



UNA MIRADA ÍNTIMA AL
cáncer ginecológico

**VISIBLE
PRINT**

Cuando hablamos de cáncer femenino, a nuestra mente acude el cáncer de mama. El mundo se vuelca en lazos rosas, camisetas dibujando mastectomías y huchas solidarias.

La realidad es muy distinta para el cáncer ginecológico. Cánceres cuyos síntomas apenas son reconocidos por sus pacientes y que, cuando reparan en su presencia, puede ser muy tarde.

*La iniciativa “**VISIBLE PRINT: una mirada íntima al cáncer ginecológico**”, surgió como reactivo a una situación que invisibiliza a sus pacientes. Queríamos pedir a la sociedad que dedicara una mirada íntima a los síntomas. Queríamos ofrecer a sus pacientes una forma de verse representadas, comprendidas y empoderadas.*

Susi Bonilla y el equipo de Bibliocafé materializaron el sueño. En un año tan atípico como 2021, hemos conseguido superar un reto tan imposible como hacer que un grupo de pacientes se encontraran y estando lejos se sintieran cerca, y este libro es la prueba. Recoge sentimientos, lágrimas, debilidades, superaciones, arrepentimientos, dolor, sonrisas, holas y adioses, experiencias, vivencias, ensoñaciones y muchas, muchas ganas de vivir.

Historias íntimas, historias reales, de mujeres que tienen muchas ganas de demostrarle al mundo que no son invisibles, que su cáncer no las define, que su situación no es una lucha a ser librada, sino una mirada íntima a ser compartida, entendida y encontrada.

Os queremos dar las gracias por habernos unido en torno al fuego de vuestras palabras. Unas palabras que han dado fuerzas, cariño y vida a este libro, que lanzamos para que extienda sus alas y vuele allá donde más haga falta.

Gracias a todos los profesionales sanitarios que, no solo dedican su tiempo a las pacientes con cáncer ginecológico, sino que también nos han dedicado unas palabras.

Gracias al equipo de GSK que también ha querido aportar su granito de arena a estas páginas, para dejar su apoyo y compromiso diario por las pacientes de cáncer ginecológico.

Y gracias a todas vosotras. Sabéis quiénes sois. Gracias por vuestra visión, por dedicarnos a todos, los que vayan a leer este libro e incluso a los que no, vuestra mirada íntima: tan única, tan cruda y tan hermosa. Nunca olvidéis que estas páginas se escribieron para vosotras. Que sois vosotras, vuestro más íntimo ser. Y que nunca, nunca, dejéis de escribir.



QUÉ SON LOS CÁNCERES GINECOLÓGICOS

Los **cánceres ginecológicos** hacen referencia a los tumores malignos que afectan a los órganos reproductores femeninos. Pueden afectar indistintamente a cualquier lugar del aparato reproductor femenino: **ovarios, endometrio, cuello uterino, vagina y vulva**.¹

Un diagnóstico temprano a tiempo es necesario en este tipo de cánceres. Pero los síntomas son silenciosos y a menudo no se detectan hasta un estado muy avanzado de la enfermedad.²

Algunos tipos de cáncer ginecológico son asintomáticos o producen síntomas que pueden relacionarse con otras patologías, incluso no ginecológicas (digestivas, urinarias...)³

Prestar atención a los síntomas más frecuentes de los cánceres ginecológicos y acudir a revisiones periódicas es de vital importancia.²

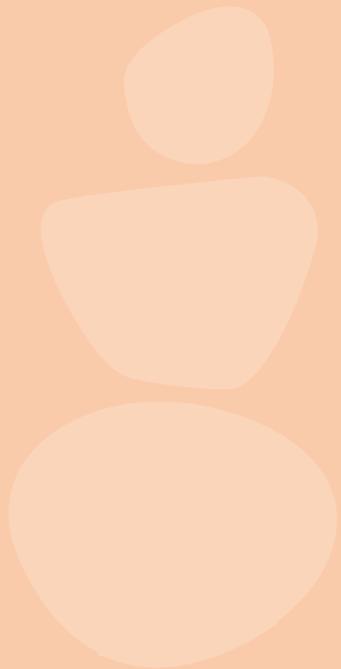
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). ¿Qué es el cáncer ginecológico? 2021. [Internet]. Disponible en: https://www.cdc.gov/spanish/cancer/gynecologic/basic_info/what-is-gynecologic-cancer.htm Último acceso: Agosto de 2021.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). ¿Cuáles son los síntomas? 2021. [Internet]. Disponible en: https://www.cdc.gov/spanish/cancer/gynecologic/basic_info/symptoms.htm Último acceso: Agosto de 2021.
- Clínica Universidad de Navarra. Cáncer ginecológico, síntomas y prevención precoz. [Internet]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/cancer-ginecologico>. Último acceso: Agosto de 2021.

SÍNTOMAS²

	Cáncer de cérvix	Cáncer de ovario	Cáncer de endometrio	Cáncer de vagina	Cáncer de vulva
Sangrado o secreción vaginal anormal	●	●	●	●	○
Sentirse demasiado llena rápidamente o dificultad para comer	○	●	○	○	○
Dolor o presión en la pelvis	○	●	●	○	○
Necesidad de orinar con mayor frecuencia o urgencia y /o estreñimiento	○	●	○	●	○
Hinchazón	○	●	○	○	○
Dolor abdominal o dolor de espalda	○	●	○	○	○
Comezón, ardor, dolor o sensibilidad en la vulva	○	○	○	○	●
Cambios en el color de la piel de la vulva, como sarpullido, úlceras o verrugas	○	○	○	○	●

Adaptado de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). ¿Cuáles son los síntomas? Qué es el cáncer ginecológico? 2021 [Internet].²

Es importante realizarse chequeos periódicos con un especialista en Ginecología. Cuanto más precoz sea la detección del tumor, mayores probabilidades habrá de curación.³



RELATOS 

UNA MIRADA ÍNTIMA AL
cáncer ginecológico

Laura

“Amanece un nuevo día lleno de luz. La ilusión y la esperanza, que siempre deben permanecer de nuestro lado, son nuestros aliados. Ahí estamos, haciendo el camino más fácil y llevadero porque el juramento hipocrático también implica valores humanos. Una sonrisa, un simple gesto o un abrazo (¡qué importante! Y más en los tiempos que corren) puede cambiarnos y cambiarles el día. Vocación. Esa es la palabra. Cada paciente, un reto. Siempre dando ánimos y consuelo, lo mejor de nosotros y de la ciencia.”

Laura Quintana Cortés.

Hospital Don Benito, Villanueva de Badajoz.



Encarna

Fue en 2017 que el tan temido y sonado “cáncer” se coló en mi vida. Han pasado cuatro años y ya he superado muchas de sus facetas y han mejorado algunas de sus secuelas.

Aunque en el momento que apareció y durante aquel 2017 viví circunstancias que jamás hubieran pasado por mi mente antes, hoy, las veo superadas.

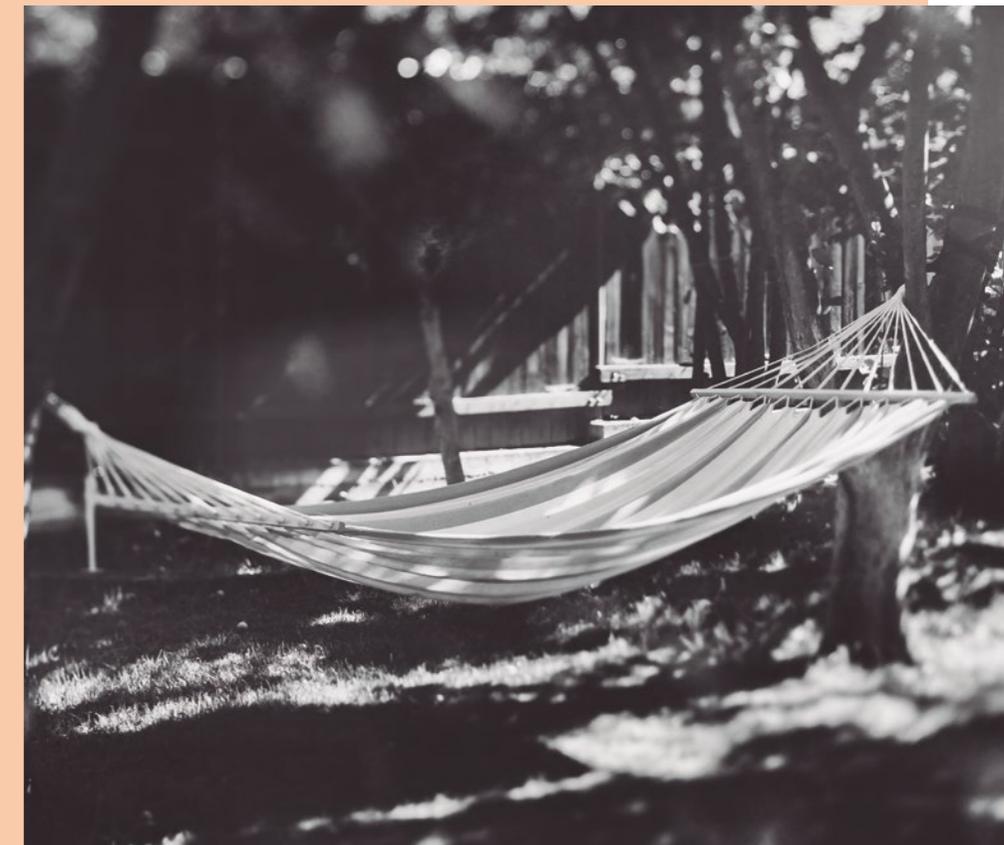
Mi cuerpo sufrió todo tipo de alteraciones. No comía, me daba angustia casi todo, el agua sabía horrorosa, y casi, casi, lo peor fue que mis intestinos se sintieron libres y funcionaban a su aire. No sabía nunca cuándo iba a tener que ir al lavabo, así que empecé a usar compresas de las más grandes. El verano, casi cuatro meses, los pasé al aire libre en un camping, rodeada de amigos que fueron como ángeles.

