



La vida después de un tumor

Confianza en los médicos, actitud positiva, voluntad de luchar, apoyo y hablar sin tapujos, claves para superar un

CÁNCER

Cinco historias llenas de vida

CELESTE LÓPEZ
Madrid

Cáncer. Horrible palabra que todos escondemos, como si ignorándola pudiéramos evitar que algún día se alojara en nuestro cuerpo. Escondemos la palabra y escondemos los efectos... Craso error, dicen los expertos, porque las enfermedades son enfermedades y se habla del cáncer como se habla de las cardiopatías o de la diabetes. ¿Por qué esa diferencia, por su asociación con la muerte? Hoy por hoy, mueren en España más hombres y mujeres por enfermedades cardiovasculares que por tumores y, sin embargo, nadie teme decir "ha muerto de un infarto".

Además, los especialistas aseguran que cada día que pasa más personas superan un cáncer, gracias, por un lado, a los avances científicos y farmacológicos y, sobre todo, porque los ciudadanos han asumido que al más mínimo indicio de que algo no funciona bien en el cuerpo hay que ir al médico. La detección precoz está permitiendo que, en muchos tipos de tumores, la supervivencia sea una realidad. "Del cáncer se sale", aseguran los expertos. Y aquí están estas cinco historias recogidas por el Instituto Madrileño de Oncología (IMO) sencillamente para demostrar al mundo que hay vida después del cáncer.

MARÍA JOSÉ
"He dejado mucho atrás, he empezado una vida mejor"
María José, de 39 años, recuerda el día y el momento en que le diagnosticaron un cáncer de mama, en el 2006: "Fue un jarro de agua". Pero, pasado el shock, siempre duro, decidió que no iba a hundirse. El año que pasó en tratamiento se hizo a la idea de que no iba a tener hijos: "Pero mi mascota consiguió que saliera a la calle, que no me viniera abajo. La verdad es que le debo mucho". Ahora, se reconoce feliz: "El cáncer me volvió una perso-

na positiva. Tan positiva, que ahora tengo a mi bebé, una niña de veintidós meses". "Yo no he recuperado mi vida, yo he empezado a vivir a raíz del cáncer. Yo he dejado muchas cosas atrás y he empezado una vida muchísimo mejor. Mi vida no la he recuperado, la he mejorado". Aconseja a los que en este momento están pasando por lo mismo que ella pasó hace ahora cuatro años que "confíen" en su médico: "Tienes que creer en él". Y relata cómo el cáncer le ha aportado nuevas ilusiones: "Me ha aportado tener un

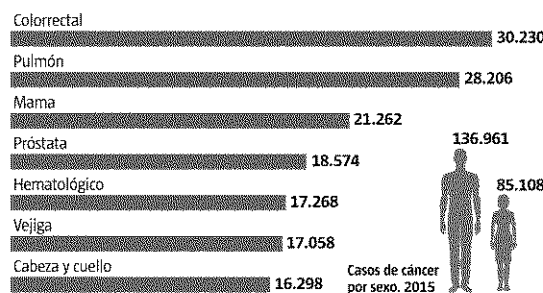
hijo, una mascota, ser mejor persona, más descendiente y, sobre todo, me ha aportado ganas de vivir".

PEDRO PABLO
"Valoro la expresión 'hasta mañana si Dios quiere'"

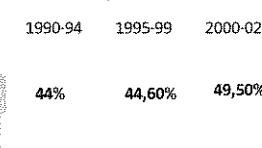
"Aconsejaría a todos los que tienen la enfermedad que hablen de ella, que se expresen, que den sus opiniones sobre el cáncer. Es muy importante sacar al exterior lo que llevas dentro porque te ali-

Más de 220.000 personas serán diagnosticadas de cáncer en España en el año 2015

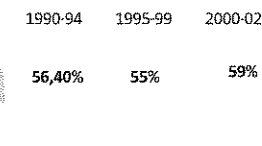
Principales casos de cáncer en España por tipo de tumor. Estimación



