ansiedad, amor y miedo?, ¿cómo intentar volver a sonreír?

Cuando miro hacia atrás, veo ese lento y largo caminar muy propio y tremendamente jodido que me dejó la piel en carne viva la mayor parte de las veces. Pasé de odiar a ese monstruo caníbal a considerarlo como un maestro en mi vida. Es que aprendí, con mucho trabajo, a aceptar mi cáncer, mío, porque me lo apropié, lo insulté, lo rechacé, lo maldije y después lo acepté.

Lo conocí, lo abracé y recién entonces lo dejé ir, esperando que ya no vuelva. Y como regalo me enseñó la mejor de las palabras: justipreciar. Esa palabra significa apreciar en su justa medida cada cosa que tengo, cada cosa que siento, cada cosa que me pasa: los abrazos, esos que duran muchos segundos y se dan desde el alma, las risas que hacen doler la panza, las lágrimas de tristeza, pero también de emoción, esas que nos limpian por dentro.



*Aprendí con  
mucho trabajo  
a aceptar  
mi cáncer."*

Ese hombro sobre el que descansar la frente abatida, esos pelitos que van empezando a asomar tímidos después de haber quedado pelada, esa cicatriz grande y fea que me recuerda que existe en mí una voluntad increíble e imbatible que se levanta erguida cuando más la necesito.

“

*Esos abrazos que nunca me dejaron caer.”*

Pero el mejor de los aprendizajes fue el de tener la certeza de no estar sola, el saberme rodeada de afectos, los cercanos, los lejanos y los del medio; los físicos y los virtuales. Son una riqueza que no se mide en peso ni cantidad, sino en calor, ese que alimenta la fuerza que nace de las tripas, la que hace que apriete los dientes y a pesar de alguna lágrima, me lleva a seguir adelante.

Y soy yo, pero como Legión, estoy formada por todas esas manos, esas palabras, esos abrazos que nunca me dejaron caer. Dice Alejandro Sequera: *“La mejor parte de estar roto es que encuentras a quienes son capaces de darte partes tuyas, para que tú vuelvas a estar completo”*. Y en este camino, mío y también nuestro, esta es mi partecita para ayudar a rearmar tu alma.



*Norma*

*"Haciendo la  
diferencia con  
mi experiencia"*

Antonio Brito



Este capítulo de mi historia empezó un diciembre del 2015, cuando tenía 16 años. En ese entonces no tenía muy en claro lo que representaba la palabra *cáncer* y cómo cambiaría mi vida, solo sabía que era una enfermedad y que el tratamiento de quimioterapia era necesario para curarla.

Uno de los grandes desafíos fue tener el diagnóstico a una corta edad. Me impactó no solo físicamente, sino también a nivel psicológico, emocional, espiritual, moral y social. Muchas veces no se contemplan estos puntos y solo se busca tratar a la enfermedad en sí.

Cuando empezó a caerse mi cabello no me generó mayor impacto, hasta que noté la expresión del barbero que afeitó lo último que quedaba. Recuerdo los primeros días sin cabello que salía a la calle sin cubrirme, hasta que empecé a ser el constante centro de atención de un montón de extraños. En algunas ocasiones podemos llegar a creer que la enfermedad nos está definiendo, sin embargo, lo que buscamos es tener un poco de normalidad.



*Podemos llegar a creer que la enfermedad nos está definiendo."*

Recientemente, he encontrado a más personas con las que he podido hablar abiertamente de toda mi experiencia con el cáncer, sin tabúes y sin eufemismos.

En el proceso entablé bonitas relaciones con personas que pudieron conectar conmigo al ver más allá de lo que padecía y otras que, como estrellas fugaces, solo pasaron para dejar un poquito de su alegría. Con el transcurso del tiempo me di cuenta de que no solo creces en edad, sino también a nivel personal y espiritual; empiezas a despojar de tu mente pensamientos erróneos y aprendes a "integrar tu propia sombra", como decía Carl Jung.

“

*Aprendes a integrar tu propia sombra.”*

El trato de la gente puede llegar a ser difícil de asimilar, incluso más que el mismo cáncer, pero no podemos controlar las acciones de otros, y ahí es cuando nuestras reacciones demuestran ser importantes. Como sociedad tenemos cosas pendientes que desaprender, aprender y reaprender para ser más empáticos.

Esta experiencia me dejó grandes aprendizajes buscando aportar como voluntario, activista y dirigir una ONG para supervivientes de cáncer, y así poder sumar con mi experiencia personal.



*Antonio*

# LA IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL DURANTE EL PROCESO ONCOLÓGICO



**SUSANA WONG**  
Directora de Lazo Rosado Perú

Ser diagnosticada/o de cáncer te cala en lo más profundo de tu ser, te hace sentir como si fueras la única persona en el mundo que está pasando por esa experiencia. El miedo a morir te invade, te paraliza y te hace ver un futuro incierto. En la etapa inicial del diagnóstico surgen muchas preguntas: *¿Se habrán equivocado?, ¿qué debo de hacer?, ¿voy a morir?, etc.* Hace quince años me detectaron cáncer de mama y sentí un vacío, una angustia y una soledad indescriptible.

