



Lecciones de vida de cuatro sobrevivientes de cáncer

"Cuando hablas en positivo, aun de tus más grandes temores, lograras volverlos menos fuertes. Voy a aprender y aprehender con su presencia en mi vida lo que más pueda": cantante caleña Anabella.

El cáncer es una enfermedad que en cualquier momento puede aparecer en su vida, pero como aparece, así mismo, con un tratamiento a tiempo y adecuado, puede desaparecer. Y es justo en ese tiempo, cuando muchos suelen adquirir hábitos saludables para evitar que la historia se repita.

Sin embargo, no debe esperar a que el cáncer llegue a usted para empezar a cuidar su cuerpo, pues esta enfermedad no discrimina. A mucha gente del común, amigos, familiares e incluso, celebridades, hemos visto que lo han padecido y han sobrevivido a este mal.

Por esa razón, El País habló con cuatro figuras públicas colombianas, quienes hoy son 'sobrevivientes' de cáncer y aprendieron de esta enfermedad diferentes enseñanzas: a valorar más la vida, a no ingerir alimentos con conservantes, a darse más tiempo para descansar o alimentarse en horarios específicos...

Ellos hoy consideran y aconsejan a todos que no hay que esperar el día de mañana para comenzar a llevar un ritmo de vida saludable.

Anabella, cantante

Anabella se enteró de que padecía de cáncer de mama el 2 de agosto del 2014.

Jamás pensó que al hacerse los exámenes médicos de rutina se iba a encontrar con el cáncer, pero así fue.

Y desde ese instante, afirma, se "gozó" cada etapa del proceso: "esa fue unas de las cosas que hizo que nunca me sintiera enferma, yo me sentí en tratamiento, en uno importante; no permití enfermarme. Habían días en que por los efectos de la quimioterapia no me podía parar de la cama, pero esa misma actitud hizo que el proceso fuera menos cruel".



Sala de Prensa

La lucha constante fue la pieza fundamental para que Anabella saliera victoriosa del proceso, a esto se le sumó el cuidado en la alimentación, que hoy es todo un ritual para ella.

Por ello recomienda: ingerir carnes rojas una vez cada 15 días o en la medida de lo posible no hacerlo, “es mejor reemplazarlas por champiñones o salmón”. El consumo de verduras y frutas en cantidades: “puedes ser el mejor alimentado sin tener que ingerir lo que le puede estar haciendo daño a tu cuerpo”.

Aconseja, además, consumir alimentos perecederos, frescos, sin preservativos, no comprar enlatados; ingerir los extractos de las frutas y las verduras en jugos.

El bicarbonato de sodio, añade, con unas gotas de limón todos los días ayuda a bajar la acidez del organismo y a alcalinizarlo.

En cuanto al ritmo de vida, Anabella recomienda “darnos permiso de abrazar, de besar, de querer, de descansar, de estar cansados; darse permiso para respirar de una manera diferente, ‘el corre corre’ no puede ser siempre el mismo, hay que ponerse horarios, si hay horarios para trabajar debe haber horarios para dormir, para alimentarnos en tiempos específicos, con el fin de que todo nuestro cuerpo tenga un balance y así nos pueda dar al máximo lo que le estamos pidiendo”.

Camilo Cifuentes, médico e imitador

Camilo Cifuentes se enteró de que padeció de cáncer 4 años después, cuando el osteosarcoma que empezó a crecer en su cadera izquierda ya había desaparecido.

Tenía 13 años y sus padres consideraron que lo mejor era ocultarle la situación. Pasados 6 meses Camilo sobrevivió milagrosamente y hoy, ya casado, dice que aprendió a valorar mucho la vida que Dios nos da.

Por esa razón trata de cuidar al máximo su salud y como médico que es, recomienda

-“He investigado mucho en la medicina alternativa y todo lo que tenga que ver con chorizos, mortadelas, jamones, todo lo que venga empaquetado; lo que posea químicos como las gaseosas, lo que tenga que ver con conservantes genera malignidad. Es mejor



consumir alimentos lo más natural posible como frutas, cereales, lo que da la naturaleza como el arroz, el trigo, la avena”.