Levantarme, aún dependiendo del día y de mi estado, rodeada de naturaleza, sol, árboles, plantas, el canto de los pájaros, los niños cerca jugando, o alguien cuidando de algún bebé en su cochecito, mientras yo reposaba en mi hamaca, hicieron tal vez menos duro todo aquello.

Aprendí a ir al lavabo con el hatillo encima, ropa limpia interior y exterior, toallitas húmedas, toalla para la ducha y un sinfín de cosas porque, como digo, mis intestinos no funcionaban y no daban tiempo, y a veces los 100 metros que me separaban de las duchas y aseos eran un desastre. Pero pude superarlos: la imaginación, el ánimo, o la independencia, no sé, me llevaron a imaginar todo tipo de soluciones y, aunque cosas así a veces pasaban dos veces al día, lo llevaba más o menos bien, sabiendo que siempre mi marido estaba conmigo, pendiente de cuándo salía de la ducha y caminaba hacia aquellos baños comunes.

Alguna noche o en horas intempestivas esto también sucedía, así que podéis imaginar esto, en un pequeño aseo de una caravana. ¡Qué cosas cuento! Pero es que es así, fue así.

No hay que temer las circunstancias, para cada una es diferente, os cuento las mías y cómo los de alrededor me ayudaron y animaron, y quizás gracias a ellos mi cabeza, que ya no se entretenía leyendo, viendo la tele, haciendo manualidades ni otras cosas que antes hacía, sí que se puso las pilas para que estas situaciones extrañas y, por qué no decirlo, asquerosas, fueran minimizadas y superadas. Y aunque estaban ahí, había que convivir con esto también y, sí, fui superándolo.





Perdí muchos kilos, el año siguiente empecé a recuperarme con las secuelas características de manos y pies dormidos. Dejé de conducir por años, y ahora mirando atrás, aunque pendiente de todas mis revisiones, he vuelto a ver crecer mi pelo, he vuelto a leer, a hacer manualidades, estudiar, escribir, sonreír, visitar a otros. La pandemia ha minimizado algunas de mis actividades, pero el «on line» ha aparecido para permitirme retomar talleres de escritura. Y encontrar mujeres que están pasando por la misma enfermedad y con las que conecté en un cursillo pensado para nosotras: mujeres que se enfrentan a esto con valentía, energías y contagiando alegría.

Esto ha sido como salir al monte y llenarse de aire puro y dejar de mirarme al espejo, para ver otras caras sonrientes, animosas, a las que he aprendido a querer desde lejos. De quienes me importan sus vidas, sus inmediatos futuros.

Sí, hoy estoy mucho mejor, controlada, animada, esperanzada y con el deseo de que todas aquellas que paséis por esto y podáis leer, también lo hagáis entre líneas.

No pretendo contar que sea fácil, ya os hablé de lo asqueroso, pero hasta las comidas me parecían asquerosas por más cariño con el que las cocinaba mi marido para mí. Estábamos los dos solos. Hay quienes pasan por esto rodeados de familiares, otros solos, pero se pasa.

Ánimo, mujeres, sois fuertes y valientes. Las mujeres lo hemos sido siempre, fuertes. No es el feminismo tan mediatizado ahora quien nos ha descubierto, solo hay que mirar a la generación anterior, nuestras madres o las abuelas, o más atrás si queréis, Una mujer es fuerte.

Y esa fuerza es la que en momentos difíciles nos ayuda a superar situaciones y vencer, porque, cuando estás dispuesta a luchar y al lado tienes médicos, enfermeros, amigos, tú pon la esperanza, que todo pasará.

Encarna Taberner, paciente.

Una mujer es fuerte

En una anécdota leí:

Entra una mujer buscando trabajo a una oficina del paro, el funcionario que le atiende le pregunta sus datos: edad, estudios y profesión, a lo que ella responde:

- Ama de casa.

- ¿Ama de casa? Eso no quiere decir nada. No lo puedo poner.

La mujer se quedó mirando a quien le atendía.

- ¿No puede poner ama de casa?

- No.

- Pues, escriba, escriba, soy: esposa, madre, cocinera, lavandera, planchadora, enfermera, niñera, profesora, economista, responsable de cada una de mis habilidades. ¿Puede poner eso? Porque seguro que ¡algún trabajo habrá!

Puede parecer una anécdota como se cuenta, pero sí, esas cosas que nos parecen cotidianas son muchas y todas las mujeres las realizan de una u otra manera.



Montse

Tejiéndome una vida

Tengo una tela, más bien, un vestido que me envuelve, pero... que debo mudar.

Debo quitarme esa capa que me rodea, porque quedó muy impregnada de miedo, de enfermedad, de sufrimiento.

Me gusta creer que cogeré muchos trozos de telas de las que tengo, o tal vez pida a mis amigos y seres queridos que se inspiren en mí y me den retales de telas llenitos de amor e impulso, y con todas ellas me haré una preciosa capa.

Algunas piezas de tela ya estarán estampadas. Me gustan los lunares y los vivos colores, las flores y naturaleza.

Otras telas serán lisas y las pintaré con preciosas pinturas de tela, las decoraré volcando lo más profundo de mi ser. Crearé un bonito patrón a modo de patchwork.

Y si me equivoco en alguna decisión, en alguna pieza, no pasará nada: tendré que descoser desde la serenidad y luego volver a juntar e hilvanar y... cuando esté bien segura, la coseré fuerte y la reforzaré.

Cada trozo contendrá mis palabras favoritas. Mis intenciones y propósitos: Pasión, Alegría, Ilusión, Esperanza, Salud, Amistad, Amor.

Bordaré mi alma y lo plancharé con todo el amor y delicadeza de una seda.

Y cuando tenga mi capa nueva, seré poderosa y será la seguridad, la fortaleza y la máxima ternura para el cobijo mío y de mis hijos.

Es el momento de tejerme una nueva vida.

Así de preciosa me imagino.

Montserrat Muñoz, paciente.

Eva

SÉ FUERTE.

No importa por lo que estés pasando.

SÉ FUERTE.

Todo esto pasará y en algún momento mejorarás.

SONRÍE.

Un día sin una sonrisa es un día perdido. Vive, sonríe, llora y vence tus miedos, pero jamás decaigas.

SÉ FUERTE

Eva Márquez, GSK.

Pilar

Cuídate, confía, estate tranquila... ¿Cómo se hace eso? ¿Cómo te quitas de la cabeza el “¿Por qué a mí?” ¿y la palabrita? Cáncer. C-a-n-c-e-r. Asusta. Supongo que habrás buscado todo lo buscable por internet, todos los casos, testimonios... Que habrás llorado, gritado, enfadado. Te habrás metido en la cama. Habrás buscado el botón de off para no pensar. ¿Habrás hecho algo malo? ¿Tendrías que haber hecho más ejercicio, comer mejor y todas esas cosas que siempre dicen? ¿El estrés tendrá algo que ver? ¿O será algo genético? ¿Podrías haber ido al médico antes? Y también habrás leído lo de las fases esas de aceptación... ¿Por cuál andas? ¿A qué dedicabas tus pensamientos antes del día que te lo dijeron? Si no sientes nada raro... Bueno, ahora miedo, pánico, incertidumbre. Total, que el cáncer ha arrasado con TODO de tu vida.

