

AMOR, VALOR y sonrisas

Mi proceso personal ante el cáncer

Leyre Contreras



Una experiencia real, un testimonio valiente de superación


Líberman
EDITORIAL

Ilustraciones de
Macarena Bravo

El PVP incluye
1€ solidario para


Fundación Aladina
10 años regalando
sonrisas
a niños con cáncer

*Un libro animoso y emotivo
para comprender y apoyar
a pacientes de cáncer,
y para que las personas sanas
puedan aprender de
una experiencia real de superación*

AMOR, VALOR Y SONRISAS
Mi proceso personal ante el cáncer

Leyre Contreras

Adelanto del contenido del libro
para lectura gratuita en PDF del
CAPÍTULO 1

AMOR, VALOR y sonrisas

Mi proceso personal ante el cáncer



Leyre Contreras



AMOR, VALOR Y SONRISAS

Mi proceso personal ante el cáncer

© De los textos: *Leyre Contreras*

© Imagen de portada e ilustraciones: *Macarena Bravo*

© De la presente edición: *Grupo Editorial Liberman S.L.U.*

Director de Liberman: *Pedro Molino*

Maquetación: *Estudio Creativ.*

Imprime: Gráficas La Paz – Torredonjimeno (Jaén)

D.L.: J 396-2017

I.S.B.N.: 978-84-946598-8-1

LÍBERMAN Grupo Editorial

C/ Los Tejares, 13 — 23003 Jaén

Tfno. 639 13 98 36

www.libermangrupoeditorial.es

pedidos@libermangrupoeditorial.es

Jaén (Andalucía) – España.

Web de la autora: www.leyrecontreras.es



A mis hijos



*

*“El amor puede ser la gran energía
que impulsa a superar las dificultades,
pero para convivir se necesita
una especial inteligencia, (...)
el amor es esencialmente activo”*

JOSÉ ANTONIO MARINA

*

*“El valor no es la ausencia del miedo,
sino el miedo junto a la voluntad de seguir”*

FELICIANO FRANCO DE URDINARRAIN

*

“Sonríe: es una terapia gratuita”

DOUG HORTON



**NOTA ACLARATORIA
DE LA AUTORA**

Todos los hechos que se describen
en este libro son reales,
si bien los nombres de personas,
centros médicos y lugares
han sido cambiados
para preservar la intimidad
y mantener el respeto a todos
sin condicionar mi libertad de expresión.

COPROTAGONISTAS

<i>Lucas y Javier</i>	Mis hijos
<i>José María</i>	Mi pareja
<i>Carlos y Silvia</i>	Oncólogos
<i>Daniela</i>	Doctora de medicina natural
<i>Valentina</i>	Ginecóloga especialista en mama
<i>Joaquín</i>	Cirujano de mediastinoscopia
<i>Daniel</i>	Cirujano que pone el <i>port-a-cath</i>
<i>Lucía</i>	Cirujana que retira el <i>port-a-cath</i>
<i>Inés</i>	Enfermera de ensayos
<i>Sonia</i>	Recepcionista del hospital
<i>Nuria</i>	Recepcionista en centro médico
<i>José Francisco y Norah</i>	Fisioterapeutas
<i>Pedro</i>	Peluquero
<i>Sara</i>	Dueña de la tienda de pelucas
<i>Conchi</i>	Especialista en estética
<i>Rosa, Paula y Julia</i>	Compañeras de trabajo
<i>Juan</i>	Mi jefe
<i>Lola y Carmen</i>	Amigas que han superado un cáncer
<i>Irene, Ángela, Patricia, Teresa, Bárbara, Lara, Pilar, Sandra, Charo, Marta</i>	Amigas del grupo de <i>WhatsApp</i> <i>"Pink Friends"</i>
<i>Ana (I y II)</i>	Señoritas de las aseguradoras médicas
<i>Paco y Ana</i>	Amigos esquiadores
<i>Isabel, Virginia, Laura</i>	Compañeras de pilates

TÉRMINOS MÉDICOS USADOS

PAAF - Punción con aspiración y aguja fina.

BAG: Biopsia con aguja gruesa.

Pet-tac : Se trata de un híbrido entre dos técnicas de imagen, el conocido TAC (Tomografía Axial Computarizada) y el PET (Tomografía por Emisión de Positrones).

