



# AFRONTAR EL CÁNCER

## CÓMO TE AYUDA LA MEDICINA INTEGRATIVA



**DRA. ODILE  
FERNÁNDEZ**

Médico de familia y  
autora, entre otros,  
de *Guía práctica para  
una alimentación y  
una vida anticáncer*  
(Urano).

Empezamos este especial sobre oncología integrativa con el esperanzador testimonio de la doctora Odile Fernández. Ella nos cuenta cómo, tras atravesar el miedo, la angustia y la tristeza, eligió vivir... Y cómo la experiencia de pasar por un cáncer la ayudó a apreciar la vida agradecida, llena de sueños y sin temores.





No quiero ser una enferma pasiva que se lamenta de lo que le está pasando. Voy a poner en marcha todos mis sueños

Cuando hace cinco años me dijeron que tenía cáncer de ovario con metástasis, todo mi mundo se derrumbó. Tenía treinta y dos años, un niño de tres años y acababa de aprobar las oposiciones como médico de familia en el Servicio Andaluz de Salud. De repente, mi vida estaba patas arriba, mis planes de futuro pasaban a un estado de *stand by* mientras la palabra *muerte* rondaba sin cesar en mi cabeza. Todo me daba vueltas, no podía pensar con claridad, solo pensaba en dolor, sufrimiento, muerte, agonía... Miraba a mi hijo pequeño y no podía dejar de llorar, la idea de que se quedase huérfano me aterrorizaba, él era lo más importante que tenía en mi vida. Fueron días de angustia e incertidumbre, mi pulso se aceleraba, no podía respirar, sentía una presión continua en el pecho... Eso no podía estar pasándome a mí.

**Tras llorar largo y tendido durante varios días, tras gritar, patear y descargar la pena, el miedo, la rabia y la ira que sentía,** resurgí cual ave fénix de mis cenizas y decidí dejar atrás las lamentaciones y pasar a ser parte activa de mi enfermedad. Yo había enfermado por un motivo u otro, pero también yo era la que iba a sanar ayudándome de todas las herramientas que estuviesen a mi alcance. En esos momentos me

acordé de las clases de Historia de la medicina en las que nos hablaban de Hipócrates y de su principio *Vis medicatrix naturae*. Hipócrates afirmaba: "Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curarán tus enfermedades". Decidí confiar en mí, en mi instinto y en mi poder de curación para sanar, para quedarme aquí y ver a mi hijo crecer. Decidí vivir...

**Al principio, como médico, no puedo evitar buscar información científica relacionada con mi enfermedad** y compruebo que las estadísticas no están a mi favor. En principio, la quimioterapia es paliativa, para alargar mi vida lo máximo posible, y los estudios dicen que la mayoría de las enfermas con mi diagnóstico mueren antes de los cinco años. Pienso que esas estadísticas no están hechas para mí, yo voy a romper la campana de Gauss y voy a vivir. Ahora viene la gran pregunta... ¿Cómo voy a romper las estadísticas si sé que en mi caso la quimio tiene una eficacia limitada? Decido confiar en el tratamiento médico propuesto de quimioterapia y someterme a una ooforectomía (extirpación del ovario afectado y el tumor), pero decido buscar algo más, algo que me permita estar activa durante mi enfermedad y no quedarme sentada en el sillón



a ver qué pasa. No quiero ser una enferma pasiva que se lamenta de lo que le está pasando.

**Decido vivir desde ese mismo instante, disfrutando de cada minuto, exprimiendo la vida al máximo.**

**Hago una lista de deseos** y prioridades, plasmo todos los sueños que quiero hacer realidad en un papel y junto a mi pareja y mi hijo me pongo en marcha para darles forma. Viajar es una de esas prioridades, así que planeo maravillosos viajes durante los descansos de quimio. Otro deseo que reflejo en mi lista es volver a ser madre; sueño con la imagen de un precioso bebé. Pensar en ser madre con un diagnóstico tan sombrío puede parecer una locura y una temeridad. Sé que no era la prioridad número uno, pero sí era uno de mis sueños. Además deseaba parir en casa, para poder resarcirme de un primer parto hospitalario no respetado. Quería poder sentir cómo es realmente dar a luz, sentir que era yo la que paría y la que decidía. Desde que me sobrepuse al diagnóstico inicial, decidí que yo sería la que tomaría las decisiones importantes en mi vida, que no dejaría que los demás decidiesen por mí, y en el caso de volver a parir, así sería.

Vuelvo a acordarme de Hipócrates y su famoso precepto: "Que tu medicina sea tu alimento, y el

alimento tu medicina". Me pongo en marcha para buscar información científica que relacione cáncer, alimentación y estilos de vida. Para mi sorpresa, descubro que hay cientos de artículos que nos hablan del poder curativo y preventivo de los alimentos y los estilos de vida. Así que, tras mucho leer, decido hacer un cambio radical en mi alimentación para intentar favorecer la sanación y paliar los efectos secundarios de la quimioterapia. Elimino azúcares, harinas refinadas, productos manufacturados y cargados de aditivos, carnes, lácteos, y lleno mi plato de verduras, frutas, semillas, frutos secos, especias, hierbas aromáticas y legumbres. Intento consumir el máximo de productos crudos.