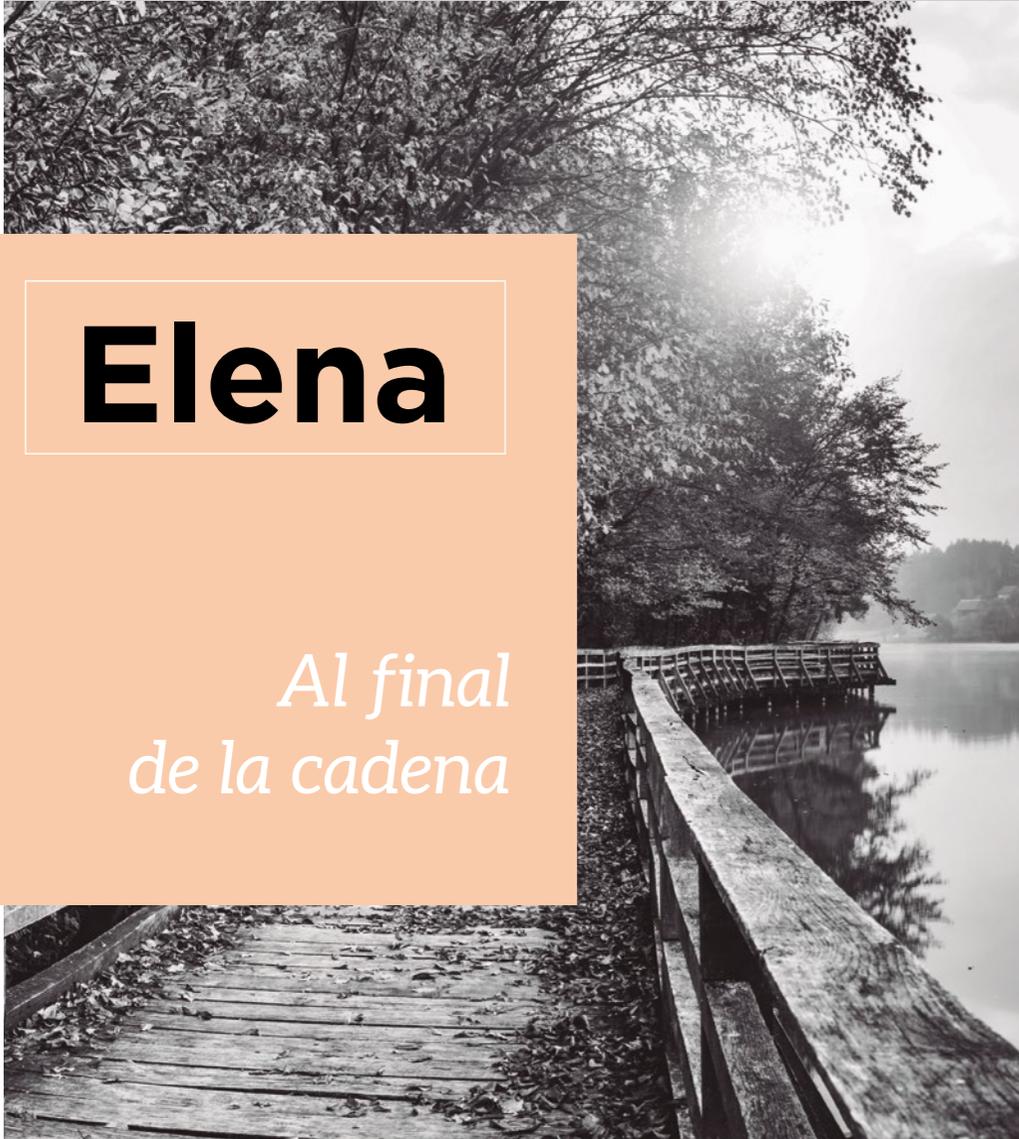
¿Todo? ¿De verdad, todo? A ver, los números no son malos. Las probabilidades hay que verlas en positivo. Sabes que tienes que estar fuerte y plantar cara. Hay que tomar decisiones. Esto no va de caerse, si no de levantarse las veces que haga falta.

Te animo a que cojas un papel y escribas los nombres de 5 personas a las que puedes llamar para quejarte o para charlar de cualquier cosa. Cada persona va con un día de la semana. Y cada día tienes que llamar, con ganas o sin ganas. Otro papel, y 5 cosas que te hacen ilusión y que vas a hacer este año sí o sí, a pesar de las veces que te toque ir de médicos. Hay mucha gente haciendo este viaje, muchas están en la cola del súper o en el vestuario del gimnasio a tu lado. La vida sigue. Otro papel con 5 frases de esas de reafirmación positiva que, aunque no te las creas, leértelas todos los días por la mañana frente al espejo te va a ayudar.

Eres fuerte y lo sabes. Va en nuestra naturaleza. El seguir pedaleando, el seguir remando. Vale la pena.

Por los demás, pero sobre todo por ti.

Pilar Serrano, GSK.



Elena

*Al final
de la cadena*

¿Recuerdas el periplo administrativo de Mariano José Larra en “Vuelva usted mañana”? Así, con esa sensación de agotamiento e incertidumbre, es como acuden las pacientes a conocerme.

Soy Elena, la farmacéutica hospitalaria, y soy la última profesional de la salud que se encuentra en la cadena de consultas, análisis, pruebas diagnósticas, cirugía, sesiones de quimioterapia, revisiones...

Cuando las pacientes llegan a la farmacia, la grandísima desconocida del hospital ubicada en el sótano (para facilitar el acceso de las mercancías al centro), procuro ser una cara sonriente (ahora aún más con la mascarilla) que sea capaz de transmitir la empatía que siento por todas ellas.

Me siento tanto en su piel, que procuro explicarles lo mejor posible la andadura que les espera con los medicamentos de uso hospitalario, aquéllos que tienen larga duración y que las van a acompañar durante un largo tiempo. Y que, en el caso de estos tratamientos (al contrario de muchos otros, que son una caja, dos o tres y YA), cuando acudes a revisión y te dicen: “Todo bien, a seguir con el tratamiento”, es la mejor de las noticias.

La peor sería tener que suspenderlo, ya que suele ser por ineficacia (no está haciendo efecto) o por intolerancia (no está sentando nada bien a nuestro organismo).

Así, le damos una nueva perspectiva al concepto de “seguir igual” y se convierte en positivo, haciéndose a la idea de que seguir tomándolo significa que la enfermedad no ha progresado, que está dormida, que está latente. Poco a poco, va una queriendo más a esas pastillitas que forman ya parte de nuestro día a día, como lavarse los dientes o peinarse.

Como mujeres que somos mayoritariamente en esta profesión, comprendemos igualmente todas las inquietudes relacionadas con el autocuidado que nos pueden asolar referidos al pelo, el tinte, la piel, el sol, la dieta, los kilos... Así que, en confianza, nos pueden preguntar todo lo que deseen para que sigamos igual de guapas, además de todo lo que se les haya podido olvidar en la consulta por los nervios al resultado de las pruebas, o las prisas porque tengo que ir a cuidar a los niños o a nuestros mayores y tomarse ahora ese tiempo de cuidarse a sí misma.

Nos vemos al final de la cadena, y si no nos vemos, mis mejores deseos en el envío del tratamiento a domicilio.

**Elena Tortajada Esteban, Farmacéutica.
Servicio de Farmacia, Hospital Universitario
Fundación Jiménez Díaz.**

Inma

El 8 de mayo de 2021 vi un arcoíris

Cuando me toca vivir esta dolorosa experiencia, siento, al principio, mucho miedo.

Después hui y disfracé la realidad, normalizando todo, como si no me estuviera ocurriendo a mí.

Igual es un mecanismo de defensa que tiene la mente, “el altillo”, como yo le llamo. No lo sé.

Empiezo a tomar conciencia cuando me dicen que tienen que operar y quitar ovarios y trompas. Hasta entonces no me enfrente a la realidad.

Pienso: “¡Me ha tocado!”, “Prepárate para el peor de los escenarios y así podrás luchar con fuerza”, “Infórmate. No te calles. Pregunta.”, “No te guardes la desazón que produce la incertidumbre”, “Busca ayuda”.

En la reflexión, en la comunicación con otras mujeres que están pasando por el mismo dolor que yo, me siento identificada y menos sola.

El dolor no puedo tirarlo, y menos romperlo; al contrario, tengo que protegerlo, que no se desparrame y me haga más daño. Paso a paso, con control y aceptación.

Mi mente de este modo se dispersa menos y dirijo la mirada hacia lo que es importante, sin perder tiempo en buscar culpa. ¡No la hay!

Me doy cuenta de que cada día necesito menos. He cogido la maleta de mi vida y he empezado a aligerar el equipaje. Lo que necesito lo tengo accesible. Si extendiendo la mano lo puedo alcanzar. En mi maleta deteriorada y rasgada por el paso del tiempo, me encuentro con tesoros perdidos y olvidados que debo recuperar.

