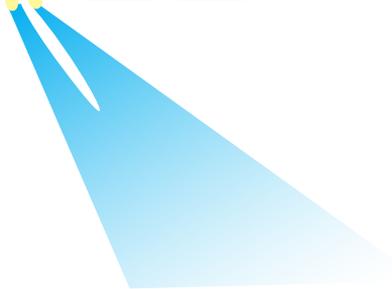


Leo Norzagaray

**Me
gusta**

**un
chingo**

VIV R



Me gusta un chingo vivir, de Leo Norzagaray

Primera edición: febrero de 2023
ISBN: 978-607-97987-5-8

D.R. © 2023 Leonardo Norzagaray Carlón
D.R. © 2023 Gustavo Fernández De León
Editorial Ferdel | Grupo Ferdel
Calle Sexta, 7957, Zona Centro.
Tijuana, Baja California.
C.P. 22000
www.editorialferdel.mx

Concepto: Marcelo Fernández | elcopy
Edición y corrección: Paty Blake Valenzuela
Segunda lectura: Blanca Quiriarte
Diseño editorial: Clío Hernández | Grupo CAAS
Ilustración: Clío Hernández | Grupo CAAS
Fotografía: Claudia Moreno

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin previa autorización por escrito de los editores y el autor. Esto incluye cualquier tipo de grabación, duplicación y copiado electrónico.

Hecho en México | *Made in Mexico*

Prólogo

¿A ti también te gusta un chingo vivir? Pues, fíjate que yo estoy convencido que, si los seres humanos tuviéramos más conciencia y conocimiento sobre todo aquello que gira en torno a nuestra salud, nuestra vida sería más sencilla, más prolongada y de mejor calidad. Acompáñame en estas líneas para darte mi punto de vista, después de más de 30 años de ejercer como Médico especialista en Oncología.

Para empezar, déjame compartirte que el 40% de los cánceres simplemente no se presentarían si hiciéramos lo que debemos hacer. Sí, leíste bien: 40% o quizás hasta 50% podrían evitarse del todo, y esa capacidad de evitarlo está en nosotros, en la forma en que vivimos el día a día.

Si naciéramos con una fecha de caducidad grabada en la espalda, veríamos con sorpresa que la fecha indicaría una vigencia de cien años. Sin embargo, muy pocas personas consiguen llegar a vivir tanto tiempo y la razón es simple: somos nosotros mismos los que la acortamos con nuestras actitudes, nuestra mala alimentación y nuestros estilos de vida equívocos. Claramente no hacemos lo que científicamente denominamos hábitos de vida saludables y la famosa cultura de la prevención. Curiosamente, estamos al tanto del mantenimiento de nuestra casa, nuestro auto o nuestro guardarropa, pero no de nuestro cuerpo, nuestra alma, nuestro espíritu, nuestra esencia. ¿Acaso pensamos que el organismo es eterno o que pasan los años nada más así como así?

¿Y por qué carecemos de esta cultura de la prevención? ¿Será que desconocemos que todas las personas estamos produciendo células cancerosas todos los días de nuestra vida? Y si es así ¿por qué no todos tenemos cáncer? Sencillamente porque tenemos dos sistemas extraordinarios que lo evitan, hasta que los descuidamos lo suficiente para que ya no sean capaces de cumplir su función. Estoy hablando del sistema de reparación de nuestro DNA (Ácido Desoxirribonucleico) y del

sistema inmunológico, nuestros “guardianes”. Somos nosotros mismos y nadie más, con esos poco saludables estilos de vida, los que propiciamos que el cáncer, en sus diferentes formas, se presente.

Leo Norzagaray nos muestra en *Me gusta un chingo vivir* un noble y valiente testimonio, una excelente y detallada secuencia de hechos y acontecimientos que lo llevaron a sufrir muy joven de un cáncer de colon, es decir, del intestino grueso, que es algo así como nuestro “segundo cerebro”. Este complejo órgano de 1.5 metros de longitud, realiza una gran cantidad de funciones, diferentes en sus respectivas porciones, pero de gran importancia todas ellas para el equilibrio global de nuestro cuerpo. Imagina qué tan importante será, que requerimos todos los días de procesar nuestros alimentos. También, es uno de los órganos que recibe de manera primaria muchas de nuestras emociones y del manejo del estrés cotidiano que vivimos. ¿Has tenido alguna vez diarrea o dolor abdominal después de un buen susto? Claro, todos lo hemos vivido alguna vez, ya que hay “conexiones” innegables entre el sistema digestivo y nuestro sistema nervioso.

