

“Me sentía radiante a pesar del cáncer”

TRAS MUCHOS AÑOS DETRÁS DE LA BARRERA, ACOMPAÑANDO A ENFERMOS TERMINALES EN SU CAMINO HACIA LA MUERTE, DE REPENTE A LA DOCTORA FERNÁNDEZ LE TOCABA DAR EL SALTO Y TOREAR SU MÁS TEMIDO FANTASMA: SU PROPIO CÁNCER. CAMBIAR LA ALIMENTACIÓN FUE EL CAPOTE QUE LE AYUDÓ EN LA FAENA; SUSTITUIR EL LLANTO POR LA RISA, LA DESESPERACIÓN POR LA CALMA, LA ESTOCADA FINAL

Por Odile Fernández

En el año 2010 mi vida dio un giro de 180 grados cuando me diagnosticaron un cáncer de ovario con múltiples metástasis. Soy médico de familia y, desde que empecé mi formación universitaria, la palabra cáncer se convirtió en una obsesión para mí. Esta enfermedad siempre rondaba por

mi mente, y tenía la sensación de que algún día la padecería de tanto pensar en ella. Durante mi ejercicio como médico acompañé a muchas personas con cáncer en su camino hacia la muerte. Solían ser muertes muy dolorosas, llenas de sentimientos de tristeza y agonía. Vivir estas despedidas tan duras me hacía aún más sentir pavor ante la posibilidad de sufrir algún día ese mal.

Al final, mi miedo se hizo realidad. En octubre de 2010 me palpé una masa en mi abdomen. Antes de realizar ninguna prueba diagnóstica, ya sabía que sufría cáncer. A partir de ese momento, vinieron unas semanas de intenso sufrimiento e incertidumbre hasta que me extirparon el tumor, que resultó ser un cáncer de ovario. Tres semanas después de la operación, tras un intenso período de angustia y miedo, aparecieron las metástasis en hueso, pulmón y vagina. Un caso extremadamente raro de cáncer de ovario y una evolución poco habitual para este tipo de cáncer.

Desde que palpé la masa hasta que llegamos al diagnóstico final, pasó un mes. Un mes lleno de dolor y sufrimiento. La desesperanza, el pánico y la tristeza se apoderaron de mí. Tenía miedo a morir y a vivir el sufrimiento que había presenciado en algunos de mis pacientes. En aquel entonces tenía treinta y dos años y un hijo de tan solo tres que era el centro de

mi vida. Sentí mi muerte muy cercana, no paraba de llorar. El dolor emocional de aquellos días es indescriptible. No podía pensar, solo llorar. Estábamos en noviembre de 2010. La muerte me pisaba los talones y presentía que antes de Navidad moriría. Las estadísticas no jugaban a mi favor: solo un cinco por ciento de supervivencia a los 5 años.

“Empecé a preparar mi despedida”

Acepté, pues, que iba a morir pronto, y me preparé para decir adiós a mis seres queridos. Grabé un vídeo de despedida para mi hijo en el que intenté transmitirle todo el amor que como madre había sentido hacia él. Sentía fallarle y abandonarle siendo tan pequeño, pero quería que supiera que los tres años que habíamos vivido juntos habían sido los más maravillosos de mi vida. También preparé un álbum de fotos para que no olvidase quién había sido su mamá y lo felices que habíamos sido juntos. Hablé con mis padres, mi pareja y mi hermana para que le cuidasen con el amor de una madre. También para que le hablasen de su madre y que así mi recuerdo y mi amor hacia él perdurasen en su corazón. Tenía tan claro que iba a morir antes de las fiestas que preparé los regalos del día de Reyes para que mi pareja se encargase de que le trajeran al pequeño Nacho lo que él había deseado. Le dejé una nota de parte de mamá diciéndole que, aunque no podía acompañarle ese día, desde la distancia esperaba que fuese muy feliz con aquellos regalos.

Cuando acepté mi muerte, elaboré el duelo y sentí que todo estaba preparado para abandonar esta vida, surgió en



“Aceptar mi muerte y elaborar el duelo hicieron que resurgiera en mí un deseo incontrolable por vivir”

¡Arriba el ánimo! Básico para sanar

Se ha demostrado científicamente el papel de las emociones en el origen y evolución del cáncer. Si vivimos presos de la ansiedad, la desesperación y el miedo, se liberan el cortisol y la adrenalina, hormonas que deprimen al sistema inmune y lo hacen inactivo. Las células del sistema inmune son nuestra principal defensa natural frente al cáncer. Además, estimulan la inflamación, y es justo en los terrenos inflamados donde el cáncer crece con mayor facilidad. Estas hormonas también estimulan a las células cancerígenas para vivir más tiempo y volverse indestructibles frente a los tratamientos convencionales de quimio y radioterapia. Esto explicaría cómo en personas con diagnósticos y tratamientos similares, el cáncer evoluciona de manera totalmente diferente. Es por eso que existen casos que se suelen llamar “curaciones milagro”.

mi interior un deseo incontrolable por vivir. Me invadió un inmenso deseo por sanar, por aferrarme a esta vida y continuar disfrutando del día a día. Era tal el deseo por vivir que sentía que la sanación y la desaparición del cáncer de mi cuerpo era cuestión de días. Me sentía llena de amor, paz y felicidad.