Lo veo con nitidez.

Ahora camino con metas a corto plazo, sin importarme los logros, porque solo aspiro a disfrutar el presente.

Por eso...

Al miedo, lo he metido en un bote de cristal y, aunque lo vea, le he puesto una tapa bien apretada, para no dejarlo salir. Dominarlo.

A la tristeza, la he guardado en una caja con forma de corazón, arriba, en el “altillo”. Para llegar a ella me hará falta una escalera y la subiré solo cuando sea necesario.

A la valentía, la he enmarcado para colgarla en un lugar bien visible, para que siempre me recuerde que jamás debo rendirme.

A la alegría, le he puesto alas, para que revolotee cerca de mí, como una luciérnaga con luz propia, que ilumine en mis labios una sonrisa.

Gracias por trabajar cada día ayudando a las mujeres a conocer, aceptar y enfrentarse al cáncer de ovario.

Inmaculada Ruiales Sánchez, paciente.





Rocío

*Para una
persona especial*

Bueno, en realidad, todas las personas son especiales, pero tú ya me entiendes. Es difícil para el resto saber cómo te sientes, cuánto te cuesta seguir y seguir, qué difícil es sentir la alegría ajena y, sobre todo, sentir que el mundo seguía girando cuando aquella mañana te dijeron que tenías cáncer; hasta decir o escribir la palabra cuesta tanto... Por qué el resto del mundo sigue con su vida como si nada hubiera pasado. Por qué no se paran todos contigo hasta que el atragantón se digiera, en su momento, en sus tiempos. Por qué todos preguntan constantemente o por qué nadie pregunta. Por qué siento que ahora todo gira alrededor de estas 6 letras, c-a-n-c-e-r. Por qué sigue saliendo el sol y sigue habiendo días y noches. Por qué a mí.

Probablemente estas y otras muchísimas preguntas son inevitables porque somos incapaces de asumir, ni mucho menos entender, que no existe ese "algo" que hicimos y provocó esto, no comimos algo que lo provocara, ni hay una razón que explique por qué metimos la mano en la bolsa y simplemente cogimos la bola negra... ¡NO somos culpables!

De lo que sí somos responsables es de cómo lo afrontamos, de cómo luchamos y nos enfrentamos a ello, superándolo día a día. Pero no porque sea lo que hay que hacer o por los demás, sino por una misma, porque lo hemos conseguido; somos capaces de cambiar el prisma y ver el haz de luz, ese que siempre estuvo ahí pero que solo ahora vemos. Lo vemos reflejarse y hasta atravesarlo de lado a lado, con firmeza, con templanza y esperanza.

Sé que eres valiente y fuerte, y esta fortaleza es lo admirable. Tú eres admirable por ver todo lo positivo, vivirlo ahora y no hace medio siglo, ver todas las opciones que existen y toda la ayuda que también existe (por la medicación, por el equipo médico, por los amigos, por la familia, por todos los que te rodean), ver el cielo azul y el sol brillar, y la sonrisa de tu hija o de una niña en el parque, tu perro que tiene ese sexto sentido y no se separa de ti últimamente, ese olor a bizcocho recién hecho, el chirimirí en la cara un día claro de primavera... y ser consciente de lo bonito que es que cada poro de tu piel sienta contigo todo lo que te rodea. En definitiva, poner al servicio de tus seis sentidos el carpe diem más absoluto.

Vivir es importante, sí, pero lo bonito es cómo y con quién andamos el camino, relativizar las cosas y ser siempre agradecido.

Yo te agradezco que me leas, y que esos días difíciles que todos tenemos, recuerdes que hay una desconocida que te admira y te recuerda que lo único importante eres TÚ.

Te envío toda mi energía positiva y un abrazo entrañable.

¡Sé muy feliz, amiga mía!

Rocío Alcázar, GSK.

Laura

Escaneándome

Pongo ante mí todo lo que me define, lo que soy, lo que me acompaña en esta vida. Necesito renovarme, por eso conscientemente decido borrar, eliminar aquello que ya no me aporta.

Elimino números de teléfono que ya no uso. Definen a personas que pasaron por mi vida, me aportaron en su momento, pero ahora caminan por otros senderos.

Quito intensidad a sentimientos que a veces me abruman, el miedo a la enfermedad, la rabia, la ira.

Descarto el exceso de perfeccionismo, la autoexigencia y autocrítica.

Suprimo la palabra culpa, cansancio, obligación y atadura.

Hago que desaparezcan algunos recuerdos, la falta de aceptación, la presión, el estrés, el mutismo.

Alejo las noticias violentas, los sonidos fuertes, las personas que me irritan, la contaminación, lo tóxico.



Eliminado todo ello queda todo lo bueno, con lo que me quedo.

Me quedo con las personas vitamina (mi marido, hijos, familia, amigos de los buenos), con los recuerdos intensos, con la energía de aquellas personas que siguen estando aunque ya estén lejos.

Me quedo con la calma, con el aire fresco, el canto de los pájaros, el griterío inconexo de los niños en el recreo, la música que libera, las palabras “amor”, “deseo”, “libertad”, “confianza”, “generosidad”, “comunicación”, “vida”, “te espero”.

Me quedo con los “buenos días”, las sonrisas, los abrazos envolventes y la suavidad de los besos.

Elijo el caminar sereno, la calma, el silencio.

Me quedo con mis ratos de soledad, con mi tristeza, con el descubrimiento, la aceptación, la alegría y con mi enfado sereno.

Me quedo con las imágenes de mis playas, viñas y desiertos. Me quedo con mis amuletos, mis libros y cuadernos. Con la ciencia y mis médicos.

Me quedo con la poesía y las fotos y los recuerdos.

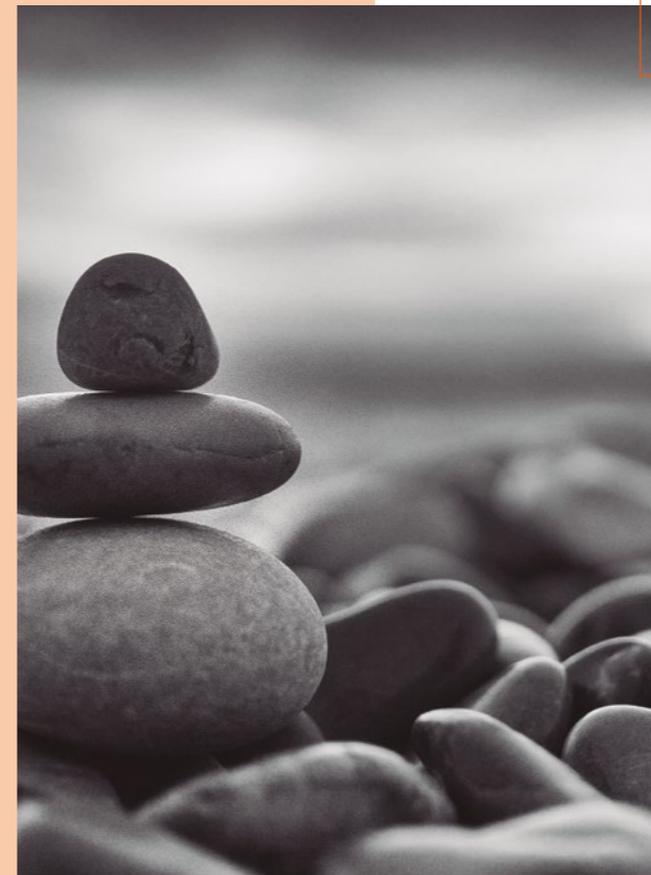
Laura Berrueco, paciente.



Ingrid

Con ganas, curiosidad, pero también con un poco de miedo, entré yo a través de Zoom en la sesión de Escritura Terapéutica. Sin tener muchas expectativas, sólo con la idea de sacar más mis emociones. Y ¡lo hemos conseguido! No sabía que podía escribir tan fácilmente todo lo que siento y lo que quiero, ¡me quiero tanto! Con ayuda profesional, se creó un ambiente muy seguro para todas, vi que cada una tenía su momento para expresarse, para aprender. Ya echo de menos nuestros jueves, con mis auriculares y la pantalla del móvil, ¡pero en mi corazón os quedáis cada una!

Ingrid Taborg, paciente.



Miriam

No admiro a ningún cantante o futbolista. Tampoco admiro a modelos o actrices. Yo, a quien de verdad admiro, es a ti. A ti, con tu valentía, con tu fuerza, con tu generosidad.

Porque has pasado mucho estos últimos meses: dolor mezclado con esperanza, miedo dentro del desconocimiento... la vida te cambió de repente, en un momento. Todo se paró, el mundo frenó en seco. Has oído palabras que jamás pensaste que escucharías y con todo, sonríes cuando los tuyos buscan tu mirada. ¿A que nunca te hubieses imaginado tener la fuerza que tienes?

