



La travesía de Esther contra el cáncer de mama: Desde ;cómo se lo dije a mis hijos; hasta ;cómo retribuyo;

Thursday, January 28, 2021



En este momento, la vida es muy buena. ¡Recientemente fue mi cumpleaños, y me alegra haberlo tenido! Fue un desafío llegar a esta etapa, pero me criaron para ser perseverante. Esta es mi historia sobre el cáncer de mama. Espero que ayude a otras mujeres que estén pasando por una experiencia similar y que sea una inspiración para que tiendan la mano a otras personas.

Mi travesía contra el cáncer de mama

Hace doce años, encontré un bulto en mi mama. Mi médico lo revisó y no pensó que fuera motivo de preocupación. El plan era vigilarlo continuamente. Tres meses más tarde, en una cita de seguimiento, me enteré de que tenía cáncer de mama avanzado (o metastásico). Para empeorar la situación, esto sucedió en un momento realmente estresante de mi vida. Me había divorciado recientemente, me acababa de mudar y había comenzado un nuevo trabajo. Tener que enfrentar mi nuevo diagnóstico de cáncer de mama, encima del resto de las dificultades, era ya bastante arduo; pero tener que decírselo a mis hijos adultos era un problema completamente aparte. ¿Cómo les dice una madre algo como esto a sus hijos, independientemente de la edad que tengan?

Realmente no sabía cómo hablar con ellos al respecto. Después de pensarlo a fondo, decidí no decírselo a mis hijos de inmediato. Por suerte, no vivían en mi casa, así es que fue más fácil para mí decidir qué decirles y en qué momento. Mi diagnóstico no era bueno, así es que cuando se los dije, no mencioné cosas negativas como, "mis médicos creen que me quedan 5 años de vida". En cambio, les hablé sobre mis tratamientos y mis citas médicas; cosas breves y sencillas de ese tipo. También me aseguré de que no me vieran alterada o tener una crisis emocional. Al fin y al cabo, esto me dio resultado y mis hijos lo aceptaron muy bien.

Consejos para hablar con sus hijos sobre el cáncer

No creo que haya una manera "correcta" de hacer esto. A fin de cuentas, cada persona es diferente, y son distintas las dinámicas familiares, las reacciones emocionales y las inquietudes. Pero hay unas cuantas cosas que me dieron resultado al hablar con mis hijos.

Busque apoyo. Busque a una persona que le dé asesoramiento; de ser posible, alguien que haya pasado por lo mismo. Yo no conocía a personas con cáncer, pero, si hubiera estado más informada sobre los recursos disponibles en ese momento, me habría dirigido a un grupo de apoyo. **Hable en persona.** Aunque mis hijos ya eran adultos y no vivían en mi casa, esperé hasta que pudiéramos hablar en persona. Les di la oportunidad de hacer preguntas y compartir sus sentimientos o sus pensamientos. **Mantenga una comunicación sencilla.** Comunique a sus hijos los hechos fundamentales. Por ejemplo, evite darles demasiados detalles o recitar estadísticas que presenten una situación demasiado sombría. **Deles la información a lo largo del tiempo.** Esto evitará que sus hijos se sientan agobiados. Tal vez necesiten tiempo para asimilar toda la información.

Permanezca tranquilo y positivo. La manera en que se dice algo es tan importante como lo que se dice.

Ayuda de otras personas

Mis amigos del trabajo me veían todos los días y solían decir "oye, ¿puedo llevarte un guiso?", así es que nunca tenía que preocuparme de cocinar; ¡y eso era genial! También recibí mucho apoyo de mi familia, especialmente de mis padres. Se quedaban conmigo un par de semanas a la vez después de una operación o en cualquier momento en el que los necesitaba. Realmente, les debo mucho. Mis hijos me visitaban frecuentemente para ayudarme a limpiar la casa y me llevaban a mis citas médicas. Yo era abierta con las personas cercanas a mí, pero no les contaba lo que me pasaba a todas las personas a mi alrededor. Compartía lo que podía y ellos me apoyaron.

