



Cuando se enteró de la enfermedad de su amiga le escribió un libro para acompañarla

Annabel (de rojo) y su amiga Noe (de azul y a su izquierda) en la presentación del libro

El cáncer de mama le abrió un universo que no imaginaba. Su experiencia al transitar ese doloroso momento

11 de marzo de 2021 • 14:56

Por [Alejandro Gorenstein](#)
PARA LA NACIÓN

Cuando **Annabel Arcos Ruiz** (39) se enteró que a su amiga **Noelia Pueyo** (40) le habían diagnosticado **cáncer de mama** le escribió por WhatsApp para ver si quería encontrarse con ella en un bar. Ella ya había padecido la **enfermedad** e imaginaba que su amiga tendría muchas preguntas para hacer, y estaba convencida que muchas no le serían difíciles de contestar según su propia experiencia. Quería, por sobre todas las cosas, brindarle consejos, ayudarla y que supiera algo indispensable en estos casos: que ella estaba a su lado.

A las pocas horas estaban sentadas las dos en Caliú, un coqueto bar en Barberá del Vallés, Barcelona, España, donde las dos viven, y durante más de dos horas conversaron acerca de las cuestiones que más le preocupaban, y mayor temor le generaban, a Noe.

“Tenía mil preguntas para hacerle. Antes de que me contestara una pregunta yo ya tenía en mente hacerle otra. En aquel momento yo estaba muy nerviosa por todo lo que debería enfrentar y Annabel fue capaz de ayudarme a ordenar un poco todo eso que sentía. Uno de los mejores consejos que me dio y que llevé a cabo es que no pensase en todo el proceso conjunto. Es decir, que lo mirase por etapas: operación, quimioterapia, radioterapia y recuperación. Recuerdo que me puso el ejemplo de subir una montaña. ‘Si cuando empezás a subir miras el final, te queda muy lejos. Tienes que ir paso a paso y hasta que no se haya superado uno, intentar no pensar en el siguiente’. Ese consejo me ayudó a no agobiarme con todo lo que me esperaba y a sobrellevar cada etapa sin pensar lo que aún me quedaba por hacer”, rememora Noe.

- -Luego te envío por mensaje todo lo que hemos hablado: los consejos, qué productos utilizar, la receta del caldo de pollo antes de la quimioterapia y así lo tienes anotado –le dijo Anna a Noe antes de irse del lugar.
- -Excelente, es una muy buena idea. Muchas gracias –le contestó Noe.
- -¿Sabes qué? Mejor te lo escribo en un libro –la sorprendió Anna.
- -¿Cómo? – le respondió Noe, mientras abría sus ojos de par en par.
- -Es más, ya sé cómo se va a llamar. *Mi querida Amiga*. Y te voy a contar desde la confianza de una amiga por todo lo que vas a pasar en un lenguaje llano, lejos de escenas edulcoradas. La verdad y nada más que la verdad.
- -Siento una emoción tan grande que no lo puedo explicar con palabras. Solo puede decirte que siempre has sido y serás una referente para mí y me hace mucha ilusión saber que vas a dedicar gran parte de su tiempo a escribir un libro que me sería de gran ayuda.



Anna y Noe son amigas desde los 18 años.

Una hermosa amistad

Anna y Noe se conocen desde los 18 años, época en la que iban a bailar a Sala Razzmatazz, la discoteca favorita de ambas, a la que iban casi todos los sábados. “Tenemos muchas cosas en común, ambas somos personas alegres, espontáneas, impulsivas y con un punto de locura”, dice Anna.

Como en todas las historias de amistad, a sus protagonistas les van ocurriendo cosas: se reciben en la universidad, consiguen trabajo, se enamoran, se casan y tienen hijos. Con algunas salvedades, algo parecido les fue pasando a estas dos amigas durante 15 años.

Cuando Anna tenía 33 años, y hacía dos meses que se había separado del padre de su hija, le diagnosticaron **cáncer de mama**. Como parte del tratamiento le indicaron seis meses de quimioterapia y 25 sesiones de radioterapia. Además, debieron practicarle una mastectomía radical del pecho izquierdo y de todos los ganglios. El tratamiento oncológico, cuenta, le ha dejado diversas secuelas: falta de movilidad, infecciones varias en la piel, dolor en las articulaciones, cansancio, ansiedad y depresión, entre otras.

“Sobrellevé bien el tratamiento oncológico gracias a las personas que me apoyaron (familia, amigos, médicos, enfermeras) y sobre todo por mi actitud. Descubrí la belleza del alma, aprendí a quererme desde dentro hacia fuera. Empecé a escribir un diario de recuperación que titulé *Sin Ti No Puedo* dedicado a mi hija. Eran posts que publicaba en mis redes sociales en los que narraba en primera persona cómo me encontraba y cuál sería el próximo paso en el tratamiento oncológico. Al principio, solo lo leía mi familia y amigos, hasta que empecé a tener muchos más seguidores y descubrí mi vocación por las letras. Me pasaba las noches escribiendo”.

Anna dice que el cáncer le enseñó a vivir intensamente, exprimiendo cada momento y está convencida que no es mejor persona ni más fuerte después de haber atravesado su enfermedad. “Soy simplemente alguien que ha vivido intensamente y que ha visto la muerte muy de cerca. Eso no me convierte en alguien valiente, solo me hace más humana y consciente de la vida, de la suerte que tenemos por el mero hecho de poder despertar”, confiesa.