No pienses en el “y si”, porque no sirve de nada. Dedicáte a ti y para en seco cuando lo necesites. Pero después, toca seguir. Por todos, pero sobre todo por ti. Porque después de un momento malo llega uno bueno. Y se están acumulando todos estos para que los disfrutes muy pronto.

Miriam Sanz, GSK.

M. Luisa

Soy oncóloga (especialista en tumores ginecológicos), mujer casada y madre.

Y tratar a mujeres, algunas de ellas jóvenes, madres, esposas... me llega y me llega mucho.

Si tuviese que definir lo que los oncólogos debemos sentir, esta palabra sería EMPATÍA. Y creo firmemente que sin empatía no hay nada. Esto no es solo una habilidad cognitiva o emocional, sino que debemos ser capaces de transmitir, de sentir, de comprenderlas, de saber ponernos en su lugar... Creo que eso como paciente reconforta.

Aprendo cada día de ellas, son una lección de vida, una enfermedad dura que les obliga a caerse, pero también a levantarse... en ocasiones dan un paso para atrás, pero se paran, cogen aire y siguen caminando...

Y nada ni nadie las frena. Así que brindo por ellas.

EMPATÍA, desgranando la palabra, podría casi definir lo que sienten ellas y lo que sentimos nosotros, los oncólogos.

- *Esperanza: soñar con ganar esta batalla.*
- *Miedo: a la quimio, a las horas de hospital, a los vómitos, a perder el pelo, a dejar de estar...*
- *Positivismo.*

- *Ansiedad: intranquilidad excesiva que les transmite esta enfermedad.*
- *Tenacidad: para actuar con perseverancia y conseguir sus propósitos.*
- *Ilusión: gracias a los tratamientos de mantenimiento, las pacientes han ganado cantidad y calidad de vida. Y ofrecerles vida, no tiene precio.*
- *Amor: el amor mueve el mundo. Amor hacia ellas, hacia su familia, sus hijos, sus amigos...*

Hoy en especial, esto es un homenaje a ellas, a todas las pacientes con tumores ginecológicos que luchan por ganar la batalla a esta enfermedad, un camino difícil, pero con una gran recompensa: LA VIDA.

M. Luisa Soriano Tabares de Nava, Oncóloga Médica. Hospital Universitario Nuestra Señora de la Candelaria, Tenerife.



Marwis

¡Una carta para una amiga!

Hola, es un placer escribirte. Honestamente, no sabía cómo empezar esta carta, pero he decidido ponerte cara, imaginando a todas esas mujeres que rodean mi vida y dejarlo fluir... así que allá vamos.

¡Primero, GRACIAS! Por dejarme entrar en tu vida a través de estas líneas. ¿Me regalas una sonrisa?... ¡Gracias de nuevo!

Entiendo que no es una situación fácil, pero si algo he aprendido es que, con una sonrisa, se genera una reacción en cadena dentro del cuerpo y poco a poco la energía cambia. Otra de las cosas más bonitas que el cuerpo puede experimentar es la música o una buena lectura de fantasía, que te abstraiga del mundo real o te haga revivir sensaciones especiales. ¿Te animas? Venga, elige una canción y ponla al máximo volumen, tan alto que me llegue a mí esa energía.

Estoy segura de que eres especial, porque he aprendido que todas las mujeres son increíbles, fuertes y luchadoras a su forma, con sus maneras, en su propio molde... Así que ten eso presente siempre para que este compañero no deseado que está hoy presente en tu vida sea combatido.

De todo corazón, deseo lo mejor para ti, y espero que esta situación pase pronto. Te mando un apapacho (como diría mi mami, un abrazo muy muy fuerte y cariñoso) para que sepas que estás acompañada en cada momento.

Con cariño, tu amiga.

Marwis, GSK.

Roberto

Mi nombre es Roberto, estoy casado, tengo dos hijos y un perro. Soy farmacéutico especialista y me encanta mi trabajo. ¿La razón? Vosotras.

Y es que es difícil no considerarse un privilegiado trabajando cada día con mujeres valientes, luchadoras, agradecidas y con ganas, muchas ganas de vivir.

Porque nos dedicáis la mejor de vuestras versiones cada día, a pesar de los duros momentos. Por vuestra entereza y ganas de comeros el mundo. Porque es imposible no aprender de cada paso a vuestro lado.

Mi labor como farmacéutico es la de acompañaros en este camino, explicaros la medicación en aquellos momentos en los que os sentís llenas de dudas, garantizar que recibís el mejor de los tratamientos y acercar esta atención a vuestro domicilio para estar más cerca de vosotras.

Queremos cogeros de la mano, ya sea cara a cara o virtualmente, durante el tratamiento. Ponemos a vuestra disposición aplicaciones con las que poder contactar con nosotros 24h/7días por semana, 365 días al año, para aclarar dudas y para registrar cualquier efecto secundario que pueda ir apareciendo, dándoos esa tranquilidad tan necesaria en esos momentos y siendo la cara amiga al otro lado de la pantalla.

En definitiva, queremos estar a vuestro lado, porque lo mejor de nuestros trabajos sois vosotras. Sois la razón por la que querer esforzarse cada día, por la que investigar y aprender para poder intentar también ofreceros la mejor de nuestras versiones.

Un fuerte abrazo, ¡nos vemos en la Farmacia del Hospital!

Roberto Collado, Farmacéutico.

Hospital General Universitario Gregorio Marañón, Madrid.

Charo

Recibir el diagnóstico de un cáncer de ovario es una experiencia dura y dolorosa, cualquiera que sea la edad y condición de la paciente.

Seamos jóvenes, maduras, con hijos o sin ellos, sea la que sea nuestra profesión; somos mujeres que vemos cambiar nuestra vida de un día para otro, la mayoría de las veces de forma inesperada y sorprendente. Por delante vemos un recorrido difícil, una cirugía de alta complejidad, un tratamiento que nos hará estar débiles y necesitadas de ayuda durante unos meses o un periodo indeterminado.

Necesitamos un tiempo para asimilar nuestra nueva condición, un tiempo para llorar el impacto recibido, un tiempo para rehacernos y darnos cuenta de que seguimos siendo nosotras mismas; con nuestras virtudes y defectos. Necesitamos descubrir que nuestro interior y nuestra feminidad no han cambiado, que podemos seguir trabajando y teniendo una

buena calidad de vida, que podemos seguir cuidando de nuestro entorno familiar. En definitiva, necesitamos aprender a conocernos y reconocernos. Saber qué tratamientos existen para nuestro caso particular, contar con el apoyo de nuestros médicos y hacernos con herramientas que quizás desconocíamos o no nos habíamos planteado.

Por todo esto, cualquier actividad que nos ayude será un beneficio para nuestra salud, hará que nos recuperemos con más facilidad y que los tratamientos tengan mejor efecto.

Desde ASACO, invitamos a todas las pacientes a indagar en sus necesidades íntimas, a examinarlas y a ponerse en acción para poder constatar que una enfermedad grave, como es el cáncer de ovario, no cambia nuestra esencia; sino que cambia, y puede enriquecer, nuestra perspectiva ante nuestro propio yo.

Charo Hierro.
Presidenta de ASACO.



Elisa

La primera vez que oímos cerca de nosotros la palabra cáncer, nos resuena muy fuerte en nuestro interior, o incluso casi nos da miedo pronunciar esa palabra. Pero a continuación, muy pronto, nos sentimos reconfortados por todo lo que la ciencia ha avanzado, y por los grandes profesionales que hay para ayudarnos a superarlo.

Tampoco es de extrañar que las mujeres que han superado el cáncer de ovario o de pecho, que cada día son más y más, te cuenten todas las cosas buenas y positivas del periodo de enfermedad en la que aprendieron a dar importancia a lo que ya tiene, a relativizar, a vivir la vida a tope y, sobre todo, a sentir tanto cariño y amor de tus amigos y de tu familia.