Broncoscopia: La broncoscopia es una prueba diagnóstica que permite visualizar la vía respiratoria (laringe, tráquea y bronquios de mayor tamaño) y recoger muestras de secreciones respiratorias, tejido bronquial o pulmonar o ganglios del mediastino.

Mediastinoscopia con biopsia: Es un examen donde se introduce un mediastinoscopio en el tórax entre los pulmones (mediastino) y se extrae tejido (biopsia) de cualquier tumor inusual o ganglio linfático.

Mastectomía: Consiste en la extirpación de la mama completa.

Cuadrantectomía: En cirugía oncológica es el término médico para denominar la extirpación de un cuarto de la mama.

Linfadenectomía: Es un procedimiento quirúrgico en el que se extraen los ganglios linfáticos y se examinan para determinar si contienen cáncer.

Lindefema: Es la acumulación anormal de líquido en el tejido blando debido a una obstrucción en el sistema linfático. Tras un cáncer de mama tratado con cirugía en la axila para extirpar los ganglios o nódulos linfáticos, existe un riesgo de desarrollar linfedema, que aumenta si además de la cirugía se recibe radioterapia.

Port-a-cath: Sistema implantable para acceso venoso. Consiste en un reservorio que se coloca debajo de la piel, generalmente en un lugar conveniente y discreto del tórax o del brazo, y que conecta con el torrente sanguíneo a través de un catéter. Los medicamentos o fluidos se pueden administrar directamente en el torrente sanguíneo con una simple inyección a través del reservorio.

Prólogo a dos voces

Soy psicóloga y —aunque no poseo al igual que la mayoría de los colegas que conozco esa capacidad casi mágica que algunos nos atribuyen para poder adivinar las características de la personalidad, valores y defectos de las personas con sólo conocerlas— sí es verdad que, quienes nos dedicamos al ejercicio de esta profesión, poseemos el conocimiento para identificar algunos rasgos o, incluso, motivaciones internas en las personas.

Cuando conocí a Leyre, recuerdo que me causó una impresión muy positiva por su alegría, su fuerza vital y su gran capacidad de expresar sus emociones de una manera tan nítida y espontánea que logra contagiar a su entorno.

Lo más sorprendente para mí fue que —a medida que avanzaba en el conocimiento de ella como persona, y aun a pesar de que en su vida se presentaban algunas dificultades, familiares primero y luego la enfermedad que ha motivado la escritura de este libro— estas cualidades, que advertí ya desde el principio, permanecieron intactas e incluso se vieron fortalecidas.

Leyre tiene la capacidad envidiable de poder aislar, neutralizar, cuando la situación lo exige, las experiencias dolorosas, y concentrarse en otros temas que requieren su atención, con la misma fuerza, decisión y entereza como si no estuviera ocurriendo nada más. A esto lo llamamos “fuerza yoica” y resulta fundamental para afrontar las situaciones difíciles y los altibajos inherentes a la vida.

Su capacidad de restaurarse —pasado el primer impacto y en el propio proceso de adquirir una plena conciencia de su enfermedad— queda patente en su forma de adaptarse a las diferentes situaciones que describe. Esta evolución muestra, de forma evidente, que ella extrae de todas las situaciones desfavorables una riqueza de aprendizaje que puede llegar a florecer hasta convertirse en un aporte personal que resulta muy valioso e inspirador.

Todas estas cualidades se perciben con claridad a lo largo de su relato.

Yo he aprendido mucho de ella y espero que el lector aprecie este valor intrínseco en la lectura y pueda enriquecerse con todo lo que ofrece este libro, para mí es un texto de aprendizaje sobre cómo se puede vivir la vida.

Ruth Naranjo Parra

nunca escribí un prólogo, por ello me alegra mucho que sea para un libro como el presente, que canta a la vida, a la esperanza y al crecimiento y que me ha permitido —como espero descubra a todos sus lectores— una base y una estructura escudera de superar el miedo, el mismo miedo que causó la enfermedad.

Un libro que nos cuenta la superación de cada día, la fuerza de voluntad, física, mental y emocional en ello aplicada. Actitudes que permiten superar la enfermedad y ver la vida tan alegre al final como desde el principio debió ser, y que el miedo ocultó tras numerosas escenas que impidieron ver la realidad, pero necesarias para llegar al nuevo camino.

