

AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO



**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**
J-00056059-5



Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Diseño Gráfico: Jesús Rafael Herrera
(octubre, 2020)

Vencer el Cáncer de Mama Parte III

Mi nombre es **Mildred Varela Pineda**, soy venezolana, caraqueña, casada, madre de una hermosa niña llamada Sofia, hija de Eulalia y Jacinto, tengo 49 años. Soy sobreviviente de cáncer de mama, y fundadora y vicepresidenta de la Asociación Civil "ACONVIDA" Defensora de DDHH.



Mildred Varela Pineda

¿Qué hago con el miedo?

“El miedo no existe en otro lugar excepto en la mente”

Dale Carnegie



El miedo es una de las emociones básicas del ser humano, cumple un papel fundamental: La supervivencia, es una respuesta adaptativa a una situación externa que se considera peligrosa. Gracias al miedo nos retiramos cuando existe una amenaza real o imaginaria. La mejor forma de manejar el miedo es gestionarlo, porque no podemos dejar de sentirlo. *“Si aprendemos a no dejarnos controlar por él, nos daremos cuenta de que no es el miedo el que causa el problema, sino la manera en la que hacemos frente a esta emoción”*. No es del todo malo sentir miedo, tiene beneficios como: nos mantiene a salvo, es una forma de aprendizaje, nos hace crecer y nos permite vivir el momento presente.

No se le puede decir a una mujer u hombre diagnosticado con cáncer de mama que no sienta miedo, es una respuesta humana y natural. Es una noticia dura, que genera una serie de interrogantes, más aún cuando el cáncer es considerado como sinónimo de muerte por muchas personas. Es un evento que te paraliza, aparece un temor a lo desconocido y gran incertidumbre por el futuro. Se requiere poner en equilibrio la familia, trabajo y ahora esta nueva realidad llamada cáncer, que va a requerir de toda la atención y fuerza para superarlo. Un cambio de vida, y por un tiempo, lo más importante será la recuperación de la salud. Enfocarse en sanar, en vivir y buscar esa enseñanza detrás de la oscuridad que causa el cáncer. Es abrirse al autoconocimiento, a la autotransformación y a cultivar el amor propio.

Louise Hay, en su libro **“Todo esta bien”** nos habla de que las mamas integran el cuarto nivel emocional de nuestro cuerpo junto al corazón y los pulmones. Mujeres y hombres con problemas de salud a nivel de los senos tienen la característica de sobreproteger a los demás y a priorizar las emociones ajenas y menospreciar las propias. Existe una relación entre sobreproteger a los demás, incapacidad de expresar las emociones negativas (ira, rabia, culpa, indiferencia, otros) y riesgo de cáncer de mama. Aparte, de la génesis del cáncer relacionada con el estrés.

Me permití realizar este preámbulo para dar a conocer la historia de una sobreviviente de cáncer de mama, Mildred Varela, quien deslumbra con su sonrisa y buen ánimo. Ella enfrentó la enfermedad acompañada de su familia y con la promesa de que iba a estar sana para celebrar el próximo cumpleaños de su pequeña hija. Consiguió su luz interior y ahora la irradia para iluminar la vida de otras personas con su fundación ACONVIDA.

¿Como afrontó el diagnóstico de cáncer de mama?

Cuando recibí la noticia sentí mucho miedo y mi primer pensamiento fue que me iba a morir y que no vería crecer a mi hija, que apenas tenía 5 añitos. Todavía lo recuerdo perfectamente, fue un 15 de Octubre de 2014 (justo el mes de la Lucha contra el cáncer de mama), lloré muchísimo y luego de unos minutos fue que vine a reaccionar y recordé todas las veces que Dios estuvo conmigo y me pregunté por qué esta vez sería diferente. Fue así que me llené de fuerzas para hacer lo posible y todo lo que estuviera a mi alcance para sanar. Mis niveles de ansiedad no eran normales, solo quería hacer todo rápido para comenzar a sanar. Mi esposo Julio Cesar me acompañaba a todas partes, era como que si estábamos juntos todo fluiría más rápido. Después de muchos estudios y exámenes, llegó el gran día que para mí, fue el 25 de noviembre cuando comencé mi primera quimioterapia. Cuando inicié mi tratamiento no sabía mucho o más bien casi nada del cáncer, solo que era un proceso fuerte donde se me caería el cabello, pero que sanaría.



En eso me enfoqué, fue muy duro, muchos malestares, pero yo misma me repetía una y mil veces que, mientras peor me sintiera era porque el tratamiento estaba haciendo su efecto y eso era bueno para mí. Así fueron trascurriendo los meses y ya en abril del año siguiente me estaban operando, me realizaron una mastectomía radical con reconstrucción, más vaciamiento de ganglios. Cuando pensé que todo terminaba, mis médicos me evaluaron y decidieron colocarme más quimioterapias y finalmente, las radioterapias. Ese último día fue maravilloso, sentí una alegría tan grande, estaba tan emocionada porque resulta que yo le había prometido a mi pequeña Sofia que para el día de su cumpleaños, que era el 27 de diciembre, ya yo estaría sana. Ella y esa promesa que le hice fue mi principal motor y motivación para vivir, y por supuesto, mi fe en Dios.

