ESCRITO POR
JUAN RAMÓN **LUCAS**

DIARIO DE VIDA

PRÓLOGO DE
SANDRA **IBARRA**

La fuerza inspiradora de los supervivientes de cáncer

FOTOGRAFÍA LUIS **MALIBRÁN**

RA LIBRO CON **REALIDAD AUMENTADA**

alienta
EDITORIAL

PRODUCTO **SOLIDARIO**

DIARIODEVIDA

© 2017 Juan Ramón Lucas, c/o DOSPASSOS Agencia Literaria

Idea original: Fundación Sandra Ibarra y Grupoidex
Ilustraciones: Gallego y Rey
Fotografías: Luis Malibrán
Producción audiovisual: Grupoidex
Diseño: Grupoidex

© Centro Libros PAPF, S.L.U., 2017
Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.
Grupo Planeta
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16928-38-5
Depósito legal: B. 24.934-2017
Primera edición: noviembre de 2017
Preimpresión: gama sl
Impreso por Unigraf

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Making Of 9
Prólogo 17

1. Ana, abrazos de seis segundos y palmeras de chocolate 20
2. Cristina, una vida, dos almas 26
3. Alfredo, la fortaleza del corredor de fondo 32
4. Mateo, celebrando la vida 38
5. María Ángeles, adiós a la prisa 44
6. Luis, la serenidad de volver a empezar 50
7. Manuel, que se puso una pistola en la sien 56
8. Begoña, el valor de trascender 62
9. Eva, que alcanzó lo imposible 68
10. Inma, cuando el miedo anticipa la felicidad 74
11. Laura, la rebeldía de vivir 80
12. Hortensia, el poder de la mente 86
13. Patricia, mejor a mí que a los míos 92
14. Rocío, el don de conocerse de verdad 98
15. Verónica, un día dejó de autocompadecerse 104
16. Ángel, se sentía un superhéroe 110
17. Ángeles, el talismán de su nieta 116
18. Karen, ¿por qué otra vez? 122
19. Leonor, negar, llorar, aceptar, vivir 128
20. Annja, que no tuvo tregua 134
21. Natalia, el instinto de supervivencia 140
22. Víctor, la enseñanza de enfrentar la muerte 146
23. Jesús, el médico paciente 152
24. Sonia, vivir como si fuera el último día 158
25. Carmen, la alegría como terapia 164
26. Celia, la valentía de hacerle frente 170
27. Elías, para qué en vez de por qué 176

Momentos regalo 183
Agradecimientos 191

Ana Olivo, abrazos de seis segundos y palmeras de chocolate

Una actitud positiva derriba muros con tocarlos.

NOMBRE Y APELLIDOS: ANA OLIVO

EDAD: 35 AÑOS

LUGAR DE NACIMIENTO: MADRID

PROFESIÓN: ESCRITORA

TIPO DE CÁNCER: CÁNCER DE MAMA HORMONODEPENDIENTE

Sostiene Ana que si un abrazo dura menos de seis segundos no es abrazo, y actúa en consecuencia y te abraza con ganas. Y te sonríe siempre.

Mi medicina alternativa aparte de los abrazos de seis segundos (mínimo) era la actitud positiva. La mente juega un papel importantísimo, y las palmeras de chocolate también.
Vuelve a sonreír y añade:
«Aunque dicen que son cancerígenas, pero me sentaban superbien. La actitud positiva es la clave».

A Ana le diagnosticaron un cáncer de mama, y lo primero que hizo fue pensar en los demás.

—Es como si te diesen un puñetazo de 200 kilos en el corazón de tu madre, de tu padre, de tu marido, de tus amigos. Para mí, el momento más duro de la enfermedad ya no era quedarme calva, ni la quimio..., lo más duro para mí fue dar la noticia.
—¿Cómo se lo tomó tu familia?
—Muy mal, porque pensaban que me moría. Yo nunca lo pensé, pero ellos sí. Jamás experimenté el miedo. Desde

el principio me visualicé al final del camino con mis pechos como los de Angelina Jolie, tan bonitos, y me dije: «Esto es pan comido».

Consciente de lo importante, con esa lucidez ante la vida que te da la enfermedad, le dio un vuelco a la suya. «Completo: de un departamento de contabilidad pasé a la radio y a escribir novelas.» Ya lleva dos. E insiste:

—Hay que visualizarse al final. Porque si coges el problema antes de que te llegue, si te da el bajón antes de coger las riendas, va a ser muy difícil. Tienes que visualizarte siempre en el final del camino.

Es cuestión de tiempo, afirma Ana: «Esto es pasajero, es sólo tiempo». Y así anima a los suyos en lo que para ella ha sido una suerte de terapia de ida y vuelta.

Combinar imaginación y risa es la mejor terapia. Tienes que disfrutar y verte triunfando.