En el transcurso de la enfermedad, de repente giramos la mirada encontrando a personas que están pasando por una experiencia similar y alivia saber que no estás solo, que perteneces a un grupo de personas que transitan por el mismo proceso. Buscamos conversar con la persona que está al lado recibiendo quimioterapia o con aquella persona con una pañoleta en su cabeza que espera ingresar a su consulta. Buscamos una conversación para hablar libremente sobre el cáncer,

algo que quizás no compartirían con la familia. Se hace necesaria una voz que guíe, que sostenga en la tristeza y ayude a sobrepasar los estragos de los tratamientos. Es ahí donde surge otra vertiente de esperanza demostrando que la compañía fortalece. Pertenecer a grupos de contención emocional durante el proceso oncológico, le permite a la persona estar informada y educarse sobre la misma enfermedad, la atención multidisciplinaria, terapias complementarias, e inclusive, actividades de entretenimiento.

Las personas sobrevivientes de cáncer con vocación de servicio, muchas veces conforman y lideran grupos de apoyo desde su experiencia, sirviendo de guía a las personas que se encuentran en medio del tratamiento. En este punto, es importante que los sobrevivientes no pierdan su identidad; si bien hay una clara intención de ayuda, es importante recalcar que el cáncer es una parte de su historia de vida, no toda. Por eso, siempre está la invitación de reconectarse con ellos/ellas mismos/as.

Hace quince años, en un período muy difícil de mi vida, cuando recién transitaba por el diagnóstico y tratamiento del cáncer, fui invitada para integrar y organizar un grupo de apoyo al paciente oncológico, el cual presidí con el lema: “Amigas y hermanas por siempre”, palabras que dicen todo.

*"Ave fenix"*

Hilda Aburto



Con los resultados de la biopsia visité a tres oncólogos de cabeza y cuello, y los tres coincidieron en el diagnóstico, un carcinoma papilar de tiroides había llegado a mi vida. Acepté el resultado con miedos, pero también con mucha esperanza y me propuse vencer el desafío más grande de mi vida. Decidí luchar por mí y por mi motor más grande, mi hijo de 6 años, no quería perderme nada de su vida ni de la vida que me esperaba. Él necesitaba a su mamá fuerte, física y emocionalmente, así que saqué fuerzas.

Parte de mi sanación física también tenía que ser mental, emocional y espiritual, entonces solté todo aquello que me dañaba: personas y situaciones. Me replanteé la vida entera, ¡Vaya reto!, aprendí a no posponer sueños, viajes y metas, a no guardar objetos ni ropa para “ocasiones especiales”, ya que cada día vivido con salud es un regalo preciado.

Decidí que el cáncer sería uno de mis grandes maestros de vida, aunque eso pueda parecer una idea loca. El cáncer me enseñó a aprovechar cada día y eso me permitió un profundo aprendizaje de resiliencia y de conocerme de lo que soy capaz.



*Me replanteé  
la vida entera."*

Comparto con ustedes una frase de Louise Madeira que me acompañó durante este proceso: *“Adoro la ambivalencia poética de una cicatriz que tiene dos mensajes: aquí dolió, aquí sanó”*, una frase que me sigue acompañando y me permite ver más allá de una marca en mi piel.

Luzco con orgullo mi cicatriz, no la escondo, al contrario, cada vez que la veo me recuerda que fui más fuerte que aquello que me hirió, que aquello que me llenó de miedos. Mirar mi cicatriz me recuerda lo valiente que fui.



*No todas las tormentas vienen a perturbar tu vida.”*

El cáncer, en vez de dañarme, me transformó para bien en todos los aspectos, determiné que habría un “antes y un después”, ya que no todas las tormentas vienen a perturbar tu vida, algunas vienen a despejar tu camino.



*Hilda*

*"Un milagro  
de oración"*

Angel Granados



Debido a la pandemia por el COVID-19, las atenciones médicas eran virtuales y no podía acceder a un establecimiento de salud para que me evaluaran correctamente. Mi familia y yo tuvimos que realizar un enorme esfuerzo para obtener una orden de hemograma y, ya con los resultados, decidieron hospitalizarme para realizar exámenes específicos.

Adicional a mi malestar físico inicial, me encontraron manchas en los pulmones y me administraron un tratamiento para COVID-19, que consistía entre 15 a 18 inyecciones. Sin embargo, mi salud no mejoraba y decidieron realizar una punción a la médula ósea, donde detectaron que tenía leucemia. Me trasladaron a un centro de salud especializado en oncología y así empecé mi primera quimioterapia.