¿Qué hacer con el miedo durante el proceso oncológico?



El miedo es inevitable, es algo natural pero que debemos usar a nuestro favor. En una de mis consultas mi apreciado Dr. Sánchez Lander me dijo -" *Si estuvieras corriendo peligro porque un perro te va a atacar y mientras corres entras en un callejón donde hay una pared de 3 metros, ¿qué haces?, ¿te quedarías parada esperando que el perro te mordiera hasta matarte o buscarías la manera de saltar esa pared para salvarte?*" - y sin dudarlo ni un segundo le respondí: - "*pues yo brinco esa pared como sea*". - Lo que él quiso decirme fue que no dejara que ese miedo que sentía me paralizara, sino que más bien me impulsara para sanar y vivir, así lo hice. Mis ganas de vivir eran más fuertes que incluso esos miedos.

¿Cuál fue el aprendizaje de esta experiencia vivida?

Creo que uno de los aprendizajes más grandes fue valorar más la vida, los afectos, pero principalmente, valorarme a mí misma. Vivimos una vida tan ajetreada que no nos percatamos que desperdiciamos mucho tiempo en tonterías. Yo antes de este proceso era una persona que me preocupaba por todos, era como que quería arreglarle la vida a todo el que tenía problemas y nunca tenía tiempo para arreglar mis cosas, era como que si yo misma me había anulado. Ya todo eso cambió, me di cuenta que la vida nos puede cambiar en cualquier momento y que debemos valorar más las cosas y a las persona. Yo cambié muchísimo, no solo físicamente sino emocional y espiritualmente. Mi fe creció inmensamente, aprendí a dosificar mis sentimientos y además, a no dejar de expresar mis emociones (sobre todo las negativas que era las que reservaba para mí), valoro más cada detalle de la vida, un simple vaso de agua lo puedo disfrutar como si fuera el mejor manjar. Ahora me siento más feliz, fue un renacer. Muchas veces siento que era necesario que yo pasara por esto para abrir mis ojos y descubrir mi propósito en la vida. Ya tengo sueños propios y no como era antes, que solo complementaba los sueños de los demás.



¿Puedes darme un consejo para las pacientes que están recién diagnosticadas o recibiendo tratamiento por cáncer de mama?

Mi recomendación es que no dejen que el miedo las paralice, que se enfoquen en vivir, así como lo hice yo, sé que no es fácil, pero si yo lo logré ellas también lo podrán. Quiero decirles que esto no es un castigo, en lo absoluto (muchas se hacen estos cuestionamientos) es solo una estremecida, porque hay algo que no estamos haciendo bien. Les digo que, este es un tiempo para que se ocupen de ellas y que lo superarán, porque acompañadas de su fe, saldrán victoriosas y serán mejores seres humanos. Por último, les digo, los médicos dan un diagnóstico, pero la última palabra la tiene Dios.

En su angustia clamaron al Señor, y él los salvó de su aflicción. Envío su palabra para sanarlos, y así los rescató del sepulcro (Salmo 107:19-20). Cito este versículo bíblico para darle las gracias a Mildred por sus hermosas palabras, por compartir esa fe a la que se aferró para sanar. Confíen en Dios o en lo que crean, tengan en cuenta que nos están solos, hay un ser supremo que te cuida, te acompaña y no te deja caer. Expongo esta frase que me encantó *“no es un castigo en lo absoluto (muchas se hacen estos cuestionamientos) es solo una estremecida, porque hay algo que no estamos haciendo bien”. “A veces la vida te da una sacudida para que empieces realmente a vivir, a disfrutar cada minuto, a agradecer todo lo que tienes ,con sus pro y contras, y a valorar a los demás y a valorarte como persona”.*

Mildred encontró el aprendizaje detrás de la turbulencia generada por el cáncer, renació una mujer que aprendió a amarse, cuidarse y consiguió su propósito de vida.

Acompaña y guía a quienes pasan por una situación que ella vivió y superó con éxito, pero sobre todo con amor y en compañía de su familia. Hoy dice, sí se puede y tiende su mano para que otros también lo puedan superar. *“Era necesario que yo pasara por esto para abrir mis ojos y descubrir mi propósito en la vida. Ya tengo sueños propios y no como era antes, que solo complementaba los sueños de los demás.”*

Me despido con las palabras de agradecimiento de nuestra heroína Mildred. *“Gracias por darme esta oportunidad de contar mi historia, gracias por el apoyo. Un fuerte abrazo y bendiciones para todo ese equipo maravilloso de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela”.*

