

LA VIDA EN PAUSA

Diario de superación de un cáncer
en tiempos de pandemia

María Del Valle



TÍTULO: *La vida en pausa.*

Diario de superación de un cáncer en tiempos de pandemia.

AUTORA: *María Del Valle López*©, 2021

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*

DISEÑO CUBIERTA: *Hakabooks*©

ILUSTRACIÓN CUBIERTA: *Adán Ramírez*©


1ª EDICIÓN: *septiembre 2021*

ISBN: *978-84-18575-97-6*

DEPÓSITO LEGAL: *B 16551-2021*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

Prólogo	13
Diciembre	15
Primera sesión	23
Segunda sesión	31
Tercera sesión	45
Cuarta sesión	55
Quinta sesión	63
Sexta sesión	73
Séptima sesión	85
Octava sesión	91
Novena sesión	97
Décima sesión	103
Undécima sesión	111
Duodécima sesión	117
Decimotercera sesión	123
Decimocuarta sesión	129
Decimoquinta sesión	133
Decimosexta sesión y última	139
<i>Nankurunaisa</i>	145
Buenas noticias	153
Tres minutos en pausa	159
En modo Play	169

A todas las mujeres que se enfrentan a sus miedos,
y por las valientes que nos dejaron.

«Quizás el mejor adorno de Navidad
sea una gran sonrisa».

JACK SKELLINGTON
(PESADILLA ANTES DE NAVIDAD)

Prólogo

Cada mañana pasan por el Hospital de Día cientos de pacientes. Cada uno con sus historias, sus problemas y preocupaciones.

Cuando los miro siempre me pregunto que habrá detrás de esos ojos, lo qué dicen sus miradas...

Comenzar un tratamiento de quimioterapia con una persona y su familia siempre es muy duro. Se siente un torbellino de emociones, duele veros llorar, la empatía nos hace conectar.

Seré tu enfermera y también tu compañera en este periodo de tu vida, no estás sola. Durante el tratamiento estaré a tu lado, compartiendo muchos momentos de confidencias, risas, lágrimas y abrazos. Las semanas irán pasando, mucho más rápido de lo que te imaginas, y juntas veremos la luz al final del túnel.

Tu recuperación será mi recompensa, y el enorme cariño que recibo es el combustible para seguir en este trabajo. La ilusión es la chispa que me enciende cada mañana, pero se tiene que ir alimentando y lo hacéis vosotros posible. Es por vosotros, ya que enfermería no tiene, precisamente, gran apoyo y reconocimiento por parte de nuestras propias instituciones y mucho menos, políticas.

¡Es tan importante la autoexploración!, no te asustes si detectas algún bultito en tu mama o en la axila. No te escondas tras un “ya se irá, no será nada, mejor no se lo digo a nadie de casa... “. Acude a tu médico y, si es necesario, correremos todo lo posible por ti. El cáncer de mama se cura.

Y para la que necesite un tratamiento de quimioterapia, ¡¡¡aquí nos tiene!!!

Menos mal que no hay una imagen de mi ahora, escribiendo. No sé cuántas veces he parado para secarme las lágrimas, se me escapan solas pero las acompaña una enorme sonrisa.

Muchas gracias y mil besos de parte de todo el equipo de enfermería.

María Sierra Mancha Moreno

Enfermera del Hospital de Día-Oncología,
Hospital Moisès Broggi.

Diciembre

Diciembre, un mes cargado de buenas intenciones y nuevas promesas. El año toca a su fin y es tiempo de hacer balance y limpieza de todo lo negativo, con el anhelo de que lo mejor esté por llegar.

Yo nací un mes de diciembre. Y ahora sé que, de nuevo, en este gélido mes, he vuelto a nacer.

Soy de esas personas que se emocionan cuando llega la Navidad. Me encanta ver la ciudad engalanada con sus luces y estrellas brillantes, las tiendas decoradas con guirnaldas de colores, enormes abetos, sonrientes muñecos de Papá Noel y representaciones de tradicionales belenes por aquí y por allá.