**Junto al cambio de alimentación comienzo a centrarme en cuidar mi mente y mi cuerpo.** Asisto a clases de yoga y chikung, que me aportan una gran paz y tranquilidad, a la vez que siento mi cuerpo más flexible. Para poner orden en el torbellino de emociones que me asaltan, comienzo a asistir a la consulta de una psicooncóloga que me ayuda a aceptar el diagnóstico, pero que también me prepara por si el desenlace final no es el que yo he proyectado en mi mente. Me preparo para la muerte de forma tranquila y



Uno de los deseos que reflejo en mi lista es volver a ser madre; sueño con la imagen de un precioso bebé

Descubro que hay cientos de artículos sobre el poder curativo y preventivo de los alimentos: decido hacer un cambio radical en mi alimentación

Gracias a la meditación, aprendo a valorar todo lo bueno que me ofrece la vida y a dar gracias por sus regalos



Dicen que lo que no se da se pierde. Yo he querido que mi experiencia ayudara a otras personas en su proceso de sanación

Dos años después de la quimio, me quedé embarazada. Y dentro de un mes vendrá un tercer bebé. Un sueño más hecho realidad...

serena, pero siempre con la esperanza puesta en la sanación. Comienzo a meditar gracias a un monje budista que me inicia en la meditación vipassana. Vipassana significa "ver las cosas tal como son". Es una de las técnicas de meditación más antiguas. Se enseñaba en la India hace más de 2.500 años como un remedio universal para resolver cualquier problema o conflicto, como un arte, el Arte de Vivir. Gracias a la meditación aprendo a darle su justa importancia a las cosas, empiezo a no exagerar ni sobredimensionar los pormenores del día a día, aprendo a valorar todo lo bueno que me ofrece la vida y a dar gracias por sus maravillosos regalos.

**Decido rodearme solo de las personas que me hacen reír y me aportan felicidad. Dejo a un lado a esas personas "tóxicas" que te hacen sufrir y son negativas.** Mi familia fue un apoyo fundamental que en todo momento estuvo conmigo cuando decidí dar un nuevo rumbo a mi vida. Mi pareja se rapó el mismo día que yo perdí mi pelo y durante varios meses lucimos calvicie, éramos dos pelones peleones. Mi hijo fue mi motor para vivir. Mis padres, mi hermana, mi tío, mi abuela, mis amigos... allí estuvieron todos para darme aliento en los momentos más duros.

Al enfocarme en sanar, me di cuenta de que cada día recibía "regalos" que me ayudaban a que el sueño de superar la enfermedad se hiciese realidad. Esos regalos vinieron en forma de personas que me prestaban apoyo o sabiduría, de libros cargados de información, de oportunidades para hacer realidad esa lista de sueños...

**De repente, la vida solo me trajo noticias positivas y hermosas; la más importante, saber que tras tres ciclos de quimioterapia ya no había restos de enfermedad** en mi cuerpo (aunque yo no necesitaba un PET TAC para confirmarlo, pues me sentía tan plena, feliz y radiante que mi instinto me decía que todo estaba bien).

Tras recibir la maravillosa noticia de la desaparición de la enfermedad decidí compartir con todo aquel que buscase "algo más", y con las personas sanas que quisieran prevenir la enfermedad, todos los conocimientos adquiridos desde el diagnóstico -artículos, recetas de cocina e información sobre hábitos de vida anticáncer-, con el fin de aportar luz y esperanza con información clara y rigurosa. Quería dar la información que a mí me habría gustado recibir cuando me dijeron que tenía cáncer y no encontré en el ámbito hospitalario.



Así nació un blog y un sueño: *Mis Recetas Anticáncer* ([www.misrecetasanticancer.com](http://www.misrecetasanticancer.com)). Dicen que lo que no se da se pierde y yo no quería que mi experiencia se perdiese si podía ayudar a otras personas en su proceso de sanación. Primero vino el blog y después tres libros en los que he ido plasmando todo lo que he aprendido durante estos cinco años, así como todas las novedades y actualizaciones del mundo científico que cada día nos aportan más información sobre el importante papel que juegan la alimentación, las emociones, el medio ambiente y el entorno en la génesis y evolución del cáncer.

**Al final el cáncer se convirtió en una segunda oportunidad, una oportunidad para crecer y apreciar la vida,** para hacer realidad mis sueños, para ayudar a otras personas, para aprender a vivir sin miedo, para ser más agradecida y dar sin esperar nada a cambio. Me ha enseñado a amar la vida, a **empatizar más con los demás,** a ser más intuitiva e inconformista, a mantener una actitud positiva ante cualquier situación o adversidad y adquirir la capacidad para aprender de los errores convirtiendo los infortunios en algo provechoso, me ha enseñado a ver la vida con ecuanimidad y a dar amor incondicional.

La Odile de antes del cáncer era una mujer muy estresada, que trabajaba mucho, que no se cuidaba, que no buscaba un tiempito para estar con ella misma, que corría demasiado, que no comía bien... La Odile actual intenta tomarse las cosas con más tranquilidad, disfruta más de sus seres queridos. Y siempre que puede, pone su granito de arena en el proceso de sanación de otra persona, un papel diferente al del médico que está en una consulta prescribiendo fármacos, pero no tiene la oportunidad de dar al enfermo ese papel activo.

Dos años después de finalizar el tratamiento de quimio, y de forma natural e inesperada, me quedé embarazada. Nueve meses después vino al mundo un bebé precioso de sonrisa eterna. Iker nació en casa, en un parto sin dolor, sin miedo, sin prisas, un parto sereno y tranquilo en el que mi hijo y yo fuimos los protagonistas. Dentro de un mes vendrá al mundo un tercer bebé, en esta ocasión una niña. Un sueño más hecho realidad.

**Si crees que algo es imposible, que es difícil o no estás preparada, descarta esa creencia** y enfócate en hacer tus sueños realidad, para crear un sueño solo hay que confiar y creer en él. Nunca pierdas la esperanza. ❖



*Decido rodearme solo de las personas que me hacen reír y me aportan felicidad*