Creo que aceptar y elaborar el proceso de la muerte fueron los responsables de que resurgiera cual ave fénix de mis cenizas, y para que renacieran en mí las ganas de vivir.

En esta época de transición entre la vida y la muerte fue cuando comencé mi tratamiento de quimioterapia, que duró unos cinco meses.

“Sentí que iba a sanar”

Desde la primera sesión de quimio, ya sentía que iba a sanar. Día a día notaba cómo algo cambiaba en mi interior, y una oleada de energía positiva y de vitalidad me invadían. Me sentía muy feliz, plétorica de confianza en la capacidad de mi cuerpo y en mi mente para sanar y continuar viviendo esta maravillosa vida. Sentía que iba a estar presente el día de Navidad, el de Reyes, en el cuarto cumpleaños de mi hijo... Ya no iba a abandonar esta

“Cambié mi alimentación y mi estilo de vida y empecé a ver el cáncer desde el optimismo”

vida, al menos no en un futuro cercano. Comencé a sentirme en calma, serena y confiada en conseguir la sanación de mi cuerpo.

Abrí mi mente a cualquier información que me pudiese ayudar a sanar. Decidí investigar la relación cáncer-alimentación y cáncer-emociones con el fin de sanar. Hice una intensa labor de revisión de bibliografía médica que relacionase estos dos aspectos de nuestro día a día con la aparición y evolución de la enfermedad. Descubrí con gran perplejidad que había centenares de publicaciones científicas que relacionaban nuestra alimentación con la enfermedad, al igual que el estrés emocional con el cáncer.

Durante mis largos años de formación médica, nunca me habían contado nada sobre esta estrecha relación y, sin embargo, ahí estaba la evidencia científica. Decidí aplicar lo aprendido y cambié mi alimentación, mi estilo de vida, mis emociones y mi forma de afrontar la enfermedad. Comencé a alimentarme de forma saludable y ver el cáncer desde el optimismo y el deseo de sanar. Pasé de estar profundamente deprimida a ser feliz y sentirme radiante... a pesar de tener cáncer.

“Saboreé los placeres de cada día”

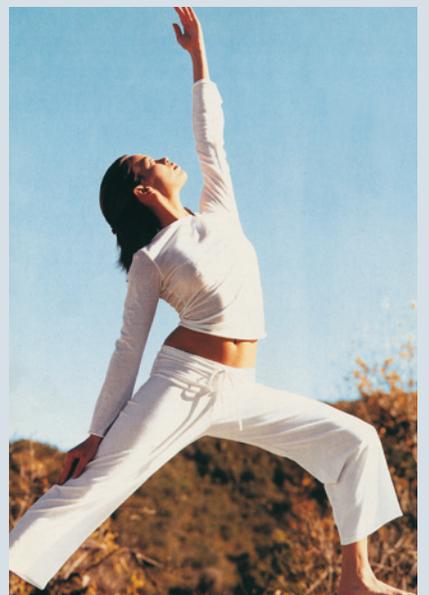
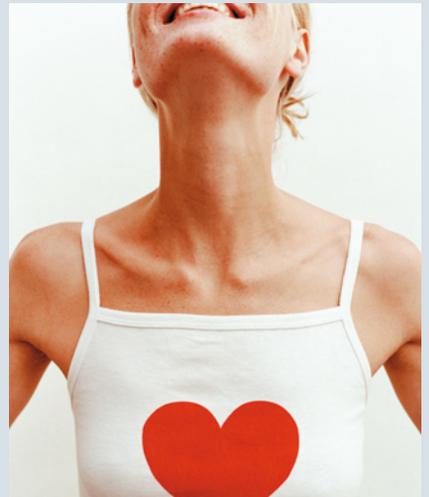
Aprendí a saborear los placeres del día a día, a disfrutar de cada instante que la vida me ofrecía. Cada beso, cada abrazo, cada mirada de mi hijo los disfrutaba intensamente, con el mismo placer del primer día. Sentir el sol en la piel, escuchar el canto de los pájaros, pasear por la orilla del mar, oler la hierba fresca... Me parecían acontecimientos nuevos para mí. Sentía que nunca hasta ese momento había sabido disfrutar de estos maravillosos mo-

mentos. Cada minuto de mi vida lo vivía con una intensidad absoluta. El miedo y las adversidades se habían esfumado. En mi vida ya solo había felicidad. Me invadía una increíble energía y vitalidad, me sentía plena y dichosa. Me sentía poderosa y capaz de conseguir cualquier cosa que me propusiera.