Desde pequeña esperaba con ilusión estas fechas porque además coincidían con mi cumpleaños, y eso suponía un regalo más en mi lista. Claro que siempre estaba quién veía la ocasión propicia para ahorrárselo con la excusa de: «tu regalo ya te lo daré el día de Reyes».

Luego estaban las vacaciones escolares, las comilonas familiares con sus eternas sobremesas, las tardes de juegos reunidos Geyper con mis hermanos y primos, mi padre poniendo villancicos en el radiocasete y todos cantando desafinados. Infinidad de buenos momentos.

Y en medio de ese escenario tan navideño estaba mi aniversario. Al ser fiesta en la escuela siempre me libraba de invitar a mis compañeros a caramelos, aunque confieso que me hubiera gustado sentirme protagonista por un día y que me cantaran el “Cumpleaños feliz”, como al resto de niños que cumplían los años durante el curso. No quiere decir que me gusten las grandes celebraciones, en realidad prefiero rodearme de mis cuatro amigos más íntimos y disfrutar de una velada tranquila.

Pero reconozco que hay una edad que marca un antes y un después en la vida de una persona: los 50. Es como que da cierto respeto cuando lo pronuncias en voz alta: «50». Sientes sobre tus hombros el peso de los años y lamentas lo rápido que se han pasado. Sin duda, los 50 merecen una especial atención, y, obviamente, un fiestorro.

Diciembre del 2019 tenía una fecha señalada en rojo en el calendario: mi 50 aniversario. Empecé a planear comidas con la familia, cenas de amigos y algún viajecito que reservaba para tal efeméride.

Diciembre iba a ser un mes extraordinario y me fui dejando llevar por la euforia, sin contar con que el destino es caprichoso y que muchas veces se empeña en tocarte las narices cuando parece que las cosas van mejor.

Quince días antes de mi cumpleaños fui a hacerme una mamografía. Un control rutinario que realizaba anualmente desde que me detectaron hace unos cinco años un fibroadenoma (un tumor benigno). Por suerte, aquel día todo quedó en un susto, lo cual no evitaba que pasara unos minutos muy tensos con cada revisión, después de los cuales siempre respiraba aliviada y dando gracias a Dios, al Karma y a la Providencia por encontrarme bien de salud. Pero en esta ocasión parecía que todos ellos se habían marchado de vacaciones y me habían abandonado a mi suerte.

Me detectaron un pequeño bulto en el pecho izquierdo. 50% de posibilidad de que sea malo, dijeron. ¿En serio? Me quedé igual que si me hubieran dado una bofetada, esperando recibir la segunda en la otra mejilla.

Con urgencia me programaron una biopsia y una resonancia que confirmaría el peor de los pronósticos: tenía cáncer de mama. ¡Menudo regalo de aniversario!

Los días que se suceden a continuación tras recibir una noticia como esta pasan a cámara lenta, como reproducidos por un viejo proyector de cine, vas a trompicones sin saber dónde tienes la cabeza. Caminas entre la gente como si fueras una sombra, transparente, un alma en pena, un personaje sin guion. No sabes cómo procesar tantas emociones ni cómo afrontar algo así.

Puedes intentar ser valiente, pensar que las cosas pasan por un motivo que desconoces, que se trata de una lección de vida, una prueba de la que saldrás más fuerte, pero la simple y llana verdad es que te ha tocado un marrón de cuidado.

Pienso en la imagen de ese lazo de color rosa que tantas veces hemos usado para visibilizar la enfermedad y solidarizarnos con la causa, y me entran ganas de gritar de rabia: ¿qué tiene de rosa esta mierda?