A través de este texto, transcurrirás y encontrarás los “cómo”. ¿Qué hay que hacer para superar al cáncer, tarea nada sencilla, una vez que se ha presentado en nuestro cuerpo? Norzagaray nos lleva también de la mano, mostrándonos todo lo que implica la difícil tarea de ser un “cuidador” y lo desgastante y poco valorado que suele ser, ya que se requiere de conocimiento, asertividad, amor, empatía y valentía.

El autor de *Me gusta un chingo vivir*, Leo Norzagaray, ha cumplido cabalmente con estos requisitos y de manera más que generosa. Nos lo comparte a modo de contar con una herramienta que pueda ayudarnos, ya sea a nosotros mismos, a un familiar o a cualquier persona que lo requiera. Nos plantea también en este excelente libro y de manera muy clara, una de las preguntas más importantes cuando nos enfrentamos al cáncer: ¿para qué? y no ¿por qué? El porqué, al menos en ese 40% de las veces, deberíamos asumirlo. La verdadera reflexión básica es ¿para qué? Entender y encontrar esta respuesta es el único camino correcto para iniciar el trayecto hacia la curación, es la oportunidad que nos brinda la vida para rectificar el camino, para ser mejores en cualquiera de las circunstancias en las que no lo hemos hecho bien. Un camino pedregoso, duro y complicado, sí, pero camino al fin; un trayecto al que solo llegaremos con éxito siendo “la mejor versión de nosotros mismos”, un camino que encuentra su razón de ser, solamente cuando la justificación es contundente: “Me gusta un chingo vivir”.

Dr. Homero Fuentes de la Peña

Presidente Fundador de ProOncavi, A.C.

Especialista en Oncología Médica





Introducción

Escribo e intento imaginar que llegará el día en que, como hoy, abrirás este libro para indagar en su contenido. No imaginas todo lo que he vivido para estar aquí y tal vez tampoco yo puedo imaginar con exactitud lo que has pasado para estar en este momento.

Si llegaste a este libro buscando respuestas, es probable que tú o alguno de tus familiares estén por transitar o estén incluso ya andando este camino tras un diagnóstico de cáncer. En tal caso, mi intención es acompañarte en el proceso, como una voz del otro lado del puente que te dice: ¡Sigue adelante!, ¡sí es posible llegar de este lado! Soy una voz que te asegura que sí es posible, que sí existen formas diferentes de entender este proceso y vivirlo de una manera más tranquila y con paz; y también te confirmo que no es un camino fácil. Es una aventura compleja, pero al mismo tiempo con lecciones de vida invaluable.

Soy una voz que busca aportar ideas y mostrarte que sí está en tus manos hacer más sencillo este tránsito y que, sobre todo, puedes aprender de esto para superarlo y convertirte en un ser más pleno.

Si has llegado a este libro por otros motivos, mi mensaje para ti es claro: eres muy afortunado. Quiero decirte que estás a tiempo de prevenir que tu cuerpo entre en un proceso de enfermedad o, por lo menos, de darte cuenta a tiempo en caso de que algo así te llegara a suceder. Y créeme que, en un proceso como éste, ganar tiempo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Al margen de tus motivos para llegar a este libro, mi deseo es aportar algo valioso.

Dejarte saber a través de mi experiencia y lo que he aprendido a lo largo de este camino, que existen muchas personas que como yo están atravesando por esta aventura.

Me motiva compartirte la forma como estoy saliendo adelante, pues estoy convencido que más de una persona piensa y siente un poco como yo, puede identificarse con este testimonio y aligerar su carga.

La salud es una condición que mientras está bien solemos asumirla como parte de nosotros y por ello a veces se puede volver invisible; le damos prioridad a otras cosas pues damos por hecho que ahí está. Cuando la vemos amenazada o la perdemos, es cuando nos damos cuenta de lo indispensable y valiosa que es. Me parece casi imposible entender el gran contraste en el que los actos de prevención de salud son sencillos y pueden formar parte de la vida sin mayor esfuerzo, comparado con lo fatales y duras que pueden ser las consecuencias de no tenerlos. Incluso es fácil incluir este tipo de medidas preventivas formando parte de un paquete de autocuidado en el que se abone a la satisfacción personal de cuidar la propia salud. Sin embargo, la ausencia de estos actos pone en riesgo la vida misma y deja expuestas a las personas a la posibilidad de vivir experiencias dolorosas e innecesarias, mermando la calidad de vida y la propia capacidad de disfrutar de ella.