Evolución de la supervivencia global del cáncer en España en hombres



Evolución de la supervivencia global del cáncer en España en mujeres



FUENTE: Globocan 2002 y Estudio Eurocan 4

LA VANGUARDIA



Alégrate de la vida.
José María, próximo a los 60 años, ha superado un cáncer de laringe



Cuida tu alimentación. Sara, de 34 años, está en tratamiento por un cáncer de mama

via. A mí me ha ayudado mucho", explica Pedro Pablo, de 57 años, quien ha superado un cáncer de pulmón. Ese mismo consejo es el que da Enrique, de 45 años, que ha superado un tumor cerebral. "Yo soy contrario a no hablar del cáncer. Siempre he dicho que tenía cáncer e incluso, tiendo a verlo con humor. El cáncer me ha hecho una persona positiva, adelantel, hay que ser positivo, no hay que cerrarse y una cosa muy importante es la actitud. Lo repito, hay que ser positivo, positivo...", dice entre risas.

Pedro Pablo recuerda: "Cuando estaba enfermo había una expresión que no valoraba y que, ahora, después de la enfermedad, sí lo hago. Es el 'hasta mañana si Dios quiere'. Y cuando me levantaba por la mañana, pensaba: 'Pues Dios ha querido otro día'. Y me levantaba contento, alegre,

con ganas de luchar". "Si la vida fuera como el fútbol y pudiese usar una moviola, ir hacia atrás, yo dejaría de fumar, por lo que he padecido y por lo que he hecho padecer a los demás". Pedro Pablo reconoce que la gran salida que tuvo durante su enfermedad fue su dedicación al trabajo. "Pensé: 'Tienes vida y hay que luchar'"

SARA
"Hay que hablar sin miedo del cáncer, ayuda mucho"

"Antes del cáncer era una persona muy insegura, pero a raíz de la enfermedad he dado importan-



Prensa: Diaria
 Tirada: 234.788 Ejemplares
 Difusión: 200.291 Ejemplares



VIERNES, 4 FEBRERO 2011

TENDENCIAS

LA VANGUARDIA 31

LA ENFERMEDAD Y LOS HÁBITOS SALUDABLES

Prevención
 Hábitos para evitar el cáncer: hacer ejercicio, seguir una dieta equilibrada y no fumar

7,6 millones
 Cada año mueren en todo el mundo 7,6 millones de personas por culpa del cáncer

Menos casos
 La OMS calcula que sólo en España la generalización de la vida sana evitaría 41.000 fallecimientos y 64.800 nuevos casos

Evitable
 El tabaco causa al menos el 85% de los tumores de cáncer de pulmón



Recupera la vida afectiva.
 Maria José, de 39 años, cáncer de mama



Confía en tu médico.
 Amalia ha superado dos cánceres, uno de colon y otro de endometrio



Vive sin humo.
 A Pedro Pablo, de 57 años, le diagnosticaron un cáncer de pulmón

entonces, la atención a mis hijos, a mi mujer, se ha humanizado mucho más, porque antes de mi enfermedad estaba siempre más preocupado por mi trabajo que por ellos. Ahora, las relaciones con mi familia son como de película". "Ahora vivo mucho mejor y más feliz, con menos dinero del que tenía antes y no tengo ninguna preocupación por esa reducción del nivel de vida. No echo nada de menos, se lo aseguro, y soy mucho más solidario".

AMALIA
"Lo mejor es conocer el cáncer y conocerlo todo"

La historia de Amalia, que en breve cumplirá los 70, es la historia de una luchadora con mayúsculas. Ha superado dos cánceres, uno de colon y otro de endometrio, y ahí está llena de vida y dispuesta a dar esperanza, porque la hay. "Pienso que lo primero al afrontar un cáncer es ponerse en paz, buscar fortaleza donde cada uno pue-

da. En mi caso, la encontré en Dios y después en mi médico, en mi familia y en mis amigos". Desde su experiencia, cree que lo mejor "es conocer el cáncer y conocerlo todo". "Es mejor afrontarlo que tratar de ocultarlo. Tras haber superado dos cánceres siento que he tenido muchas oportunidades, y me pregunto para qué; por eso ahora quiero llenar mi vida de todo y devolver todo lo que me han dado. He visto el poder que tiene el dejarse ayudar por los demás, y eso me ha servido". Amalia recuerda la gran cantidad de personas que la han ayudado, "muchas", reitera, y también su capacidad para dejarse ayudar. "A mí el cáncer me ha enseñado a valorar la vida y he descubierto el valor de la amistad, no he estado sola".