*Pasé meses  
en el hospital  
sin compañía."*

En ese tiempo bajé más de veinte kilos de peso y no podía caminar. Interrogantes como *¿Por qué a mí?*, *¿qué hice?*, se apoderaron de mi mente, pero con el transcurrir del tiempo me di cuenta de que me hacía la pregunta incorrecta, me reformulé esas preguntas y pensé: *¿Para qué me está ocurriendo esto?*. La única respuesta que encontré fue que Dios siempre tiene un propósito para la vida de sus hijos.

Debido a la pandemia pasé meses en el hospital sin compañía, incluso tuve que enfrentar el fallecimiento de mi padre y no pude asistir a su velorio ni entierro. Aun así, tenía la convicción de que Dios estaba presente en todo momento y aprendí en medio del dolor a fortalecer mi fe y esperanza. Pese a esas circunstancias, yo seguía orando porque sentía que la oración me daba esperanza y calma en ese momento de turbulencia.

“

*Todos podemos ser parte de un milagro de oración.”*

Oraba mucho con el personal de salud por sus trabajos y por sus familias, me di cuenta de que ya no oraba mucho por mi salud, sino que oraba por los demás, y entonces un día el milagro sucedió. Dios escuchó mis oraciones, mi salud ha empezado a mejorar poco a poco y muchos se asombran al verme caminar.

Actualmente, sigo en tratamiento y cada vez que ingreso al hospital sigo orando por lo demás y compartiendo esperanza por medio de mi testimonio. Estoy convencido de que Dios nos escucha y todos podemos ser parte de un milagro de oración.



*Angel*

*"Un regalo  
llamado vida"*

Juli Quiroz



A fines del 2018 me encontraba en un ciclo más de la carrera de psicología. Sin embargo, hasta ese momento no podía ni siquiera pensar que estaba cerrando una etapa de mi vida para iniciar otra. Una etapa desconocida e indescritiblemente dolorosa, pero a la misma vez con muchos aprendizajes que me harían más humana y consciente de este regalo maravilloso que Dios nos da: la vida.



*Entré en pánico porque me di cuenta de que todo se desvanecía."*

Un fuerte e incesable dolor en el bajo vientre y fiebres de 39 grados fueron síntomas que me acompañaron por un mes. Un mes de incertidumbre, de tristeza, de dolor físico y emocional, de negación y de incansable oración que posteriormente me permitieron conocer mi diagnóstico. A los 22 años, me detectaron un cáncer de células germinales de ovario. Un tumor, que medía treinta centímetros y pesaba dos kilos aproximadamente, habitaba en mi ser junto a una metástasis pulmonar.

Me explicaron que iniciaría quimioterapias porque el tumor era muy grande y aún no podían realizar la cirugía. En ese momento sentí mi vida pasar por mi mente como una película y entré en pánico porque me di cuenta de que todo se desvanecía: mis planes, mis proyectos, mis estudios universitarios y mi juventud.

Al día siguiente de escuchar esa noticia estaba iniciando mi primer esquema de quimioterapia, que duraría cinco días seguidos. Al finalizar ese primer mes me enfrentaba a la caída de cabello, moretones en los brazos por las vías intravenosas, marcas por el catéter, vómitos constantes, defensas bajas y una fuerte depresión. Una depresión que con mucho esfuerzo y amor logré gestionar.

Después de ocho meses me dieron la noticia de que había llegado la hora de pasar por dos cirugías, que afortunadamente no se complicaron y salí victoriosa en cada una de ellas. Hoy en día, sigo yendo a controles médicos, terminé mi carrera de psicología, he publicado un libro infantil y documentos de investigación, y soy coautora de este e-book. Sin duda, he seguido adelante.

“

*He seguido adelante.”*

Del cáncer aprendí que quizás no podemos cambiar las circunstancias, pero sí seguir a pesar de ellas. Aprendí a ser paciente y a esperar la voluntad de Dios en mi vida, porque en algún momento encontraremos la respuesta a ese dolor que enfrentamos.



*Juli*

# EL IMPACTO EMOCIONAL DEL CÁNCER EN LA PERSONA Y SU FAMILIA



**ROXANA AGUILAR**  
Psicóloga Clínica y de la Salud

El diagnóstico de cáncer es escuchado como una sentencia fatal y nos confronta con la finitud de la vida, pues tiene aún el estigma social de la muerte, el dolor y el sufrimiento. Las personas que han sido diagnosticadas inician un largo viaje de aprendizajes únicos y personales. Como psicoterapeuta, en cada historia de vida que tengo el privilegio de acompañar, comparto lo que afirma el neurocientífico, Antonio Damasio, *"La condición humana es de lucha, afirmación y voluntad de prevalecer, y este sistema está mediado por las emociones y los sentimientos."*

Aquellos que enfrentan la noticia de un diagnóstico oncológico podrían sentir este desafío como una amenaza a la vida, llevándolos a experimentar sensaciones musculares de desplome, aceleración del corazón, pensamientos inconscientes que aumentan o disminuyen la amenaza. Dicho esto, es importante contemplar que, la persona necesita del apoyo familiar para enfrentar el diagnóstico y los tratamientos.