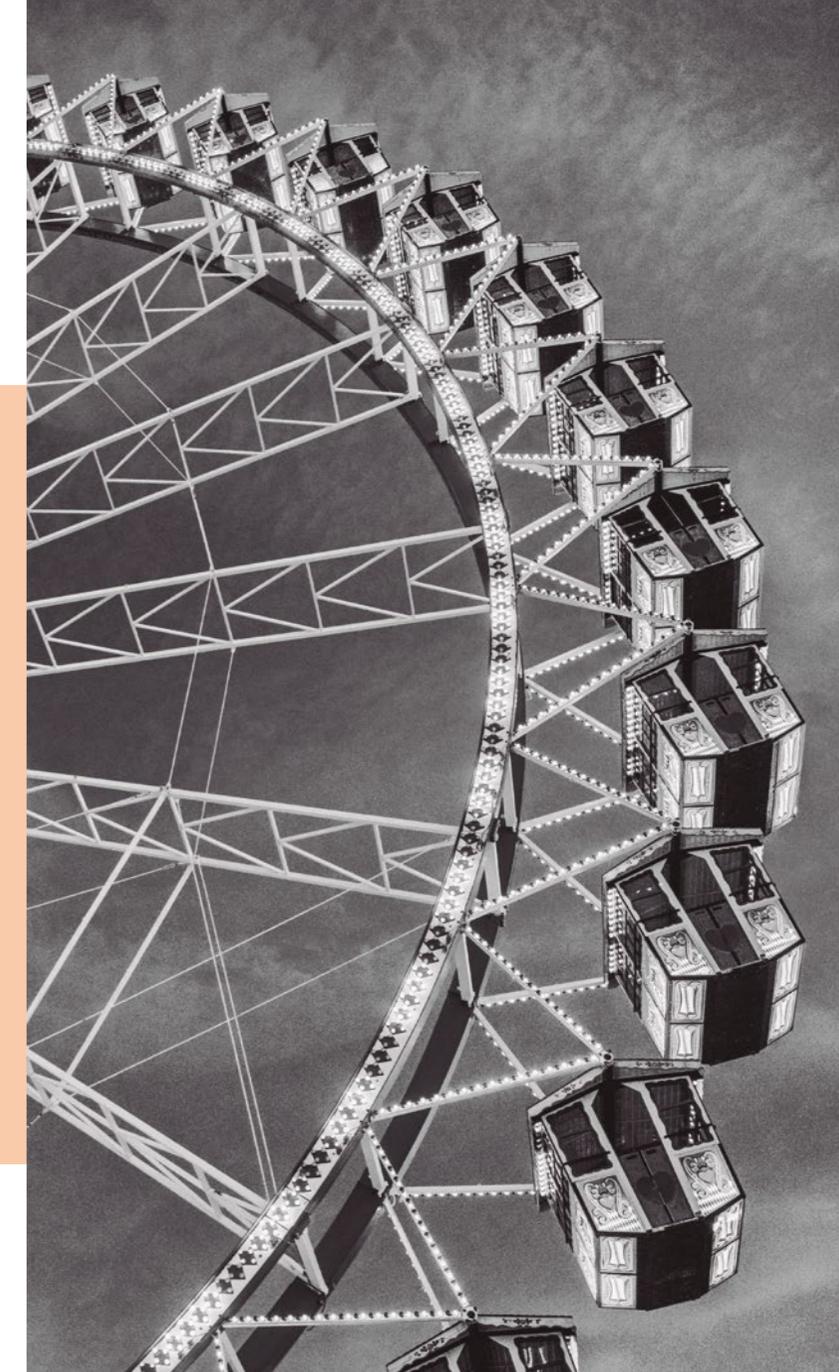
También sé que tener optimismo y afrontar las cosas de manera positiva ayuda a superar cualquier cosa. En una experiencia personal en un hospital, las enfermeras me decían que estaban convencidas de que el buen ánimo es la mejor de las medicinas y que realmente mejora sustancialmente al paciente, así que yo te animo a afrontarlo de ese modo.

A mis hijos siempre les digo: ¿Problema? Pues solución. A veces nos quedamos parados en el problema en lugar de levantar la cabeza y luchar para solucionarlo y, en esto, tenemos, como decía al principio, los avances de la ciencia y nuestra sanidad de nuestra mano. Así que tú pon tu ánimo, porque seguro que así lo vas a conseguir.

Además, si tienes hijos, el ver a una madre luchadora creo es uno de los valores y aprendizajes más valiosos que ellos pueden aprender, así que no pierdas la oportunidad de mostrárselo de primera mano.

*A por ello y a seguir luchando contra viento y marea.
¡Ánimo!*

Elisa Díaz, GSK.





Consuelo

Mi vida en un viaje por mar...

“No se trata del barco que tienes, sino del capitán que eres”. Frase marinera

¿Quién soy?

Soy, Consuelo Bermúdez Castellanos, ese es mi nombre. Soy una mujer luchadora, fuerte. He superado muchas cosas en mi vida, he vivido momentos felices y otros no tanto. Lo que empiezo me gusta terminarlo, aunque me lleve mi tiempo, no me doy por vencida fácilmente. Doy amor y comprensión a los demás, me gusta dar apoyo al que lo necesita, y si está en mis manos, lo ayudo. Tengo un temperamento un poco fuerte; si no me dan motivos soy muy tranquila, procuro ser alegre, aunque también a veces esté triste o disgustada por algo que no me parece que esté bien.

Me gusta divertirme y compartir en familia y amigos. He aprendido a conocerme un poco más y he descubierto cosas increíbles en mí, pero esto no lo sabía hasta que un día, un diagnóstico lo cambió todo. Aquí, es donde me doy cuenta que tenía que ser fuerte, luchadora. Entonces emprendí un viaje por mar...

Un viaje en un mar embravecido, un viaje que asustaba...

Aun así, levé mi ancla y me dispuse a zarpar siendo capitana y junto a mi tripulación, conformada por 8 valientes marineros, nos sumergimos en la mar.

Como capitana tenía la tarea de saber cómo y por dónde trazaría mi ruta de navegación. Fue así que me dispuse a sacar mi brújula y proyectar mi nuevo rumbo. Iba a navegar, debía demostrarme que iba a ser capaz de dirigir el barco, a pesar de la agitación del mar y de los obstáculos que pudiera encontrar durante mi travesía.

Sé que tengo que llegar a tierra firme, ya que aún sigo navegando...

Un día inesperado, el segundo oficial, decide súbitamente, de un momento a otro, que debe abandonar el barco. Es así que cambiamos el rumbo, paramos en el puerto más cercano, y es ahí donde el segundo oficial desembarca, pues no quería

continuar este viaje junto a esta tripulación. Su ausencia permitió que las aguas se calmaran. Dejó paz, tranquilidad y armonía. Y con mucha ilusión seguimos nuestro camino: mi tripulación se reducía a 7 marinos, que iban felices y motivados porque confiaban en su capitana.

Sin llegar todavía a puerto y con tierra a la vista, el radar me muestra la presencia de un próximo obstáculo: un Carcinoma ductal está diciéndome que el viaje no culminaría pronto, pues se iba a alargar muchos días más, vendrían más tormentas y derivas que tenía que afrontar. Me di cuenta que no podía comandar sola, así que pedí ayuda a mi tripulación. Todos dispuestos, encantados y siempre listos, accedieron a ayudar para no dejar que el barco se hundiera.

A lo largo de nuestra travesía, el camino nos sorprendió gratamente. Es así como hicimos una nueva parada, pero no para dejar a otro tripulante, sino para embarcar a una nueva navegante que nos estaba esperando allí, que trajo consigo luminosidad, esperanza, alegría y muchos deseos de seguir navegando juntos, hasta que algún día, cuando las aguas se calmen y el viento sople a mi favor, podremos llegar a nuestro atraque en puerto.

Consuelo Bermúdez, paciente.



Lucía

Querida amiga, ahora entiendo los silencios y las pausas.

Quiero que sepas, que cada vez que me enfado, pienso en ti y se me pasa.

Eres como un bonito sonido que me hace vibrar por dentro, un sonido parecido a ese despertador que vibra cada día en mi mesilla y me recuerda que hay que levantarse ya, aunque muchas veces crea que no pueda por el sueño o por pereza.

Querida amiga, te doy las gracias por ser tan fuerte y sincera. Por contar conmigo y por explicarme que estás en un tratamiento y que vas a luchar.

Por saber que tienes un plan y muchas ganas. Esas ganas que hacen que cuando me cuentas cómo te ha ido la semana, me parezca la semana más bonita del universo y me quede embobada escuchando cómo se

hace una pizza casera, cómo se fabrican unas gafas 3D o cómo se come pan con chorizo en un camino del parque con los niños.

Querida amiga, hoy me doy cuenta de algunas cosas que no podía ver, aunque estaban delante de mí, y que gracias a tu amistad voy descubriendo cada día. Lo importante que es vivir y no sobrevivir.

Hoy sé que has tenido miedo; pero que ya no lo tienes. Lo que tienes es un plan y muchas ganas. Por eso, me gustaría que, si alguna persona lee esto y siente miedo, que piense en mi amiga y que cambie ese miedo por un plan y ganas: el miedo bloquea, pero las ganas impulsan.

Y recuerda: a veces los planes no salen bien a la primera, por eso nunca te rindas y pasa del plan A al B o al C, si hiciera falta. Mi amiga dice que es como los novios: a veces hay que probar varios, pero enseguida sabes el

que funciona, “eso se nota”, dice. Y nosotros lo notamos también, lo que funciona se nota enseguida.