La vida no es lo que objetivamente presenta, sino la que cada uno siente y vive, por lo que, conocer lo que otros sienten y viven, permite al lector ampliar las limitadas posibilidades de cada una de nuestras mentes y, así, poder utilizar nuevas ideas y recursos.

Te animo a leer este libro de Leyre Contreras porque, tras su lectura, verás que el cáncer puede curar muchas almas, como diría mi autor preferido:

“En el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche viene una aurora sonriente” (Khalil Gibran).

Espero que te guste tanto como a mí.

¡Con mis mejores deseos de salud, paz y felicidad, para hoy, para siempre y por siempre jamás!

Paloma Abad Tejerina



*“En los primeros meses de separación
sufrí un desgarro emocional enorme”*

El primer susto

Desde que tengo hijos, he tenido la sensación de que los niños nos dan mil vueltas a los adultos. La mente de un niño no tiene las limitaciones mentales que, según crecemos, nos impone la sociedad, la familia, los amigos, los docentes... Para ellos todo es simple, sencillo.

Recuerdo, como si fuera ayer, el día que les contamos a nuestros hijos que nos separábamos. Fui la encargada de llevar el peso de la comunicación, aunque estábamos tanto su padre como yo. Cuando terminé las lágrimas brotaron de mis ojos, y mi hijo pequeño, que por aquel entonces tenía cinco años, me dijo: “mamá, si es lo que quieres ¿por qué lloras?” Mi respuesta fue: “aunque es lo que quiero, esto no es fácil”.

En los primeros meses de separación, sufrí un desgarramiento emocional enorme; separarme de mis hijos fue muy doloroso y fue el precio que tuve que pagar por querer ser feliz y no vivir resignada el resto de mis días. El vacío de la casa, los fines de semana y tardes que se iban con su padre, era inmenso. Aunque soy una persona tremendamente sociable y planes no me faltaban, su ausencia era una losa.

Mis hijos, hasta el momento de la separación, se habían convertido en el motor de mi vida. Ellos acaparaban prácticamente toda mi atención y todo mi tiempo. Me había convertido en madre y mujer trabajadora, dejando apartadas otras facetas de la vida que intentaba respetar a duras penas: esposa, amiga, hija, nieta, por no hablar de las aficiones o tiempo para mi espacio personal.

Hacia un año de la separación, por fin mi vida empezaba a remontar después del punto de inflexión que supuso la ruptura, tras dieciocho años de convivencia, con el padre de mis dos hijos.

Una nueva relación cobraba importancia en mi día a día y esa persona, que no busqué, me sorprendía poco a poco simplemente con su presencia, sus interesantes conversaciones, nuestros paseos por la montaña, con su forma de entender el mundo, las relaciones humanas, sus valores... Nos entendíamos muy bien.

Aquello que le decía a mi querida amiga Ángela: “tranquila, que es solo un amigo, que no la voy a liar”, se convirtió en “me ha invitado al cine y no quiero que nos acompañes”. Aquella tarde que acepté ver aquella película de cine, los dos solos, supe que estaba dispuesta a liarla y que no me importaba que pasara la raya de amigo. Por una vez, iba a ser menos racional y me iba a animar a probar aquello que tantas veces mi jefa me había recomendado: *“be water, my friend”*.

El comienzo de la relación estuvo lleno de miedos, de inseguridades, de temores por cómo podía afectar a las dos personitas que eran más importantes para mí y que más quería, mis dos soles.

José María comenzó siendo un amigo para ellos, alguien que nos acompañaba a ratos, que compartía con nosotros paseos en

bicis, tortitas con nata caseras, nos ayudaba a cambiar un pinchazo de la rueda de la bici, algún cine, partidos de fútbol...

Fueron ellos los que iban demandando que José María tuviera más presencia en nuestras vidas. Frases como: "Mamá, José María y tú hacéis muy buena pareja, porque no fuma ni bebe como tú", "¿José María no está en Meetic, porque es soltero?" o "a José María le interesaría una mujer como tú, ¿por qué no sois novios?", me hicieron darme cuenta de que a ellos no les importaba en absoluto que José María fuera mi pareja y así fue como ese verano, a petición de mis hijos, nos hicimos novios.