La persona necesita atreverse a dejar la culpa y permitirse recibir cuidado, gestionar el miedo frente a los tratamientos y los cambios por venir. De igual manera, la familia atraviesa por sus propios temores; emociones como el enojo y la tristeza pueden ser experimentadas tanto por el paciente como por la familia, llevándolos a situaciones de incertidumbre y de ansiedad. Por lo tanto, es vital el apoyo profesional en momentos como estos considerando que, especial relevancia tiene la palabra. Parafraseando al Dr. James W. Pennebaker, *hablar o escribir sobre lo que se siente o se ha vivido como traumático, comienza a organizar las emociones, entenderlas y aceptar, entonces la salud física y psicológica mejora.*

Con admiración, he observado la valentía de los pacientes y la de sus familiares, no la ausencia de miedo, sino más bien los pequeños actos de valor que ponen en marcha cada día. La proactividad frente al miedo es, además, una valentía compartida entre el paciente, su familia y también, los amigos. El teólogo Paul Tillich la describe como “El coraje de existir”.

La resignificación o la reescritura de una experiencia singular, como lo es el diagnóstico del cáncer, permite a la persona junto a su familia interpretar lo vivido como un desafío y con gran deseo de compartir y enseñar a otros el camino.

*"Agradando  
mis cambios"*

Gustavo García



Toda mi historia comenzó hace tres años cuando me estaba alistando para ir al trabajo. Noté un bulto al lado de mi dedo pulgar del pie, pero no le di importancia. Pasaban los días y veía como este pequeño bulto tomaba un color rojizo y cada vez lo notaba más grande, hasta que sentí un dolor muy intenso, y fue ahí donde mi esposa se preocupó y fuimos al médico.

Me hicieron exámenes y vaya sorpresa con la que nos encontramos. Recuerdo perfectamente las palabras del doctor, "Es cáncer y debemos hacerte una cirugía inmediata". La cirugía consistía en amputar el dedo pulgar del pie. Al escuchar *cáncer* y *cirugía* me quedé paralizado, no podía decir ni una palabra, no podía moverme y solo pensaba: ¿Qué iba a ser de mi vida?, ¿cómo iba a continuar con mis planes y mis proyectos?, ¿cómo luciría físicamente?



*Era inevitable  
no llorar y  
sentía un  
agujero en  
el pecho."*

Fueron días muy duros, me sentía muy triste, miraba mi pie, lo acariciaba queriendo poder aceptar los cambios, pero era inevitable no llorar y sentía un agujero en el pecho. Sentía que mi vida y mi cuerpo habían cambiado por completo, pensaba que nada iba a ser como antes y que toda mi vida se enfocaría solo en la enfermedad.

En todo este proceso me acompañó mi esposa, quien desde el primer día sentí que me tomó del brazo e inmediatamente supe que no iba a estar solo.

“

*Hoy puedo decir que lo logré.”*

Definitivamente, fue difícil poder aceptar el diagnóstico, pero en mi caso lo más difícil fue aceptar los cambios físicos y acostumbrarme. No lo negaré, todo este proceso me costó muchas lágrimas, pero en medio de ellas pude encontrar amor, sanación y conexión conmigo mismo, aceptando que esta era mi nueva versión personal y que estaba teniendo una nueva oportunidad de disfrutar la vida. Después de todo, hoy puedo decir que lo logré.

Decidí ponerme de pie y abrazar este proceso sabiendo que, a pesar de que mi cuerpo no era el de antes, yo seguía vivo y tenía muchas ganas de seguir cumpliendo cada uno de mis proyectos y sueños junto al amor de mi vida, mi esposa.



*Gustavo*

*"Una oportunidad  
para sanar"*

Graciela Reátegui



El cáncer, para mí, sigue siendo una palabra difícil de escribir y de escuchar, pero aquí estoy, aprendiendo, aceptando. Me diagnosticaron cáncer de mama en abril del 2021 y fue un reto aceptar este diagnóstico. Estaba atravesando cambios importantes en mi vida y llegó esta noticia que se sintió como un golpe más, llenándome de miedo y sintiendo que me derrumbaba, pero aquí sigo, con mis cicatrices, con mis experiencias, aprendizajes y viva.

Un año antes de mi diagnóstico, acompañaba a mi mamá de 81 años cuando le dijeron que tenía cáncer de mama y era inoperable. Mi mamá fue una persona bondadosa, cariñosa y afrontó el cáncer con mucha fe y valentía, sus ganas de seguir viviendo eran conmovedoras y eso me inspiró cuando estuve frente a mi propio diagnóstico.



*Ver mi cicatriz  
por primera  
vez fue dolorosa."*

Durante mi proceso pensar en ella me dio la fuerza para seguir, y en los momentos más dolorosos y difíciles del tratamiento siempre la sentí a mi lado. En mis sueños me decía que esto iba a pasar, que debía de ser fuerte, que no perdiera la fe ni la esperanza. Fue una experiencia muy personal que atesoro en mi corazón.