- Hacer mucho deporte y disminuir el estrés y la vida agitada.
- No consumir alcohol, cigarrillo, no automedicarnos, eso nos genera más daño.
- Disfrutar las cosas sencillas de la vida.

Marion Jaime, ex Señorita Boyacá

Marion Jaimes creyó estar embarazada, pues su abdomen estaba creciendo cada día un poco más, pero cuando acudió a hacerse una ecografía descubrió que tenía alojado un tumor en su ovario derecho, por lo que tuvieron que extirpárselo.

Sin embargo, el diagnóstico después de la operación mostró que la ex reina aún seguía con cáncer. Marion duró en quimioterapia año y medio, aunque a los 6 meses los exámenes ya arrojaban resultados positivos: “Yo estaba 100 % segura que lo iba superar”. Aunque salió victoriosa de esta enfermedad, Marion procura:

- Dejar a un lado la depresión, el malgenio, la impaciencia y las discusiones pues bajan las defensas, “ahora busco una solución a cada problema que se pueda presentar”.
- Ser consciente de la necesidad de comer muchas verduras y frutas, jugos naturales, pero sin azúcar. Y tomar jugos rojos. “Durante mi tratamiento fueron fundamental para mantener las defensas y ahora para mí significan vitalidad”.
- Hacer deporte, “no voy al gimnasio, pero el hecho que uno camine, que baje y suba las escaleras o que se movilice de un sitio cercano a otro caminando ayuda”.
- Tomar 1 o 2 vasos de agua al levantarse para limpiar el cuerpo antes de desayunar.
- Visitar al médico e identificar cualquier enfermedad a tiempo. “El tiempo es la gran incidencia entre la vida y la muerte o una cirugía drástica en tu cuerpo”,concluye.

Kristina Lilley

Después de realizarse una citología, Kristina Lilley descubrió que tenía cáncer de cuello uterino. Fue en 2010, un año que la marcó, pero nunca la debilitó, porque ella mantuvo su carácter fuerte y no permitió que su familia y amigos la trataran con pesar.



Sala de Prensa

La mejor forma de salir adelante fue vivir con amor y agradecimiento, señala. “Yo pienso que a veces las personas se complican tanto y es tan sencillo, la vida es bonita, cada día trae su afán y cada noche su descanso. No tiene más misterio”.

Por eso la actriz de grandes telenovelas como *Pasión de Gavilanes*, recomienda que “echen pa’ delante, la vida es bella, el hecho que uno tenga cáncer no es sinónimo de muerte, sonríale a la vida y eche pa’ delante”.

Todo esto teniendo en cuenta:

-La importancia de aprender a meditar, caminar y orar.

-Comer lo que les gusta, pues Kristina Lilley hoy “disfruta mucho más el chocolate”, aunque piensa que no hay que exagerar con el dulce, pues no es bueno para el cuerpo.

- Tomar mucha más agua

y acompañarla de limón de vez en cuando.

-Tener una compañía siempre al lado: “todos necesitamos apoyo familiar, emocional y espiritual, porque no es un proceso fácil, si consiguen un psiquiatra, un psicólogo con quien hablar, no les dé miedo porque uno necesita eso”.

-Descansen bien en las noches, si tienen que dormir, duerman, lo que el cuerpo les pida, eso no quiere decir pásesela acostado todo el día, ni al contrario. “Levántese, báñese y arréglese todo los días”.

- No estresarse tanto y disfrutar más las cosas.

Kristina asegura que ha sido siempre la misma, antes y después del cáncer, pero no niega que el ser sobreviviente la ayudó a profundizar más en la vida, “me doy cuenta de que soy frágil y no soy eterna”.

*Ángela Palacios, Integrante del Semillero de Periodismo Universidad Autónoma-El País.

Diario El País, 2 de Agosto de 2015. Página C10.