Cualquiera que sea el caso en el que te encuentres, cuenta con mi compañía y con mi experiencia. Dadas las características de mi vida, llegué a este diagnóstico como persona portadora de cáncer desde el desconocimiento del tema y (de la misma forma como tal vez te encuentras tú) con muchas preguntas. En mi caso, tuve la fortuna de tener experiencias previas que me llevaron a cuidar mi salud y gracias a eso pude resolverlo favorablemente con un seguimiento médico regular, lo cual fue uno de los factores determinantes para mi recuperación y para que hoy esté aquí escribiendo la introducción de mi libro, feliz de poder compartirlo contigo.

De acuerdo a mi experiencia y a lo observado, puedo asegurarte que todos los caminos son diferentes en este tipo de procesos, que varían las condiciones de cada persona,

no sólo porque cada quien percibe, siente y actúa distinto a partir de un mismo estímulo, sino porque, además, los entornos y las circunstancias son diferentes. Por otra parte, las emociones que emanan cuando una persona se enfrenta a un diagnóstico como éste dependen mucho de la maleta con que cada quien viaja (vivencias anteriores, actitud, pensamientos, capacidad de accionar y gestionar, apoyo externo, elección de los profesionales de salud adecuados, medidas de prevención tomadas o ausencia de ellas). Es un camino que, paradójicamente, parece estar diseñado para cada uno de forma perfecta. La historia de vida, lo aprendido a través de experiencias previas, la cultura con la que fuiste educado, los valores con los que creciste, la forma de comunicarte con tu familia y amigos, el tipo de trabajo que estás acostumbrado a realizar, son tan solo algunos de los factores que hacen que tu camino sea único, exclusivo para ti. A pesar de las diferencias, los pasos del proceso son similares y es por eso que estoy aquí para acompañarte en este andar.

Mi intención es compartirti detalles, experiencias y reflexiones como lo haría un amigo que se toma una taza de café, un té o una cerveza contigo en un momento de respiro y te regala su compañía. Tal vez ahora mismo estás sintiendo que tu vida cotidiana no tiene muchos momentos con estas características. Este libro es una invitación a incluir en nuestras vidas la reflexión y el contacto con las personas a nuestro alrededor, además de las tan importantes acciones de autocuidado.

Escribo celebrando este momento. Al escribir, por instantes, incluso, me he perdido al abrazar con nostalgia algunos momentos, me he reído conmigo mismo al notar mi propia forma de afrontar las cosas en ciertos momentos, he llorado al volver a sentir la incertidumbre y el dolor de mi camino, y también he llorado de alegría al repasar momentos gloriosos de mi existencia. Me he sentido afortunado al volver a sentir la perfección de los acontecimientos y el apoyo de las personas que han formado parte de mi proceso personal, sobre todo

de quienes a pesar de mi estado emocional siempre se mantuvieron a mi lado.

Me sorprende verme ahora mismo conmovido por la maravilla de estar en este momento, aquí, contigo, sintiéndome vivo.

La actitud es un elemento que dentro de este proceso juega un papel primordial. Juntos veremos opciones para atravesar este recorrido de forma más tranquila y entera, sobre todo sabiendo que, al margen de los resultados, el viaje trae consigo experiencias maravillosas. En este libro hago un recuento del camino, reúno las luces de aprendizaje y las ordeno para que también iluminen los caminos de quienes lo necesiten. Mi voz reflexiva, que siempre ha estado presente en mi vida, la encontrarás en letra cursiva en los pasajes donde narro mis anécdotas.

El recuento de las experiencias vividas en este andar me ha hecho consciente del aquí y el ahora, ha hecho que despierte cada día agradecido de ¡estar vivo! Cada mañana la vida me recuerda que sigo en este plano terrenal, creyendo firmemente que todos podemos aportar valor a la vida de alguien más.

Muchas han sido las pruebas a superar, muchas las piedras por saltar. Sin duda he tenido que lidiar con obstáculos complejos, noches interminables dándole vueltas al mismo tema que me atormentaba. Fuerte y difícil ha sido cada lucha, pero ninguna más grande que mis ganas de vivir, ninguna más poderosa que mi deseo de salir airoso ante esta prueba de vida. Ninguna de las adversidades que se me ha presentado ha sido mayor a mi amor por la vida, por mis hijos y mi familia. Ninguna lección dolorosa me ganará jamás, pues a mí ¡me gusta un chingo vivir!