Después del diagnóstico y de la quimioterapia, me dijeron que era muy posible que pasara por una mastectomía radical. En un inicio no dimensioné lo que significaba esa cirugía y se hizo inminente cuando me vi, sentí mucha pena, desolación, lloré mucho.

Ver mi cicatriz por primera vez fue doloroso y poco a poco fui aceptando que así es mi cuerpo ahora, imperfecto pero hermoso, porque soportó tanto dolor físico y emocional. Veo mi cicatriz como una muestra de que tuve la oportunidad de sanar, de seguir viviendo, de mi fortaleza y valentía, y del recuerdo de mi madre que me dio esa fuerza y esperanza.

“

*Se puede sacar fuerzas, aunque se crea que no.”*

Doy gracias a mi madre por enseñarme a ser fuerte y valiente, ese ejemplo fue mi fuente para enfrentarme a mi propio diagnóstico. Hoy quiero compartir con más personas que sí se puede sacar fuerzas, aunque se crea que no. Conéctate con esa persona que es tu motor, tal vez eres tú misma/o.



*Graciela*

# MIEDOS Y PARADOJAS DEL CÁNCER: HUMANIZANDO EL DIAGNÓSTICO



**MAXIMILIANO N. MORALES**  
Médico especialista en Deporte

Me llamo Maxi, tengo 37 años y en el 2011, teniendo 25 años, me diagnosticaron un linfoma de Hodgkin. Todos los colegas que me atendían (ah sí, me olvidé de un detalle, soy médico) me decían lo mismo: “Quédate tranquilo que el 90% se cura en seis meses”. No estuve en ese 90%. Seis cambios de quimioterapia, radioterapia, y dos trasplantes de médula ósea. Nueve años en los que me había acostumbrado tanto a las malas noticias que cuando me tocó una buena, no la supe reconocer.

En las conferencias que doy siempre hago una aclaración: ningún paciente con cáncer tiene miedo a morir *per se*; no se puede tener miedo a morir si todos nos vamos a morir en algún momento. Tienen miedo a morir “antes de tiempo”; antes de hacer ese viaje deseado, antes de tener hijos, antes de verlos crecer a ellos o a sus nietos, antes de cumplir sus metas... “Antes de tiempo”. Se transita la enfermedad con mucho miedo.

¡Bendita sea la hora de que esto termine! Es lo que nos hace seguir las indicaciones para tratar de “curarnos rápido” y retomar nuestras vidas. Esa vida que se detiene para nosotros, pero no para el resto. ¡Ojo con volver a patrones nocivos!, tenemos que aprender algo de esto. Indirectamente, los que nos rodean nos pueden ver como ejemplo, o todo lo contrario.

El miedo no es malo, lo malo es su exceso, el pánico. El pánico paraliza, por eso el entorno es fundamental; la familia, las amistades, médicos, terapeutas, etc., son parte del equipo. Son en quienes nos podemos apoyar cuando estamos cansados. Y a todo esto, hay una frase que me gusta mucho: “Cuando estés cansado, aprende a descansar, no a renunciar”.

Antes de buscar curarte, trata de sanarte. Los médicos intentarán lograr tu curación, pero el sanar es exclusivamente responsabilidad tuya. Les dejo un consejo para despedirme: Tengan cuidado con la frase; “Le gané al cáncer”. Conocí muchos pacientes que murieron y le “ganaron”; y otros que “perdieron” y quedaron vivos.

*"Calma  
y calma"*

Johanna Rodriguez



En diciembre del 2021 fui diagnosticada de un coriocarcinoma en estadio IV y nódulos en mis pulmones. Hoy, con 31 años, miro hacia atrás y puedo ver que pasé por mucho: un embarazo molar, un legrado, el diagnóstico de este cáncer particular y por supuesto, dolores físicos relacionados con la enfermedad y a su tratamiento, más los dolores emocionales y psicológicos.

En mi caso, el efecto más visible y no menos importante fue la caída del pelo. Para los que lo ven de afuera el cabello es solo cabello, para el que lo vive es mucho más, ya que es la manifestación física y visual de que estamos enfermos, de que estoy enferma. Esto trajo consigo un proceso de duelo, porque implicaba que los demás supieran y me vieran como yo pensaba: débil, enferma y vulnerable.



*Esto trajo  
consigo un  
proceso  
de duelo."*

Pero ¿saben qué? Hoy amo mi pelada, ¿por qué?, porque cuando me miro al espejo también veo perseverancia, fortaleza, pero sobre todo superación. Siempre podemos elegir y yo elegí la quimioterapia y sus secuelas para sanarme, curarme, vivir y llegado el momento, poder dar vida.

“

*En este camino  
aprendí a  
no rendirme.”*

En este camino aprendí a no rendirme, porque en algún punto creí que no podía, pero pude y sentir eso no tiene precio. El sentir que cuando me caía no me iba a poder levantar, es desgarrador, pero el poder levantarse es sensacional. Redescubrí el amor en todo, en mi misma, en los que me rodean y en las situaciones que daba por hecho.

