

## Al otro lado

Eva López Arellano

Hospital San Pedro (Logroño, La Rioja, España)

Correspondencia: arellanolopez@gmail.com

Sr. Director: Eran las 13:30 h del 24 de marzo del 2022, me encontraba absorta en mi trabajo cuando el sonido de mi teléfono me sobresaltó: “Buenos días soy la radióloga de la unidad de mama. ¿Es usted Eva?”. “Sí”, contesté. “¿Puede venir un momento a mi consulta? Tenemos que informarle de los resultados de la biopsia de mama que se le hizo”.

Un nudo se formó en mi estómago. “Si, enseguida voy”, le contesté. “Estoy en el hospital trabajando, soy enfermera, son malas noticias, ¿verdad?”. Y así en aquel frío y lluvioso día de invierno, la realidad llamó a mi puerta y ya nada volvió a ser igual.

Cuando llegué a la sala de información de la unidad de mama, asomaba entre unos papeles encima de la mesa una tarjeta de la asociación contra el cáncer, un escalofrío recorrió mi cuerpo. “Está claro, tengo cáncer de mama”, pensé. Dos mujeres con semblante serio entraron en el despacho. Allí confirmaron mis sospechas. Sus palabras fueron suaves, empáticas, pero aun así me quedé en shock, me sentía como en un sueño, una pesadilla de la que me quería despertar. “No puede ser ¿de verdad me está pasando esto a mí?”. Es ahí cuando experimenté en carne propia la primera etapa del duelo de Kubler Ros: la negación. No fumo, no bebo, practico deporte varios días a la semana, me encanta la verdura, en mi casa no entran comidas procesadas, no como prácticamente carnes rojas. Además, ¿no decían que la lactancia materna era un factor protector? ¿No se habrán confundido de paciente?

Posteriormente, la segunda fase del duelo también apareció. La ira, también se coló en mí. “No es justo, ¿pero por qué me pasa esto a mí? Conozco a muchas personas que no se cuidan y no les pasa nada.” En mi interior siempre había pensado que mi estilo de vida me protegería de esa enfermedad, me creía inmune y no lo era.

En mi casa hemos tenido una relación estrecha con el cáncer, mi padre fue diagnosticado por primera vez de cáncer con 28 años, yo todavía no había nacido. Mi madre me lo ocultó hasta el año que terminé la carrera. La medicina paternalista de antaño tampoco informó a mi padre de la verdad de su enfermedad, mi padre se enteró hace unos años que el riñón que le quitaron no fue por una infección si no por una neoplasia.

Si que es cierto que el conocimiento al principio te hace sufrir. En mi caso el día de mi diagnóstico no paré de llorar. A excepción de mi marido, intenté que ni mis padres ni mis hijos

me vieran así, hundida. Me encerré en la habitación y no salí en toda la tarde diciendo que no me encontraba bien. Te vienen a la mente todos aquellos casos que has visto a lo largo de tu carrera que en muchos casos no han ido bien, el sufrimiento de los tratamientos, el cambio físico que experimentan las personas. Vemos en muchos casos la peor cara de la enfermedad. Pero después de llorarlo todo, me planteé seguir adelante. Tenía muchos planes esas semanas. Comidas, cenas, algún viaje... no quería estar enferma, no me sentía enferma. Intenté que todas esas cosas negativas salieran de mi mente. Solo quería pensar en lo bueno de la vida, de disfrutar cada instante, de las cosas buenas que también me estaban pasando.

Es frecuente escuchar la importancia del apoyo familiar en estos casos. Hay estudios de cuanto influyen psicológicamente en el enfermo y en su calidad de vida. Aquí lo experimenté en primera persona. ¿Cómo hubiera sido sin ellos? Me sentí respaldada en todo momento por mi marido, mis padres, mis suegros... Aunque la noticia cayó como una bomba en medio de una casa, solo los descolocó, poniéndolos alerta y estando con los cinco sentidos observándome. Cada gesto que yo hacía, cada cosa que decía, se miraba con lupa. Querían que estuviera bien.

Yo también intenté reponerme rápido e intenté transmitirles mi optimismo. La tercera etapa del duelo: la aceptación. “Tengo cáncer, sí, pero todo va a salir bien”, y como le dije a mi madre para tranquilizarla: “Bendita mamografía, ¿que me hubiera pasado si no existieran?”. En la lotería del cáncer, el de mama es uno de los que mejor pronóstico tienen, soy una afortunada.

El día que se lo conté a mis hijos fue especialmente duro. Quería decirles la verdad, pero sin asustarles demasiado. Yo no me vi capaz de decírselo sin derramar alguna lágrima, lo hizo mi marido. Su reacción fue ejemplar y eso me tranquilizó.

Durante todo el proceso también me di cuenta de la importancia que tienen los profesionales que te acompañan en el camino. Sus explicaciones, sus silencios, sus miradas... y de cómo compañeras de profesión te pueden ayudar en este duro momento. No tengo palabras de agradecimiento a todas ellas. Me sentí afortunada de tenerlas a mi lado en el postoperatorio, quirófano, en las distintas pruebas. Una cara amiga y una sonrisa son el mejor ansiolítico.

Los días posteriores hasta la operación fueron de mucha incertidumbre. ¿Como de extendido estará?, ¿me quedará sin mamas?, ¿mi cuerpo cambiará?, ¿mis brazos seguirán igual? Multitud de pruebas desagradables y espera, mucha espera. La espera es lo peor, te da mucho tiempo para pensar.

Soy enfermera desde hace más de 25 años, he trabajado en diferentes servicios tanto en atención primaria como en el hospital. A lo largo de todos estos años he asistido a diferentes diagnósticos de enfermedades graves de muchos pacientes y

de cómo muchas personas caen en un pozo de depresión y padecimiento ante lo desconocido. Yo he estado al lado de ese precipicio y no me he caído. Mi familia, mis amigos, mis compañeros me han sujetado, me han hecho mirar al frente y seguir para adelante. He estado en ese lado, ese lado de incertidumbre, de miedos, de tristeza, un lado que a veces vemos lejano pero el cual deberíamos tener muy presente cuando cuidamos a personas.