Escribir para superarlo

Sin embargo, algo que sí despertó en ella el cáncer de mama fue la faceta de escritora, algo que en realidad ya venía imaginando a raíz de la muerte de sus padres y de su hermana menor en un accidente de tránsito ocurrido en 2005. De esa manera publicó su primer libro: *Cáncer: contigo puedo*, una biografía novelada que habla de la resiliencia y de que es posible aprender a ser feliz de nuevo después de haberlo perdido todo.



Annabel posando con un ejemplar de “Mi querida amiga”, el libro que le escribió a Noe.

Mi querida amiga

Mientras Anna volvía de aquel encuentro en el bar con su amiga Noe se quedó pensando en lo que habían conversado y tenía la certeza de que iba a cumplir con la promesa que le había hecho.

Y no bien llegó a su casa se puso a escribir *Mi querida amiga: una guía de bienestar y acompañamiento en el cáncer de mama* (editorial Urano), lo que ella denomina como un viaje a interior a la belleza del alma y a la resiliencia.

“Nunca pensé que te escribiría. No al menos esta carta. Espero que la recibas con el mismo amor con el que la escribo, con la misma emoción con la que recuerdo mis días enfrentándome al cáncer, con la misma fuerza con la que revivo mi experiencia. No pretendo amontonar más datos médicos en tu historial de colapso mental, ni informarte de diagnósticos que ambas ya conocemos. Todo lo contrario. Me gustaría acompañarte en este camino en el que juntas le plantaremos cara al cáncer. He escrito este libro para ti con el deseo de que te sea útil: una guía práctica con consejos y sencillos trucos que pueden ayudarte a sobrellevar mejor los efectos secundarios del tratamiento oncológico que vas a iniciar. Los cambios en tu piel tras la radioterapia. La montaña rusa en la que estarán subidas tus emociones durante un tiempo. La de miles de preguntas que quizás no te atrevas a hacer. Voy a anudarme contigo un pañuelo, a enseñarte cómo hacerlo, a callar al silencio, a mostrar también nuestros miedos. Tranquila, seguiré estando a tu lado. **No estás sola**, nunca lo has estado. Al cáncer vamos a hacerle frente juntas, descalzas de prejuicios, subidas en la rueda de la vida”, le escribe Anna a Noe en las primeras páginas del libro.



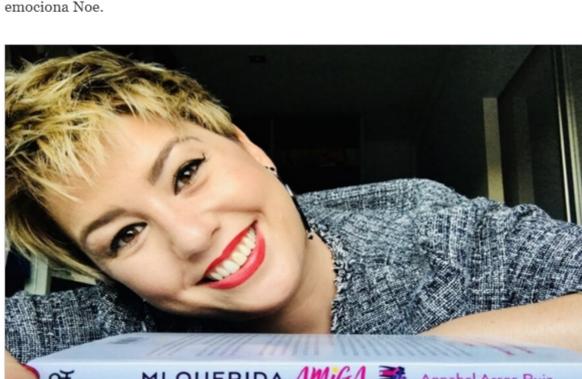
Mi querida amiga de Annabel Arcos Ruiz. Ed. Urano. Book ... Ver más ta... Compartir

“Cuando apareció y me enseñó el libro me quedé sin palabras”

Cuando su editora la llamó por teléfono para comentarle que los libros ya estaban impresos en la editorial, Anna le dijo que el primer ejemplar, obviamente, se lo quería regalar a Noe.

- -Hola Noe. ¿Cómo estás? –le escribió por WhatsApp.
- -Bien, guapa. ¿Y tú? –le respondió Noe.
- -¿Podemos encontrarnos en el mismo bar donde hace unos meses me contaste que tenías cáncer de mama? –le preguntó.
- -Sí, claro. ¿Pasó algo?
- -¿Recuerdas que te hice una promesa? Ya sabes que soy mujer de palabras.

“Cuando apareció y me enseñó el libro me quedé sin palabras”, me costó reaccionar, nos abrazamos y me emocioné. Por entonces estaba a punto de acabar la radioterapia. Mientras leía el libro tuve las mismas sensaciones que cuando Annabel me había ido respondiendo a las preguntas que le hacía: saber que todo lo que estaba escrito era completamente cierto, sin edulcorantes, cada cosa por su nombre y desde una empatía que sólo alguien que ha pasado por lo mismo puede transmitir”, se emociona Noe.



Entregarle el libro a Noe fue regalarle también mi amor y todas las horas que había dedicado pensando en ella”, dice Anna

“Entregarle el libro a Noe fue regalarle también mi amor y todas las horas que había dedicado pensando en ella. Hubo momentos en los que no podía verla, pero yo seguía enviándole mi energía en ella. Ruño, a veces por mensajes, llamadas y otras escribiéndole este libro”, cuenta Anna.

Noe está convencida que el gesto que tuvo su amiga con ella fue uno de los mejores regalos que le han hecho en su vida. “Aún, a día de hoy, me sorprende al pensarlo que quisiera dedicar buena parte de su tiempo a hacer una recopilación de consejos para mí y para todas aquellas mujeres que también pasen por lo mismo. Me pareció un gesto altruista, de gran apoyo, lleno de amor y de cariño. Para mí, es una mujer de los pies a la cabeza, admiro su lucha constante y su resiliencia. Y le estoy infinitamente agradecida por todo el tiempo que me dedicó cuando más lo necesitaba y por todo el apoyo que fue para mi familia también en el momento que más lo necesitaban”, finaliza Noe.

Por [Alejandro Gorenstein](#)