Así que mi consejo es que no tapen su cabeza con pañuelos para ocultar ese cambio, sino que muestren con orgullo ese poder que tienen adentro.



*Johanna*

*"Mis huellas"*

Martín Castillo



Cuando me dieron mi diagnóstico sabía que se trataba de algo complicado, y más aún porque no tengo un donante de médula. Mi diagnóstico es una variable infrecuente de leucemia mieloide múltiple, es agresiva y al no tener un donante emparentado la situación se pone más difícil, así que opté por hacer algunas quimios en combinación con cuidados paliativos para manejar el dolor. Tengo claro mi diagnóstico y lo acepto, lo cual no significa que ande sonriendo todo el día como si nada pasara. Aceptar es entender que me está pasando a mí y en medio de todo eso, decido cómo enfrentarlo.

Cuando me propusieron escribir para este proyecto, lo agradecí en el alma, era una oportunidad para mostrar que, aún en mi situación, se puede vivir con dignidad, con ilusión y hasta con curiosidad por lo que traerá la vida mañana. Tengo un año de vida, según mi médico.

En este tiempo, estoy viviendo una vida plena, probablemente la que siempre quise. Soy un aficionado a la hípica y mis días pasan entre mis caballos, mi familia y algunas conversaciones con Dios.

Mi vida ha sido una constante de esfuerzos, y poder aceptar el curso de mi enfermedad ha sido el logro personal más grande de todos. He entendido que nada es más importante que un buen momento, una buena charla, una gran risa. Todo lo demás nos quita ilusión, y ojalá lo hubiese entendido antes.



*Al no tener un donante emparentado la situación se pone más difícil."*

No me malinterpreten, no quiero decir que uno no deba asumir desafíos, ni enfrentar momentos difíciles, sino de entender que no debemos hacerlos propios porque realmente no valen la pena. Cuando tienes un tiempo reducido de vida te das cuenta de que eso es verdad, y ojalá lo viéramos todos, aún sin saber la cantidad de días de vida que tenemos. Tal vez seríamos más calmados, más alegres, más compasivos y menos ambiciosos.

“

*Se puede  
vivir con  
dignidad.”*

Hace poco, mi hija mayor, con timidez, me preguntó: "Papá, ¿qué se siente saber que tienes meses contados?", y le dije: "Es la oportunidad que tengo para no perderme de nada"; y nos dimos un largo abrazo donde terminé diciéndole, "La vida es justamente esto."

Ojalá todos persiguiéramos una vida con sentido, sea el tiempo que tengamos. Esa es la historia de coraje que dejamos, la verdadera herencia, y es mi invitación.



*Martin*

*"La transformación  
de la cicatriz"*

Claudia Pedraza



Soy abogada, me gusta correr en montaña y asfalto, remar, comer, bailar, reír, el cine, el teatro, los libros, viajar. Me gusta la vida en todas sus expresiones, ¿se nota? En noviembre del 2015, fui diagnosticada con cáncer de mama Her2, 3+ y, aun así, seguí apostando por la vida y por maravillarme de cada experiencia. Mi primer tratamiento de quimioterapias e inmunoterapias salieron bien, fueron meses que no olvidaré, angustia, esperanza, incertidumbre, fe, pero por fin esa etapa había terminado o es lo que creí en ese momento. Nuevamente, el cáncer apareció a finales de junio de 2018 y me enfrenté, otra vez, a cirugías, quimioterapias e inmunoterapias hasta septiembre del 2021. Asumí cada etapa de la enfermedad con sus respectivos duelos, desde la negación, la tristeza, el miedo, la aceptación y el cambiar mi actitud para luchar por mi vida y ser feliz.

Mi médico me indicó una mastectomía radical, vaciamiento ganglionar y una reconstrucción inmediata. Al finalizar la operación me trasladaron a UCI y a los pocos días mi tejido reconstruido tuvo que ser retirado por complicaciones y me colocaron un expansor para una reconstrucción posterior. El dolor corporal era terrible y el impacto psicológico fue grande. A los 7 meses, tuvieron que retirar el expansor porque mi cuerpo lo rechazó y se infectó.



*“Mi vida  
había  
cambiado en  
todo sentido.”*

Tuve apoyo psicológico para aceptar mi cuerpo, las situaciones de salud que afrontaba y los cambios en mi vida en todos los aspectos. Decidí no reconstruirme y gracias a la ayuda profesional, la fe en Dios, el apoyo de mi familia y amigos, hoy me acepto y aprecio luciendo todo lo que me provoca.

He seguido adelante haciendo todo aquello que me produce felicidad, tranquilidad, haciendo cosas nuevas que enriquezcan mi calidad de vida. El running, el ejercicio y el estar en contacto con la libertad, me dieron la fuerza mental y física para afrontar cada cirugía, quimioterapia e inmunoterapia.