"Y en mis paseos por el parque del Retiro buscando la paz y la armonía, al ver brotar la vida, ahí pensé que también mi vida podría resurgir de nuevo", señala Amalia.●

cia a lo que realmente la tiene", explica Sara, de 34 años, en tratamiento por un cáncer de mama. "He recuperado el sueño de ser yo misma y de empezar a vivir la vida. Ahora, cada paso que doy, lo doy con seguridad". "A una persona que le acaban de diagnosticar un cáncer le diría que se supera, que debe estar convencida de ello. No hay que ver la palabra cáncer como algo tabú o como si-

nónimo de persona delgada, con mal aspecto, decaída. Hay que hablar sin miedo del cáncer, que ayuda mucho". Y con una bonita sonrisa termina: "Dicen que lo que no te mata te hace más fuerte, y, en mi caso, soy una persona nueva, distinta, nada que ver con la de antes".

JOSÉ MARÍA
"Ver a los niños me dio fuerza"

"Me impresionó mucho cuando fui a la unidad de tomografía del Grupo IMO en la clínica La Milagrosa, de Madrid. Entré en una consulta que estaba llena de niños y, entonces, el shock fue impresionante. Estuve allí un cuarto de hora y veía a los niños alegres, con ganas de jugar. Yo creo que fue lo que definitivamente me impulsó a ser más positivo", explica José María, próximo a cumplir los 60 años y que ha superado un cáncer de laringe.

"Mi vida ha cambiado -relata-, sobre todo en lo que respecta a mi situación laboral. Yo trabajaba muchísimas horas y, en este momento, estoy haciendo cosas más livianas, suficientes para tener un nivel de vida digno. Desde

CARAS CONOCIDAS

Normalizar la enfermedad y acabar con la palabra tabú

Michael Douglas explicó ante millones de espectadores hace unos meses cómo estaba luchando contra el cáncer. Como antes lo han hecho la cantante Luz Casal, la bailaora Cristina Hoyos, el tenor Josep Carreras... No una larga y penosa enfermedad, sino cáncer. Cada vez abunda más este tipo de manifestaciones públicas, pero ¿qué impacto tienen entre los ciudadanos?

"Son formas normales de aproximar la información a la audiencia. Mientras la información sea honesta y transparente, no me parece inadecuado. Sin embargo, el comunicador debe buscar ejemplos dispares que representen la diversidad de casos que existe", defiende Gema Revuelta, subdirectora del Observatorio de Comunicación Científica de la Universitat Pompeu Fabra.

Para Arantxa Capdevila, profesora de la Universitat Rovira i Virgili y experta en opinión pública, el testimonio de un personaje público "puede servir como una fábula, puede facilitar claves a los lectores o telespectadores, mostrarle formas de actuar, de vivir la enfermedad, aunque los ciudadanos tienen otras fuentes de referencia". En todo caso, previene sobre el riesgo de "frivolización", ya que obviamente la persona conocida no puede controlar en qué medios o qué tipo de espacio y con qué tratamiento se difunde su mensaje.

El creativo publicitario y profesor de la Universitat Ramon Llull Víctor Curto destaca que, en general, se trata de "historias de éxito y sobre todo de lucha" que "ayudan a normalizar la situación y pueden contribuir a la reflexión sobre cómo prevenir dicha enfermedad". "Si se consigue que la gente hable, que se muevan conciencias, es muy positivo. Y además destierra de una vez por todas el tabú que mantenía al cáncer en un plano de ocultamiento, de absurda culpabilidad". / A. R. de Paz