Mientras los días de quimioterapia pasaban, yo solo deseaba viajar, pasear por la naturaleza y disfrutar de mi familia. Aproveché todos los descansos de la quimio para viajar. Alternamos viajes junto al mar con viajes en plena naturaleza y viajes urbanitas. Todos me parecieron maravillosos. Era feliz, muy feliz, rebosaba amor y alegría por todos los poros de mi piel. Mientras viajaba y saboreaba cada inhalación de aire, sentía como el cáncer desaparecía y las metástasis se esfumaban. Las metástasis de la vagina eran palpables al principio, eran más de una veintena de bultitos de más de un centímetro de diámetro, y día a día podía notar como desaparecían.

Cuanto más feliz y sana me sentía yo, más pequeños eran los bultos, hasta que un día desaparecieron. A mitad del tratamiento de quimioterapia, mi oncólogo solicitó la realización de un PET TAC para comprobar si la enfermedad había desaparecido de todo mi cuerpo.

Yo sentía que no había restos de cáncer, no necesitaba ninguna prueba. Es más, después de salir del hospital, tras realizar la prueba y antes de tener los resultados, ya me fui a celebrarlo con toda la familia. Días después vinieron los resultados, y las pruebas de imagen demostraron que el cáncer ya no formaba parte de mi vida. Se había esfumado tan rápido como había aparecido. Estaba libre de enfermedad e inmensamente feliz.





Recetas anticáncer

- 1 Una buena alimentación** basada en productos frescos y de temporada. Vegetales, fruta, semillas y frutos secos han de ser protagonistas.
- 2 Prestar atención a los propios pensamientos** y emociones, y a la manera de afrontar la enfermedad. En mi caso, sustituí los pensamientos negativos, la depresión, la ansiedad, el miedo y la angustia por pensamientos positivos, alegría, amor, paz, calma y felicidad. Cambié incluso mi personalidad. Soy una nueva mujer que se acepta, se mimosa, se cuida y se ama, que piensa primero en sí misma y después en los demás. Dejé atrás los complejos, las dudas, los miedos, la ira y la envidia.
- 3 Creer en los sueños.** Desde que tuve el cáncer me he dado cuenta de que, si crees en tus sueños, estos se materializarán. Decidí creer firmemente en mis sueños, y para eso elaboré una tabla de los deseos donde dibujé todo lo que quería conseguir a corto y largo plazo: curarme del cáncer, ser feliz, vivir en el campo y volver a ser madre. Dos años y medio después, todos los deseos se han cumplido y ya he elaborado una nueva tabla de deseos que estoy segura que veré cumplida.
- 4 Practicar ejercicio** físico de manera regular. En mi caso: caminar, senderismo, yoga y chikung me aportó un gran bienestar físico y emocional.
- 5 Recurrir a las terapias naturales** y complementarias, que me reportaban calma y bienestar psicológico, como el reiki, el shiatsu, los masajes y la reflexología.
- 6 Aprender a meditar**, para conseguir una completa paz interior; practicar a diario la visualización creativa, en la que día tras día repetía mentalmente mi victoriosa batalla contra el cáncer.
- 7 Sonreír y reír** se convirtieron en mi máxima. Desde que tuve el cáncer suelo dibujar una sonrisa eterna en mi rostro. Este hecho tan simple me aporta una gran felicidad. Buda siempre se representa con una media sonrisa. Sea cual sea tu estado anímico, dibuja una sonrisa en tu rostro y al final te acabarás sintiendo feliz y olvidarás tus problemas.

“Cambié mi forma de entender la vida”

Era una mujer nueva, pues había cambiado mi manera de concebir y experimentar la vida. Había dejado atrás a la mujer obsesionada y preocupada ante el más mínimo problema, complaciente con los demás por tal de no enfadar a nadie, que no se aceptaba a sí misma y que estaba llena de complejos y temores. Ahora solo sentía amor por mí misma, serenidad e infinita paz interior. Me sentía fuerte y poderosa, feliz y satisfecha.

Mi experiencia había sido tan maravillosa que sentía la necesidad de compartirla y de transmitir lo aprendido para ayudar a otras personas afectadas por cáncer a mejorar sus vidas y sus posibilidades de sobrevivir. Decidí crear un blog donde compartir la información que iba recopilando sobre cáncer, alimentación, emociones y estilos de vida. Lo llamé *Mis recetas anticáncer*, pues en él iba contando las recetas que me iba prescribiendo para sanar. En ellas se incluían recetas de cocina, pero también recetas de vida. Meses después tuve claro que debía escribir un libro para llegar a más gente. Ese libro por fin ha visto la luz, y con él espero ayudar a muchas personas que estén pasando por lo mismo que viví yo y también a quienes deseen prevenir la enfermedad.

+ Info

Mis recetas anticáncer. Alimentación y vida anticáncer
Dra. Odile Fernández
Editorial: Urano.
Páginas: 544.
Precio: 20 €.