“  
Aprender a volar  
con el corazón  
fortalecido.”

¡Mi vida había cambiado en todo sentido! Hoy, comprendo que cambiar y mirar con magia lo difícil nos hace fuertes. Aunque tengas alas frágiles, el aprender a volar con el corazón fortalecido en medio de la tormenta nos permite ser libres.



*Claudia*

*Acercas de las autoras*

Claudia Bernales es una psicóloga peruana especialista en el ámbito clínico educativo. Es psicoterapeuta especialista en psicooncología, cuidados paliativos, tramo final de la vida, ansiedad y trauma desde hace casi una década.

Durante su vida se vio involucrada en temas de salud a nivel familiar y personal, y su curiosidad por la psicología fue descubierta en un viaje a la ciudad de Ayacucho, Perú, donde fue voluntaria de albergues de niños y adolescentes con discapacidad y huérfanos víctimas del terrorismo remanente. Regresando a Lima, su decisión fue clara e inició sus estudios en psicología, su segunda carrera. Claudia tiene una historia singular en el ámbito del acompañamiento de su familia paterna, y puntualmente, la de su padre, experiencia que la marca profundamente y la llevó a comprometerse con la psicooncología. En el 2021 fue diagnosticada de cáncer de mama en estadio inicial, realizándose una mastectomía bilateral.

Tiene un posgrado en psicooncología, es máster en pedagogía hospitalaria, docente de posgrado, autora de artículos de investigación y libros infantiles.

Su experiencia personal y profesional la lleva a conocer de cerca los impactos y desafíos de la enfermedad.



Daniella Ubillus nació en la ciudad de Huancayo, Perú, y a la edad de los 12 años se mudó a Lima. Es psicóloga especialista en el área clínica y de la salud y facilitadora en Arte Terapia.

Durante su adolescencia mostró interés por el comportamiento humano al llevar asignaturas como psicología durante su etapa escolar. Pero su verdadero despertar fue en la universidad, después de concluir talleres para niños con diagnóstico oncológico, mostrando vocación por la psicooncología.

En el año 2021, Daniella participó como voluntaria en el Servicio Educativo Hospitalario del Ministerio de Educación del Perú, y su experiencia en esta área la llevó a interesarse por la Pedagogía Hospitalaria. Tiempo después, publicó, en coautoría, el libro infantil "Mis clases en el hospi" que visibiliza el impacto de la enfermedad en los niños.

Su experiencia en el acompañamiento y soporte emocional con personas que atraviesan una enfermedad, la llevan a tener los conocimientos sobre los diversos impactos que genera el cáncer en la vida de las personas y en sus familias. Actualmente, Daniella brinda consulta privada, realiza talleres de Arte Terapia y de regulación emocional.



Julisa Quiroz nació en la ciudad de Moyobamba, Perú. Es psicóloga especialista en el ámbito clínico y de la salud. Actualmente, se forma como psicoterapeuta bajo el enfoque de aceptación y compromiso.

En el año 2019, Julisa fue diagnosticada de cáncer de ovario con metástasis pulmonar, donde tuvo que enfrentar un tratamiento intenso y poner pausa a sus estudios universitarios. Gracias a su resiliencia y apoyo de su entorno finalizó su proceso con dos cirugías exitosas. Este reto le ha permitido conocer y experimentar de cerca las repercusiones de la enfermedad y de la hospitalización, poniendo sus conocimientos profesionales y personales al servicio de las personas que podrían necesitar de su labor.

Dentro de su profesión, Julisa ha mostrado interés en la Pedagogía Hospitalaria, llegando a crear y publicar como coautora el libro infantil "Mis clases en el hospi". Además, es creadora de documentos de investigación y es socia fundadora del centro de investigación "Estudios Avanzados en Psicometría", donde realiza proyectos de investigación promoviendo la práctica de la psicología basada en evidencia.



# AGRADECIMIENTOS

A ustedes, quienes nos confiaron sus historias de vida, nuestro profundo agradecimiento por permitirnos mostrar sus experiencias, por permitirse ser un faro de luz y esperanza para otras personas. En este camino, cada uno fue un maestro y maestra de vida para cada una de nosotras; sus historias calaron nuestro espíritu y nos enseñaron que la vida solo se detiene si uno lo decide. A través de sus historias hemos confirmado que la compañía es un tipo de medicina, un bálsamo en momentos difíciles e inciertos, y eso es justamente lo que hemos perseguido en este proyecto para otras personas que atraviesan la enfermedad desde la soledad, desde el miedo, desde la incertidumbre. A través de sus historias, de nuestros encuentros virtuales, de nuestras charlas, donde muchas veces afloraron las emociones, hemos confirmado que la vida es justo ahora. A ustedes, gracias.

A los profesionales que confiaron en este proyecto y que, con su guía y trato humano, compartieron sus conocimientos profesionales para contribuir en la mejora del cáncer. Contar con sus aportes ha sido un sueño hecho realidad porque son la combinación de humanidad y profesionalismo. Gracias.