Querida amiga, eres una valiente. A quién se le puede ocurrir enviar una foto tras una operación de 4 horas sacando la lengua. Tengo que decirte que me pareció una hermosa foto, esa sonrisa es maravillosa y tus ojos brillando nos decían que todo estaba bien. Y es que eres estupenda con y sin pelo: solamente tú misma.

Me hace gracia lo presumida que te has vuelto y lo que sabes de moda o tendencia.

Y aunque me da pena que haya tenido que ser de esta forma, para hacer en 3 meses cosas que no hacíamos en 10 años, me alegro de tener una amiga como tú. Una amiga que me enseña cosas sencillas y enormes, que me enseña a sacar los dientes, que me dice lo bonito que es

vivir y ponerle ganas, que se alegra y es feliz sentada en un banco viendo a sus peques, solamente por estar allí. Que es feliz al respirar y al explicar lo bonito que es el cielo con las nubes o el campo con sus contrastes y con sus ríos.

Querida amiga, hoy entiendo que todo va bien y, aunque he tardado en comprenderlo, me alegro mucho de tenerte en mi vida.

Te quiero mucho.

PD: mi amiga :)

Lucía Rioja-Humanes, GSK.

Marisa



“Al levantar la vista, sigue estando ahí, con su bata blanca. Pensaba que había sido un sueño, ¡quiero que sea un mal sueño! No puede ser que esto me esté pasando a mí. Sigue ahí, mueve los labios, pero no consigo escuchar nada. Miro a mi alrededor. Veo, pero no oigo. Necesito salir de aquí.”

La historia suele empezar fuerte en la consulta, aunque, sorprendentemente, muchas mujeres ya intuyen que algo no iba bien.

Los primeros minutos después del “tienes cáncer” se entra en shock. A partir de ahí, da igual lo que el médico diga, al menos ese día. A partir de ahí, tu sensación es de haberte bajado del mundo.

Pero es justamente ahí donde empieza tu nueva vida, y esto sí que es una nueva realidad, tan verdadera como la vida misma.

Empieza la búsqueda incesante de respuestas, de información. Hay pacientes que necesitan saber para intentar controlar la situación; otras, por el contrario, prefieren no tener información y sentir, aunque sea por segundos, que la cosa no va con ellas.

No se puede olvidar el entorno más cercano, los que sufren casi más que tú, o los que abanderan una guerra en tu nombre. Los que te colapsan de toda la información posible, aunque sea desordenada y caótica. Los que te dicen, aún sin creerlo ellos, que todo irá bien y que no va a pasar nada: sí, aquellos a los que les cambia la cara cuando te miran y percibes que sienten pena por ti y que están tremendamente asustados.

Vivir en silencio el cáncer ginecológico. No.

Visibilizar y no camuflar, contar, explicar, exteriorizar, compartir... Todo eso ayuda a hacer el camino un poquito más agradable, a desatar algún que otro nudo y, sobre todo, a encender una pequeña luz de esperanza de que todo puede ir bien.

**Marisa Cots. Presidenta de AMOH.
(Asociación Mama y Ovario Hereditario)**

Marta

Carta a Laura

Llevabas de médicos algo así como un par de meses por un dolor abdominal: cólicos, gases, endometriosis. Son algunos de los diagnósticos que te fueron comentando en la consulta.

Pero la semana pasada, el dolor fue a más e ingresaste de urgencia a mi hospital. Tenías pendiente un TAC de abdomen para ver mejor todo el aparato digestivo que te adelantaron al ingresar. Y el sábado te cogieron una muestra para biopsiar.

Justo ese fin de semana me tocó trabajarlo todo.

Eres una mujer de 32 años, edad muy cercana a la mía. Estás casada y tienes una niña de 3 años, Irene. Me enseñas fotos de ella. Hablamos, tenemos vidas más o menos similares, me cuentas de tu trabajo, amigas y familiares.

Y, hablando de banalidades, me vas contando tus miedos: llevas tiempo sospechando que lo que tienes puede ser algo malo, ya que el dolor no se va. Procuero consolarte.

En general, creo que durante el fin de semana te caí bien, que cogiste algo de confianza y que, quizá, si necesitabas seguir hablando, sabías que podías hablar conmigo.

El lunes hice noche. Me cambiaron a los pacientes que llevé durante el fin de semana por necesidad de la planta.

Fue cuando, al salir de una habitación, oí una perfusión pitar y, por no llamar a la compañera, pasé yo a la habitación.

Era tu habitación.

Al ver la perfusión pitando lo supe: habían visto los resultados del TAC. Los resultados de la biopsia habían salido. El diagnóstico: adenocarcinoma de endometrio. Lo que pasaba por la perfusión: 1ª línea de quimioterapia.

Ajusté la perfusión mientras te saludaba, con una sonrisa, haciendo como que no pasaba nada. Como si no te acabasen de dar una noticia tan importante que estaba haciendo virar tu vida. Como si no acabases de tomar una decisión tan importante. Yo hablaba del tiempo, de si había descansado, de tonterías. Te dije que ya estaba ajustada la perfusión y que, si volvía a pitar, que me llamasen.



No me dijiste más, sé que te quedaste con las ganas. Con la mirada me pedías algo más, pero no encontrabas las palabras.

A las 2 de la mañana, estábamos empezando a cenar.

A las 2:30 de la mañana sonó un timbre: una paciente quería que fuera yo a verla. Que fuese yo.

¿Qué paciente es? Esa habitación no era de las mías.

Es Laura.

Al pasar a verte, primero me saludas, me dices que antes querías haber hablado un poco conmigo. Pero las palabras se te agolpan y te entorpecen al hablar.

Me agacho a tu lado, de cuclillas. Siempre me ha gustado esa posición, veo al paciente a los ojos. Y él me mira y

no hay nada en ese momento que pueda distraernos de lo importante.

Y te doy pie. Y te pregunto. Ahora mismo no tienes nada conectado a la vía y te puedo coger de la mano sin miedo a quitar algún tubo.

Y empiezas a hablar.

Hacía mucho tiempo que no se me hacía tan complicada una conversación. Eres muy joven, pero tienes las cosas muy claras.

Casi más te escucho que intervengo en la conversación.

Procuro darte pie. A veces, al hablar, se me agolpan todas las lágrimas en los ojos, y desvío ligeramente la mirada para darme un segundo y parpadeo rápido para disimular.

Pasa el tiempo mientras hablamos.

Viene Sofía a la habitación, ella es la enfermera que hoy te lleva. Y disimuladamente va ayudándome a cortar la conversación. Necesitas descansar, son las 5 de la mañana.

El turno acaba. No tienes analítica y no paso a verte porque, después de haber estado hablando toda la noche, supongo que estarás dormida.

No es la primera, ni será la última, conversación que tengo complicada. Pero al irme a la cama vuelvo a pensar en ti, en todas las cosas que hemos hablado, y pensando en ti, me quedo dormida.

El siguiente día que he vuelto a trabajar ha sido hoy, y lo primero que he hecho casi sin darme cuenta era mirar a ver si estabas. Pero ayer te fuiste de alta. Ayer te llevaste una

parte de mí que hace ya tiempo que me prometí que no iba a entregar a nadie.

En mi corazón me despido de ti. Supongo que próximamente volverás. Espero que no necesites volver a ingresar. El tratamiento del cáncer es largo y tendrás muchas visitas médicas.

Espero poder coincidir contigo. Y, por si no, te dejo escrita esta carta.

Para recordarme a mí misma que, a veces, hay que pararse, pararse bien, aunque duela.

Y para ti, para que sepas que, en mí, se quedó una pequeña parte de ti.

Marta González, enfermera.

CUN (Clínica Universidad de Navarra)

Nara



Nadie sabía que yo tenía un tumor en el ovario izquierdo cuando entré al quirófano para una cirugía de histerectomía en septiembre de 2020. Fue un susto: para los médicos, para mi familia y para mí. Aun así, recibí la noticia con calma y esperé pacientemente el resultado de la biopsia. Y... Sí, era un tumor maligno, un cáncer.

Mi mundo no se me cayó encima, ni se me abrió el suelo para que yo pudiera entrar; al contrario, agradecí el haberlo pillado antes de que me hiciera mayor daño. Al fin y al cabo, él estuvo conmigo en silencio y ese era su mayor peligro (los enemigos silenciosos son los más difíciles de afrontar). Desde este punto de vista, tomé la situación como un verdadero golpe de suerte pues, cuando me enteré del diagnóstico, el tumor ya no estaba en mi cuerpo.

Pero diagnóstico no es destino. El diagnóstico sirve para nuestra liberación, para que tengamos tratamiento adecuado, comodidad, mejores oportunidades. Todo lo demás depende de nosotros, para vivir lo mejor posible en el presente. Por lo tanto, solo me interesaba saber qué podía hacer para que él no volviera más y pudiéramos ir por caminos separados y en paz.