Dicen que a ciertas edades los adultos corremos mucho, que no nos andamos ya con tonterías, pues los niños no se quedan atrás, al menos, los míos. Aquel verano insistieron hasta la saciedad para que nos acompañara a la playa y así fue. Hacía tan solo cuatro meses que le habían conocido, y parecía que se conocían de toda la vida. La convivencia fue estupenda, natural, estábamos felices, sin discusiones, cogimos cangrejos, hicimos castillos de arena, comimos helados, dimos paseos por el paseo marítimo, baños interminables en el agua cálida del mediterráneo, cocinamos en casa, hicimos la compra..., y todos sumábamos nuestro granito de arena. La calma y la paz aparecían en mi vida y esta vez no parecía que fuera un día aislado, sino una constante que se repetía, se mantenía y se consolidaba.

Tras esos días de playa en Alicante, nos fuimos a un pueblecito de Segovia, esta vez con los abuelos, a pasar los últimos días que les tocaba estar conmigo en agosto. Esta vez, mi pareja no nos acompañaba, pero entraba dentro de lo posible una visita, porque estábamos a menos de hora y media de Madrid.

Una de esas mañanas, en ese pueblo minúsculo donde no hay más que una tienda de ultramarinos, me desperté con un dolor intenso en el pecho izquierdo. Me palpé el pecho y noté un bultito. Mi primer pensamiento fue, vaya, no podía ser todo tan bonito. A ver qué me pasa ahora. Se lo conté a José María y a mi madre, y les dije que a los cuatro días de llegar a Madrid, iba a ver a mi ginecólogo. En el fondo pensaba que no era nada, y que total cuatro días no iban a ningún sitio y quería disfrutar el tiempo que me quedaba de estar con los enanos. Pero mi madre no se quedó nada convencida con mi propuesta y comenzó con su sermón de lo que decían los médicos, que “cuando uno se nota algo extraño hay que ir a visitarles”... A lo que yo le respondía “que sí, mamá, que estoy de acuerdo, pero no hace falta ir derrapando”. Como vi que no llegábamos a ningún entendimiento, y con el ánimo de que no me arruinara los cuatro días que me quedaban de vacaciones recordándomelo cada cinco minutos, pusimos rumbo a Segovia.

Llegar al hospital de Segovia que tenía acuerdo con mi compañía de seguros fue una odisea. Estaban en fiestas y el GPS del coche no era de gran ayuda al estar la mitad de las calles cortadas. Cuando la policía nos vio pasar cinco veces por el mismo sitio, nos invitó a seguirles hasta el centro médico, eso sí que fue una gran ayuda.

Una vez allí, me vio un médico y me dijo que no era nada, que sería una inflamación de uno de los conductos mamarios, que me tomara ibuprofeno para el dolor y que, si persistía, fuera al médico otra vez en unos días. Y tan contenta me fui a disfrutar de lo que me quedaba de verano.

Cuando llamé a José María a primera hora de la mañana para compartir la existencia de mi bulto, le pillé montando en bicicleta.

Es un gran aficionado a la bici de montaña y no hay fin de semana que no salga a dar su vuelta de rigor.

La siguiente llamada fue en torno a la hora de la comida para darle la buena noticia, el médico me había dicho que estuviera tranquila, que no era nada serio. Y entonces la mala noticia me la dio él a mí. Se había caído montando en bici en Colmenarejo. Había decidido atropellar a un coche que estaba mal estacionado y que, por ir inmerso en sus pensamientos, no había visto. Ahora el que estaba en el ambulatorio era él. Unas contusiones y algunos cortes fueron el resultado.

Lo siguiente que recuerdo es verle llegar al pueblo con sus moratones, sus apósitos y ese inmenso abrazo en el que nos fundimos. También tengo grabado lo que me dijo: “no ha sido nada, pero si hubiera sido algo, tengo claro donde quiero estar, a tu lado”. Y entonces supe que para José María yo significaba mucho, que tenía mucha suerte de tener alguien así a mi lado, y supe que quería seguir compartiendo mi vida, de diez minutos en diez minutos, con él.

Y es que ese lema ha estado muy presente desde el día que me separé. Éramos cuatro amigas las que firmamos el acuerdo de separación aquel verano del 2012 y a las que se nos hacía difícil remontar y poner rumbo a nuestras vidas. Esa frase nos daba la fortaleza al no proyectarnos al futuro que tanto nos angustiaba. Un año después, volvía a sonar en mi vida, y lo cierto es que ya nunca me ha abandonado: “de diez minutos en diez minutos”.



*“No soy médico,
pero sé lo suficiente como para saber
que no eran buenas noticias”*