No obstante, me sentía un poco sola, ya que no conocía a otras personas con cáncer de mama metastásico. Mis médicos y el personal de enfermería se concentraban en mi enfermedad y el tratamiento, pero realmente yo estaba sola al momento de enfrentar el miedo, la tristeza y el resto de mis sentimientos. Realmente quería hablar con alguien que entendiera lo que yo sentía al tener estas experiencias. Me incorporé a un grupo de apoyo para personas con diagnóstico de cáncer de mama y eso me ayudó, pero en realidad quería hablar con otras personas que enfrentaran cáncer de mama *metastásico*. Hay problemas que solo los pacientes con metástasis tienen que enfrentar. Y los primeros meses fueron duros. Por fortuna, finalmente encontré un grupo de apoyo específico para mujeres con cáncer de mama metastásico.

Afortunadamente, las cosas son muy diferentes en la actualidad. Como se ha estado haciendo un gran esfuerzo por concientizar a la gente sobre el cáncer de mama, pienso que es fácil encontrar los recursos disponibles para los pacientes con esta enfermedad y sus familiares, como los grupos de apoyo. Creo que realmente estamos en una etapa en la que podemos dejar atrás los esfuerzos de concientización sobre el cáncer de mama y concentrarnos en dedicar más tiempo y financiamiento a la investigación médica.

Retribución

Me encuentro en una buena situación en cuanto al cáncer de mama y en mi vida, en la que soy capaz físicamente de tratar de ayudar a otras mujeres con cáncer de mama. Hay muchas mujeres en mi grupo de apoyo que han recibido recientemente un diagnóstico o que están recibiendo un tratamiento contra el cáncer de mama, y siento la responsabilidad de compartir mis experiencias y darles mi apoyo. Tengo la fortaleza y el

tiempo necesarios para retribuir y devolver el favor a estas mujeres.

Como una mujer de color, también pienso que las mujeres latinas y de otras minorías étnicas a veces se pasan por alto, ya que los recursos, la información y la enseñanza parecen no llegar a ellas. Creo que ese es un aspecto con el que también puedo dar más apoyo.

Independientemente del color de la piel, animo a todas las mujeres a que sean sus propias defensoras. Si cree que algo no está bien en su salud, investiguelo y hable sin reservas. Al fin y al cabo, usted conoce su propio cuerpo mejor que nadie. Y no posponga la detección sistemática, lo cual incluye la autodetección. Aunque algunas mujeres, como yo, reciben un diagnóstico de cáncer de mama metastásico desde el principio, la detección temprana sigue siendo importante.

Mirando hacia el futuro

Tengo mucho por qué vivir y me entusiasma el futuro. Tengo dos hermosas nietas nuevas. Además, estoy comprometida para casarme con un hombre maravilloso. Cuando nos conocimos, yo no tenía cabello y no sabía cuánto me quedaba por vivir, pero, aun así, Patrick quería casarse conmigo. ¡Eso fue un signo seguro de que todavía pasaban cosas positivas!

Con frecuencia, las personas me preguntan cómo puedo ser tan positiva. Esta es mi respuesta:

Tenga algo que pueda esperar en el futuro. Prepare un viaje (aunque sea un viaje corto de un día), asista a un evento o una reunión social o sea un ejemplo para otra persona. **Amplíe sus horizontes.** Haga algo fuera de su zona segura, aprenda algo nuevo o pruebe algo que siempre haya querido hacer. **Manténgase en movimiento.** Salga a caminar, baile o haga ejercicio (aunque se trate de pequeños movimientos). **Manténgase ocupado.** Haga cosas que lo distraigan de su situación, incluso si es solo por un período corto. Escoja un pasatiempo, lea o busque una forma de expresar su creatividad. **Busque y aprecie las cosas sencillas de la vida...** ¡están a su alcance!

Por último, mencioné anteriormente que me criaron para ser perseverante, nunca darme por vencida y seguir luchando. Eso es lo que me ha ayudado a superar todos los desafíos que he afrontado en la vida, incluido el cáncer de mama. Pero no hubiera podido continuar mi travesía contra el cáncer de mama sin el respaldo de mis hijos, mi familia, mis amigos y mis compañeros de trabajo. No podemos hacer esto solos; hagámoslo juntos.

Originally published, Thursday, January 28, 2021