En realidad su color debería ser el marrón, un marrón de mierda, como le llamó una chica en un foro sobre el tema que leí en Internet. Pues lo primero que haces cuando recibes una noticia así, además de desmoronarte, es buscar información como una loca para ver qué posibilidades de curación tienes, porque no nos engañemos eso es lo primero que piensas cuando oyes la palabra cáncer. Aunque al final tienes que dejar de leer porque tanta información, tantos casos diferentes, acaban por inquietarte aún más. No sabes si lo tuyo es igual, es mejor o peor, si el tratamiento es similar o no, si te

dará los mismos efectos secundarios o no. Naufragas en un mar de dudas.

Todo un mundo desconocido se abre ante ti.

Nadie que no haya pasado antes por algo así sabe la cantidad de sentimientos e interrogantes que en esos instantes estallan en tu cabeza: pánico, ansiedad, desolación, tristeza, rabia, impotencia...

¿Por qué a mí? ¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿Y ahora qué? ¿Voy a sufrir? ¿Lo superaré?

¡Qué puta mala suerte!

Con qué facilidad se derrumba todo. Adiós a las celebraciones, adiós a todo lo que tenía en mente. Todo se detiene: proyectos, viajes, trabajo, estudios..., la Navidad.

¿Cómo celebras la Navidad tras recibir una noticia así?

Paso las Navidades más tristes de mi vida. Mi 50 aniversario pasa sin pena ni gloria, y en un par de semanas comenzaría el tratamiento oncológico.

Tenía un largo camino por delante y, a pesar de todo el apoyo y las muestras de ánimo que recibía, estaba aterrorizada. Intentaba no pensar en ello demasiado, pero eso era como pedirle a un niño que se estuviera quieto. Necesitaba tener la cabeza fría para afrontar todo lo que estaba por venir. No me hacía ningún bien autocompadecerme y atormentarme con preguntas absurdas sin respuestas.

Tenía que aceptar la enfermedad, tener fe en que todo iba a ir bien, y encarar la situación de manera positiva para sobrellevar el impacto que iba a producir el cáncer en mi estado físico y emocional.

Así que recogí todos los pedazos en que me había roto y compuse una versión aceptable de mí misma para mirar el cáncer a la cara y vencerlo.

Ese era el reto que me había propuesto, mi propósito de año nuevo.

«Aquella peculiar sensación, como soñada
y también como de pesadilla de que todo se mueve
y no se mueve nada, de cambiante permanencia
que no es sino un constante volver a empezar
y una vertiginosa monotonía».

THOMAS MANN

Primera sesión

20 de enero del 2020. Año bisiesto, año siniestro, según el refranero popular. No resulta muy halagüeño.

El tercer lunes de enero no es un lunes como otro cualquiera, sino el día más triste del año. También conocido como *Blue Monday*, ya que según parece es la jornada en la que acumulamos más tristeza por varios motivos: afrontar los gastos navideños sin haber cobrado aún el mes, el clima invernal, los propósitos de año nuevo incumplidos...

Y si a todo esto le sumamos un vendaval de viento y lluvia que azota Catalunya con fuertes ráfagas, el día no puede ser más deprimente para comenzar un tratamiento oncológico. Sin duda, para mí es un día muy triste.

Llego con el ánimo por los suelos al Hospital Moisès Broggi de Sant Joan Despí, el centro que me corresponde por lugar de residencia, aunque se trata de un consorcio entre varios hospitales de la zona que comparten los profesionales sanitarios del ICO (Institut Català d'Oncologia) de L'Hospitalet de Llobregat.

Aunque previamente había pasado por unas cuantas pruebas y visitas médicas en la clínica privada donde me detectaron el tumor, a la hora de recibir el tratamiento más idóneo

decidí ponerme en manos de la sanidad pública ya que cuentan con más recursos y, cito textualmente al especialista de la privada: «disponen de fármacos más adecuados a la especificidad del tumor».

Pues sí, aprendí que hay varios tipos de tumores, no todos los cánceres de mama son iguales: los hay hormonales y los hay que no lo son, el mío no lo era. Por su singularidad se calificaba más bien de tumor triple negativo, dijeron, y que era bastante agresivo aunque para arreglarlo añadieron que era «uno de los que responde mejor al tratamiento».

