Para ella la vida es un regalo y cuidarla es responsabilidad de cada uno. Quiere seguir disfrutándola y cuando lleguen los obstáculos, saltarlos; no queda más remedio. 'Amor, valor y sonrisas. Mi proceso personal ante el cáncer' es el título del libro que Leyre Contreras ha escrito sobre su enfermedad. En definitiva, un relato de esta particular 'gymcana' de principio a fin.

Texto: Jero Jiménez

"Compartida, la vida es más"

Nos recibe Leyre Contreras en su casa de Boadilla. Aquí vive desde 1999. Tiene 41 años, ha estudiado Administración y Dirección de Empresas y trabaja en una multinacional. Compagina su trabajo con los estudios de psicología que comenzó el año pasado. Aquí ha formado su familia y aquí quiere seguir caminando de "diez minutos en diez minutos". Nos recibe con su brazo izquierdo en cabestrillo debido a un pequeño accidente deportivo.

Llama la atención su sonrisa: limpia, transparente, encantadora. Se muestra una persona agradecida, simpática y con una gracia muy especial que nos trae a la memoria ese cartel que tantas veces hemos visto cuando pasamos por los campos de Iker Casillas, junto a la A-5 en Móstoles: "Yo no soy galáctico, soy de Móstoles". Desde Mostoles llegó a Boadilla, aunque nació en Madrid. Y Leyre es así, agradecida y normal.

El 21 de enero de 2015 le diagnostican un cáncer de mama, triple negativo y en principio metastásico. Sus hijos tenían 8 y 9 años, estaba separada de su padre y tenía una nueva pareja, José María. Fue un jarro de agua fría. "No me lo esperaba", comenta. Siempre había llevado una vida saludable (ejercicio, dieta equilibrada...).

En el momento en que su vida remontaba tras la separación, llegó la enfermedad. Reconoce que ella es una más entre las miles de mujeres que cada año se ven afectadas por esta enfermedad, "pero quiero dejar mi legado, mi experiencia, mi proceso y, sobre todo, mi sentido del humor, mi perseverancia, ¡¡¡lo quiero todo!!!", exclama sonriendo.

A tu lado

Se le ilumina sus ojos cuando nos habla de José María, su pareja actual. Él ha sido clave en todo este proceso: "Cariño, vaya ojo clínico, menuda mujer has elegido: separada con dos hijos y con cáncer. Puedes salir corriendo, todavía estás a tiempo". Y me contestó: "Estoy donde quiero estar, a tu lado".

Su mayor angustia le llegó cuando pensaba en sus hijos. "Pensé que me iba a perder su evolución como personas".

Reconoce que han sido y son su gran motivación. "Me venía fatal morirme con 39 años. Con dos niños pequeños, quería seguir disfrutando con y de ellos, compartiendo y pudiendo transmitirles mis valores, mi forma de ver y entender el mundo. Cada día, cuando me despertaba, daba las gracias por poder seguir a su lado un día más", asegura.

Han pasado más de tres años desde que le diagnosticaron el cáncer. Muchas cosas han sucedido en ese tiempo: un camino largo de tratamiento, momentos complicados, cansancio físico y, por fin, revisiones que se han ido espaciando; ya cada seis meses.

Ha mejorado su dieta, buscando los nutrientes que mejor le vienen a su organismo: alimentos integrales, más fruta y verdura, menos proteínas, grasas saludables, menos alimentos con exceso de grasas y azúcar. Practicaba yoga durante el tratamiento, y sigue haciéndolo. Pero, sobre todo, ha aprendido a pensar más en ella.

También ha escrito un libro en que el que nos cuenta su experiencia y lucha con la enfermedad. Amor, valor y sonrisas. Mi proceso personal ante el cáncer, de la editorial Liberman. Un libro que empezó a escribir sin saber muy bien si iba a ver la luz.

AMOR, VALOR Y SONRISAS. MI PROCESO PERSONAL ANTE EL CÁNCER
EDITORIAL LIBERMAN

Dónde conseguirlo.
En la web de la autora: https://leyrecontreras.wixsite.com/leyrecontreras/mi-libro
En El Corte Inglés, Amazon y en la librería Bimpi de Boadilla (en la avenida Siglo XXI, 14).

El libro describe todo lo que ha vivido desde un poco antes del día que le diagnosticaron cáncer de mama hasta que esa gymcana terminó.

Un documento lleno de "valiosas perlas" que van saliendo según avanzan las hojas. Un libro enfocado nuevamente a la importancia de la correcta alimentación y a llevar un estilo de vida saludable.

Un libro solidario (por cada ejemplar vendido va un euro a la Fundación Aladina) con el que muchas personas se sentirán identificadas. Las sufridoras de cáncer por descontado, pero no solo ellas. Y como muestra, el testimonio recibido de un lector de EEUU, y que dice así: "Hola Leyre, no estoy seguro que esté bien comprar un libro con intención de regalo y leerlo antes. Lo he leído en tres días y me he sentido muy identificado en muchas cosas… Acompañé a mi mujer en esa gymcana durante varios años, hasta que su cuerpo no pudo más y nos dejó en junio del año pasado. Tu libro me ha ayudado a sentirme mejor. Gracias por compartir tu experiencia… Yo también quiero disfrutar de la vida". ■