A todas las personas que, desde afuera, nos apoyaron en estos meses con sus sugerencias, con su cariño, con sus valiosos aportes. Gracias.

- Andrés López, España
- Angel Granados, Perú
- Annie Bueso, Honduras / Irma Paz, Fotógrafa
- Antonio Brito, Venezuela
- Camelia del Mar, España
- Cecilia Richini, Argentina / Matías Pardini, Fotógrafo
- César Zapata, Perú
- Claudia Pedraza, Colombia
- Cynthia O'Donnell, Perú / Adriana Kouri, Fotógrafa
- Dana Ch. Levy, Perú
- Edith Gómez, Colombia
- Eduardo Contreras, Chile
- Elisa Ibarra, México
- Fabiola Gil, Perú
- Gaby Casanova, Perú
- Gonzalo Carranza, Perú
- Graciela Reátegui, Perú
- Gustavo García, México
- Hilda Aburto, México
- Itziar Yu, Perú
- Johanna Rodriguez, Argentina
- José Ramírez, México
- Juan Peralta, Perú
- Juli Quiroz, Perú
- Lorena Collantes, Argentina
- Lorenzo Puente, España
- Manuel Enriquez, Perú
- Manuel Rosas, Argentina
- María Canales, Perú
- Mariayolanda Delgado, Venezuela / David Cudjoe, Fotógrafo
- Maribet Vásquez, Colombia
- Marjorie Martinez, Perú
- Martín Castillo, Argentina
- Miguel Yañez, Venezuela
- Norma Carmenaty, Argentina
- Oscar Ugarte, Perú
- Patricia Fuentes, Argentina
- Steven Segovia, Perú
- Victor García, Perú
- Yenny Medori, Venezuela / Claudia Quintana, Fotógrafa

- Adriana Jarrín

Doctora en Antropología Social y Cultural

Especialista en Yoga Oncológico

Fundadora de la "RED Internacional de Yoga Oncológico"

- Giovanni Echeverri

Magíster en Medicina Deportiva

Especialista en Deporte, Rehabilitación y Ejercicio Oncológico

"Oncofit"

- Henry Gómez

Médico Oncólogo Clínico

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas - INEN

- Javier Velasco

Músico Espiritual

"Javier Velasco Music"

- Jordina Casademunt

Nutricionista Oncológica

Máster oficial en e-Health

- Julio de la Torre

Doctor. Profesor en Enfermería Oncológica

Universidad Pontificia Comillas - Madrid

- Mariana Montiel

Psicóloga especialista en Arte Terapia

Directora de "Arte Terapia México"

- Marjorie Garcés

Médico especialista en Medicina Ayurvédica

Directora de "Medicina Del Sol"

- Maximiliano N. Morales

Médico especialista en Deporte

- Otto Ziegler Rodríguez

Médico Cirujano Plástico y Reconstructivo

"Clínica Ziegler"

- Roxana Aguilar  
Psicóloga Clínica y de la Salud  
Magíster en Salud Mental en Poblaciones  
Presidenta de la Asociación Nacional de Psicooncología del Perú - ANPPE
- Sebastián Romero  
Coach de Perdón Radical  
Fundador de espacio "SER"
- Silvia Miró Quesada  
Periodista y Escritora  
Autora "Unos días con Bobby"
- Susana Wong  
Directora de Lazo Rosado Perú
- Yasser Sullcahuaman  
Médico Genetista  
Instituto de Investigación Genómica  
Genética y Biología Molecular del Instituto Nacional de  
Enfermedades Neoplásicas - INEN
- Viviana Trigoso  
Psicooncóloga  
Magister en Psicología Clínica de la Salud  
Pontificia Universidad Católica del Perú - PUCP

Poder continuar con esperanza después de un diagnóstico conlleva de resiliencia y de decidir resignificar la historia personal para poder encontrarle sentido a lo vivido, al cuerpo señalado por la experiencia. Vivir un diagnóstico oncológico puede llegar a ser uno de los mayores retos a los que tiene que enfrentarse el ser humano. El miedo ante la sospecha, la espera de las biopsias, el impacto del diagnóstico y el enfrentar los tratamientos resultan ser un quiebre importante para algunas personas. Es convivir con lo que ya no está: con la ausencia de la salud, con la pérdida del cabello, de la rutina, con despedirse de una parte del cuerpo. Es un proceso que tendrá un significado personal.

El eBook "Resignificándonos frente al cáncer", muestra 40 historias de coraje que demuestran que la experiencia puede ser un impulso a la vida misma. Historias de valentía que emocionan e inspiran a perseguir una vida con sentido. Además, ofrece las aportaciones de profesionales relevantes en el campo de la psicooncología, enfermería, nutrición, yoga, medicina, espiritualidad, deporte, para guiar a la persona que enfrenta un diagnóstico junto a su familia.

Resignificar la historia es un trabajo personal que requiere de mirar una experiencia que dolió a todo nivel y transformarla para siempre.