«Cada vez que venían a verme, imagínate mi aspecto, 42 kilos, calva, la piel amarillenta. Van a verte y piensas: "¿A ver cómo animo yo a esta persona?".»
Y, claro, los amigos se preguntaban y le preguntaban cómo era posible, se confesaban superados por la actitud de quien se supone que iban a confortar.

—Me supera, me decían, no lo puedo entender. Y es sencillo: yo me recreo en las pequeñas cosas, saboreo cada segundo, no cada día, cada segundo. Antes de terminar el día tengo que tener un momento de carcajada, porque dicen que cuando carcajeas experimentas la felicidad absoluta.

01

Es como si te diesen un puñetazo de 200 kilos en el corazón de tu madre, de tu padre, de tu marido, de tus amigos

02

Tienes que visualizarte siempre en el final del camino

03

Antes de terminar el día tengo que tener un momento de carcajada, porque dicen que cuando carcajeas experimentas la felicidad absoluta

Cristina Inés Gil, una vida, dos almas

Tenemos dos vidas, yo estoy viviendo «la que te das cuenta» cuando sólo tienes una.

NOMBRE Y APELLIDOS: CRISTINA INÉS GIL

EDAD: 29 AÑOS

LUGAR DE NACIMIENTO: BARCELONA

PROFESIÓN: DEPENDIENTA, ACTUALMENTE DESEMPLEADA

TIPO DE CÁNCER: CARCINOMA DUCTAL *IN SITU* ESTADIO 4 CON METÁSTASIS EN GANGLIOS Y CUELLO POSITIVO EN HER2

No pierde la sonrisa pese a que vivió el cáncer al mismo tiempo que su hija, y sólo sobrevivió ella.

Cuando la perdí le juré que no perdería la sonrisa, y no la he perdido. Lo fácil sería estar llorando todo el día, y me lo permito muchísimo, pero luego vuelvo a sonreír. Se lo debo. Ahora me toca vivir la mía y la suya.

Viaja, lee, hace deporte, pasa tiempo con su hija Lucía. Llama a su cuenta de Instagram «mamasevaalaguerra», y tiene más de 26.000 seguidores. Escribe cosas como: «Una vez dijo un sabio que para ser fuerte no hace falta levantar mucho peso, con levantar el tuyo cada vez que caigas será suficiente».

Y así vive: «No se puede hacer nada con lo que ya pasó, pero sí se puede hacer mucho para cambiar lo que viene».

Hoy, aquí, está su testimonio. «He aprendido que el ser humano si quiere es capaz de todo. No hay imposibles. Hay gente que me dice: "Sería incapaz". No. Por suerte no te has tenido que ver, y ojalá no te veas nunca. ¿Incapaz? Creo que no somos incapaces de nada. Querer es poder, y lo tengo clarísimo.»

Su hija pequeña tiene cuatro meses cuando le diagnostican cáncer. Cuatro meses después le toca a ella. No lo acepta. «Era imposible..., ya lo tiene mi hija.» Pero ahí está. Y no uno.

> **El pasado te enseña o te moldea, pero nunca debe condicionarte porque lo importante es lo que vives y lo que queda por vivir.**

—Cada semana era algo. No fue: Cristina, tienes cáncer, sino ¿qué cáncer tienes? Tienes que asimilar que tú también estás enferma, pero es que cada dos días hacía metástasis en lugares diferentes.
—¿Cómo afrontas el cáncer de tu hija y el tuyo? ¿Cómo te enfrentas a esa adversidad?
—No me hago la pregunta. Hay dos opciones, o te hundes o tiras para arriba. La primera no me gusta nada, de modo que sólo tengo una. Realmente lo mío quedó muy secundario. Mi doctora me tenía que recordar muchas veces que yo también estaba enferma. Había veces que no podía estar en el hospital con mi hija. No eres consciente de que para estar allí el día de mañana tienes que curarte. Probablemente sea lo más difícil, yo era secundario.

Cristina es también ejemplo de que casi siempre el paciente acaba siendo quien alivia a los familiares. «Cuando te has dado cuenta, en el mismo día has estado ocho horas de quimioterapia, has ido al hospital de tu hija, la has visto, te has duchado, vas a la cama..., ¿en qué lugar me pongo yo? En el último. Primero los demás y luego yo. Yo he visto a mi hija vomitar, pasarlo mal. Si yo podía evitarle eso a mis padres...»

Hoy su día a día es transmitir en las redes sociales esta moral de vitalidad, de energía positiva más allá de la supervivencia.

—Yo realmente estoy empezando a vivir ahora, ahora... Tenemos dos vidas, yo estoy viviendo «la que te das cuenta» cuando sólo tienes una.

01

No se puede hacer nada con lo que ya pasó, pero sí se puede hacer mucho para cambiar lo que viene

02

Creo que no somos incapaces de nada. Querer es poder, y lo tengo clarísimo

03

¿En qué lugar me pongo yo? En el último. Primero los demás y luego yo