Me quedé con esto último para no desmoralizarme.

Sin embargo, hasta un minuto antes de empezar con la quimioterapia, albergó la absurda esperanza de que se hayan equivocado en el diagnóstico. Imagino que el equipo facultativo del Broggi al examinar de nuevo «el estudio clínico y las laminillas» se da cuenta de que todo ha sido un error y llama para disculparse. Supongo que nos aferramos a un clavo ardiendo.

El martes 21 de enero, a las 10 horas, tengo cita con el especialista de oncología que me acompañará en todo el proceso. Le cuento que estoy nerviosa y angustiada, es «el temor a lo desconocido», como bien dice. Habla claro y sin rodeos mientras realiza un dibujo en un papel con las células que han provocado mi tumor, para explicar cómo estas se comportan, y qué fármacos van a administrar para reducirlo. Visto así parece fácil, me infunde optimismo.

Tendré que hacer dieciséis sesiones de quimioterapia, repartidas en dos ciclos con diferentes medicinas: el primero será de cuatro sesiones, una cada quince días, y el segundo será semanal hasta un total de doce. Al acabar, tendrán que operarme para limpiar cualquier resto que quede del tumor, y, por último, tocará hacer radioterapia. Este es resumido el

pack completo que he adquirido. ¡Vaya, que me voy a pegar unos cuantos meses con esta movida! Contando que todo vaya bien, como mínimo hasta junio.

¡Menuda montaña tengo por delante!

Y ahora vamos a la parte importante de todo esto: los efectos secundarios. Le pregunto al doctor por ellos y contesta que los más habituales son: vómitos, mareos, cansancio, pero que suelen ser «bien tolerados». Para ello suministran conjuntamente otras medicinas paliativas que reducen las molestias derivadas de la quimio, además de otras que tendré que tomar en casa durante los primeros días. Pero no quiere que me preocupe por ello porque a cada persona le afecta de una manera diferente, lo fundamental es hacer vida normal. ¡Qué gracioso! Como si fuera fácil olvidarse de todo esto y seguir con tu vida anterior.

Tras conocer al que será mi médico, ya estoy lista para recibir la primera sesión. Estoy muerta de miedo. Por suerte no doy este paso sola, a mi lado está mi marido y eso me reconforta.

Espero en una salita pendiente de que salga mi número en la pantalla (como en el sorteo de la Bonoloto), de esta manera sabré a qué sección del Hospital de Día debo dirigirme. Voy un poco perdida, pero al entrar en el área de oncología oigo una enfermera que me llama por mi nombre. Experimento una extraña sensación, miro con temor a mi alrededor sin saber muy bien lo que va a pasar y sintiéndome observada por el resto de pacientes que se encuentran allí.

No puedo evitar sentir pena y autocompasión, pienso egoístamente que yo no debería estar aquí, me dan ganas de salir corriendo. Apreto fuerte la mano de mi marido, necesito su protección.

Hay varias salas. En cada una de ellas hay pacientes, unas seis u ocho personas, más mujeres que hombres, la mayoría de mediana edad. Pronto se acostumbran a mi presencia, pues la novedad dura poco, como pude constatar.

El fluir de personas que vienen a tratarse es una constante. Tener cáncer es más habitual de lo que pensamos, es una enfermedad más con la que muchas personas tendrán que lidiar en algún momento de sus vidas.

Me siento en una butaca de color azul, desde donde observo expectante el continuo ir y venir de las enfermeras comprobando los monitores de los pacientes cada vez que suenan unos «bips» que se repiten por todo la sala como una mala sinfonía. Algunos de ellos parecen estar dormidos, otros miran el móvil o la tablet, o bien charlan con sus acompañantes, o bien con las enfermeras que los atienden.

–Las enfermeras son ángeles –oigo que dice una de las pacientes.