Estaba dispuesta a hacer lo que fuera necesario y cambiar mis hábitos, pensamientos y actitudes a favor de una vida más sana, feliz y armoniosa.

Antes de cualquier acción, decidí preguntar a mi cáncer por qué llegó a mi vida y qué lección quería que yo aprendiera. Él me contestó que la respuesta estaba dentro de mí misma y fue entonces cuando empecé a escribir.

La escritura fue mi terapia, una parte importante de mi tratamiento, que me ayudó a solucionar conflictos internos, a comprender y gestionar mis emociones, a exorcizar miedos innecesarios, a reencontrarme conmigo misma y encontrar respuestas que hacía mucho que estaba buscando. El fruto de este proceso es el nacimiento de mi primer libro, donde cuento un poco de mi historia y cómo desarrollé herramientas personales fundamentales que me ayudaron en los desafíos de la vida.

Nara Santiago da Silva Oliveira, paciente.

Alicia

Al igual que el sol refleja su resplandor en las aguas cristalinas del mar, el mundo exterior es un reflejo de nuestro sentir más profundo.

Cuando estamos en paz con nosotros, nuestra alma está en calma.

El cielo brilla en toda su gama de azules y el mar nos muestra su cara más dulce.

Pero, sin darnos cuenta, nos vemos envueltos en una terrible tempestad.

Las olas son tan fuertes que tememos por nuestra vida.

Nuestro mundo interior se rompe en mil pedazos.

Nos sentimos culpables por haber emprendido ese viaje tan temerario.

Afortunadamente, el Capitán que maneja el barco es un marinero muy curtido por los años y, con mucho coraje y valentía, consigue hacerse con la mar y sacarnos de la tempestad.

Y poco a poco, sin darnos cuenta, todo vuelve a la normalidad.

El mar recupera su belleza, el sol ilumina de nuevo las aguas, las olas duermen fatigadas. Nuestro interior resurge, si cabe, más fuerte.

Habrán más tempestades, pero ya no nos pillarán desprevenidos.

Alicia Martínez, paciente.





Susi

Soy tu intruso. Me instalé en tu interior sin invitación ni previo aviso, con pasos silenciosos de huellas profundas. Me acomodé estratégicamente en uno de tus ovarios. Pensé que un lugar donde germina la vida sería perfecto para alimentar la mía, robando tu espacio poco a poco. Soy un ladrón estratega que juega a la ruleta rusa cada día, mientras invado terrenos y aniquilo sin compasión lo que encuentro a mi paso. Un adicto a tus entrañas. Un impostor que se esconde tras la inocente máscara de una dolencia común: indigestión, gases, hinchazón, cansancio, falta de apetito o algún dolorcillo de espalda o abdomen. Molestias difusas que tratabas de aliviar con remedios caseros y visitas al médico de atención primaria mientras yo seguía despedazando tus adentros.

Mis contradicciones no te ayudaron a descubrirme, unos días te provocaba un apetito atroz y otros te hacía sentir plenitud cuando solo habías dado un par de bocados. Con mis tretas incoherentes conseguí zafarme de ti y de los médicos, hasta que mi magnitud me impidió continuar escondido.

Te anunciaron mi presencia y te preguntaste el motivo por el que elegí tu cuerpo. No te lo preguntes. Soy caprichoso. No lo hay. Simplemente lo hice y, de repente, escuchaste mi nombre. El que te resistes a decir en voz alta sin darte cuenta de que así me concedes poder. Yo conozco tu nombre desde hace tiempo, lo escuchaba una y otra vez desde tu primera visita al centro de salud. Cuando te llamaban en voz alta para entrar a una consulta médica, para hacerte una ecografía, un TAC o

una resonancia. Al entregarte un informe o los resultados de una analítica. Un nombre que siento cada vez más mío, con cada mordisco que arranco a tu cuerpo, con cada dolor que te provoco o cada proyecto que te impido llevar a cabo.

Avasallar es mi sello de identidad. Usurparte la calma mutilando tu cuerpo y tu mente mientras me protejo con un escudo: Tu silencio. Tu silencio y tu miedo. Qué diferentes armas para ambos... A mí me permiten avanzar y a ti te paralizan.

Te confieso que yo también tengo miedo. Lo siento cada vez que entras en un quirófano para arrancarme de ti, al acomodarte en el sillón donde te administran quimioterapia

para envenenarme o cuando escucho las voces de tus familiares, amigos, médicos y enfermeras que hablan de mí. Ellos sí me nombran, más de lo que piensas. Algunos lo hacen a tus espaldas, sobre todo aquellos a los que tratas de proteger ocultando nuestra relación. Al escucharles percibo la alianza que mantienen contigo para destruirme. Una alianza que se fortalece y me complica la supervivencia en tu interior.

Una estaca me atraviesa cada vez que te abrazan en silencio, te hacen una sopa o una tarta, te dan la mano, te acompañan a tus tratamientos o duermen junto a ti. Cuando drenas con tus lágrimas la rabia, la tristeza o la ira que te causo también siento que me acuchillas. Te permites llorar y de ese modo no es tu cuerpo el que acaba llorando y volviéndose vulnerable

ante mí. Tu bienestar araña mis heridas si el humor se dibuja en tus labios, cuando dejas las emociones garabateadas en un papel o cuando te mimas y no permites que ocupe tus pensamientos. Me despojas de mi feo envoltorio y eres capaz de ver el regalo que hay dentro. En ese instante te das cuenta de que te he despertado, te he ayudado a desenmascarar a quienes te rodean y a poner los límites que nunca pusiste. Te descubres diciendo basta, más serena que nunca, y entonces siento que me arrancas de tu interior y solo quedarán unas cicatrices para recordarte lo que de verdad importa. Tus balas me acribillan cuando me reconoces y tomas distancia de mí. Sin tú saberlo, me rematas cuando escucho que tu voz obedece a los que te dicen: “Llámale cáncer”

Susi Bonilla, psicóloga.

Epílogo

El taller de escritura terapéutica **“Una mirada íntima al cáncer ginecológico”** nos ha dado la oportunidad de descubrir que no estamos solas y aprender con nuestra profesora y amiga, Susi Bonilla, que cuando escribimos (porque el papel lo soporta todo) nos damos cuenta de todo lo que nos sobra. Lo que hoy es un drama, al releerlo días después, es menos duro. Lo que hoy nos parece insignificante, luego es parte de nuestra fuerza.

Necesitamos poco para ser felices. El Taller de Susi ha diluido nuestras emociones negativas dejándolas fuera de nuestras vidas, nos ha hecho despedirnos de aquello o aquellos que

al mirar atrás hemos visto dañinos. Nos ha enseñado a ser categóricas, poner límites en nuestras vidas. A organizar nuestro armario interior con todas y cada una de sus emociones, tirando a la basura muchas cosas y guardando lo que de verdad tiene recuerdos positivos para nosotras.

Conocernos un poco más, conocer nuestra niña interior, que en algunas sigue siendo la misma, pero estaba escondida y la hemos recuperado.

Todo esto ha sido gracias al Taller. Gracias a quien lo gestó, organizó y ofreció la posibilidad de asistir a él. ¡Ojalá se repita!

Porque ha sido un tiempo de compartir, aprender, y empezar a vivir en calma, serenidad y paz. Para que, con fuerza, podamos enfrentarnos a lo que venga, con una mochila vacía que hemos empezado a llenar de certezas, seguridades, estabilidad, reconocimiento, crecimiento personal. Y, sobre todo, permitirnos disfrutar con lo que nos guste: viajar, leer, escribir, pintar, bordar, ¡qué se yo!

Mimarnos, simplemente.

Encarna Taberner, paciente.

Con una enfermedad, nace un diagnóstico, un sentimiento, una nueva vida. Este libro nace de las pacientes con cáncer ginecológico que se conocieron en unos talleres de escritura terapéutica dentro de la iniciativa **“Visible Print: una mirada íntima al cáncer ginecológico”**. Unidas a ellas están también profesionales sanitarios, asociaciones de pacientes y el departamento de Oncología de GSK, que han querido dedicarlas sus propias palabras. Estas páginas son su mirada íntima, que hoy comparten contigo para que tú tengas también la tuya.

Gracias por ayudarnos a visibilizar algo tan escondido y ocultado como el cáncer ginecológico.

VISIBLE PRINT

UNA MIRADA ÍNTIMA AL
cáncer ginecológico

Te invitamos a conocer más sobre esta iniciativa en www.unamiradaintima.es



Con la colaboración de:



Con el aval de:



Con el apoyo institucional de:



Para más información, y en caso de síntomas persistentes en el tiempo, consulte con su médico.

Iniciativa apoyada por GSK