Me la miro incrédula, todavía es pronto para que comprenda el verdadero valor de todo lo que hacen por nosotros.

Me pongo cómoda. Estas sillas no están mal, puedo incluso estirar las piernas, están pensadas para pasarte varias horas lo más confortable posible mientras recibes la medicación, conectada mediante una vía a un gotero o porta sueros. Llevo un catéter subcutáneo en el brazo derecho y veo como entra el líquido en mi interior. No duele nada, pero soy un poco aprensiva y a veces tengo la sensación de que las venas se hinchan, la vía se obstruye y puede pasar cualquier cosa.

Vuelvo a tocar de pies a tierra y dejo las fabulaciones cuando mi marido pregunta cómo me encuentro. Está sentado en una silla justo a mi lado, atento a lo que necesite y aguantando toda la sesión igual que yo. He de estar un par

de horas aquí, así que es un alivio estar acompañada y paso el rato más distraída.

El apoyo de la familia es fundamental para sobrellevar esta situación. Por mucho que intentemos ser fuertes y llevar la enfermedad lo mejor posible, hay cambios en las rutinas diarias, frecuentes visitas al hospital y altibajos físicos y emocionales que alteran el ritmo de nuestra vida familiar. Este marrón nos afecta a todos.

Tengo dos hijos, uno mayor de edad y el otro a punto de cumplir los 18. Ellos estuvieron al corriente de mi enfermedad desde el primer momento, pues soy muy transparente y me cuesta disimular los sentimientos, ¡vaya que con la cara pago! Así que tuve que ser clara con ellos y explicarles el tipo de tumor que tenía, quitarle hierro diciéndoles lo que todos ya sabemos: que es uno de los más frecuentes en las mujeres, que una de cada ocho lo padecerán a lo largo de sus vidas y que se puede curar si se detecta a tiempo. Y yo había llegado a tiempo.

Confío en que lo llevaremos bien, son unos chicos muy responsables, sé que estarán a mi lado para lo que necesite y vamos a intentar seguir con nuestras actividades diarias y normalizar la enfermedad en nuestro día a día. No quiero que esto se convierta en un drama, vamos a disfrutar de los momentos juntos, y voy a dejarme mimar todo lo que quieran. Ahora mismo es lo que más deseo, como decía El canto del loco: *Y eso es lo que quiero, besos. Todas las mañanas me despierten besos. Sea por la tarde y siga habiendo besos...*

Noto un picor en la nariz al experimentar por primera vez nuevos olores: desinfectante mezclado con esencias para limpiar e hidratar la piel que está en contacto con la parte exterior de la sonda. Son detalles que a través de los sentidos se graban en el cerebro como una pesadilla.

Tengo que llevar el catéter durante todo el tiempo que dure el tratamiento, esto nos ahorra muchos pinchazos en las venas y evita que estas se dañen.

El lunes, antes de empezar con la quimio, estuve en el hospital para que uno de esos ángeles con nombre celestial, María, me colocara en el brazo un catéter venoso o PICC (Catéter Central de Inserción Periférica). Yo estaba como un témpano de hielo, muy nerviosa, y ella no paraba de hablar en todo el rato intentando ser agradable y haciendo que me sintiera a gusto.

Al final tuve que reconocer que si no llega a ser por el buen trato y la calidez que desprendía María, me habría derrumbado. Me puso anestesia local en el brazo derecho y con gran habilidad fue introduciendo una fina sonda de unos 40 cm a través de una vena en la parte superior del brazo hasta llegar cerca del corazón, todo esto guiado a través de ecografía. Descrito así produce escalofríos, pero no sentí molestia alguna, y poco a poco me fui calmando, había que conservar todas las energías para afrontar lo que se avecinaba.

—Esto es hacer un paréntesis, pasará rápido ya lo verás.
—Sus palabras aún resuenan en mi cabeza.

Y en este momento de mi vida apreté el botón de pausa (II).