*En esta gran casa de mi vida,
en cada habitación he descubierto
fragmentos de mí mismo.*



Capítulo 1.

En la sala de espera

Muestra

Me veo a mí mismo sentado en la sala de espera de un consultorio médico, con las manos sudorosas. Minutos después, escucho al doctor como si estuviera hablando de otra persona, como si yo fuera una presencia sin cuerpo en ese cuarto, buscando algún indicio de que lo que me dice es menos grave que lo que se agolpa en mi cabeza al escuchar: cáncer. Cáncer colorrectal. Muy posiblemente ese es mi diagnóstico.

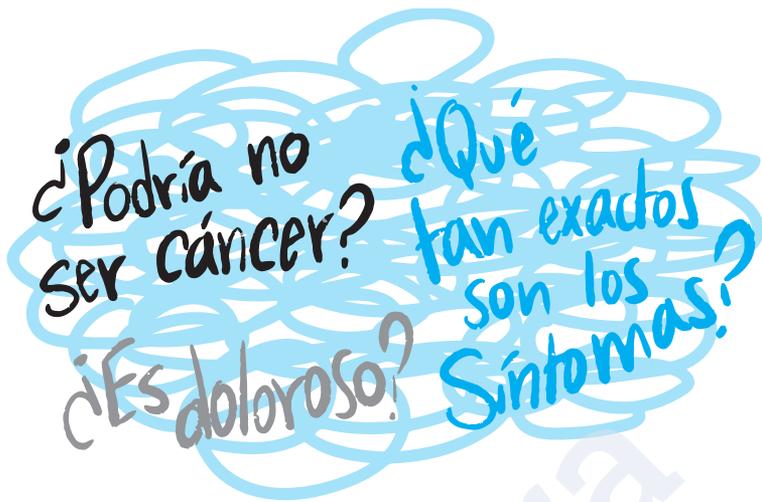
El doctor sigue hablando pero mi mente está nublada, en blanco, en una sensación no muy fácil de describir. Siento una especie de adormecimiento, como si escuchara todo detrás de una capa invisible que me rodea, haciendo más lejanas las palabras del médico.

Mi atención y mi respiración se detienen, el resto de mi cuerpo parece no tener reacción alguna. Sólo pensar en la posibilidad de padecer una enfermedad crónica degenerativa me paraliza, me hace sentir incrédulo. El doctor sigue hablando y yo entiendo solo un poco. Me parece que no está consciente de lo que me está hablando. Dice que mis órganos están funcionando a la perfección, que mi cuadro de salud está en muy buenas condiciones, que aun así quiere descartar posibilidades a partir de los indicios. Que... ¿cáncer?

Hasta ahora, para mí la palabra cáncer nombra la experiencia de personas que sufren, que se deterioran, que han muerto o han estado muy cerca de morir, dejando una estela de dolor en sus seres queridos. Ahora esa compleja palabra tal vez me nombra a mí.

Por lo menos eso dice mi expediente médico, los papeles que ahora el doctor guarda antes de decirme que habrá que confirmar la posibilidad.

Algo en mí se detiene. *Se desmorona.*



Esta historia podría tener varios principios. Hoy la inicio en la sala de espera, justo antes de entrar al consultorio.

Sentado espero a que Rosa, la asistente del doctor, me indique que puedo pasar. En la recepción se respira un ambiente familiar, con mucho silencio. El olor no es característico de un hospital, huele a aromatizante de casa y tanto los muebles como los objetos en ese lugar hacen que me sienta tranquilo.

Son las 10:45 de la mañana de los primeros días de marzo de 2018. Rosa sale y me indica que debo pasar a uno de los consultorios privados mientras espero a que llegue el doctor. Me veo sentado en un sillón individual muy cómodo. A pesar de ser una clínica donde se atienden casos exclusivamente relacionados con el colon y a pesar del ir y venir del personal de salud por los pasillos, no se siente como una clásica clínica: la habitación privada no es fría, hay unas flores artificiales en una de las mesitas y un par de cuadros de paisajes. La luz natural entra por el ventanal grande con persianas entreabiertas por donde llegan los rayos de sol que, por efectos del clima de la temporada, son muy reconfortantes.

En el cuarto hay una camilla de auscultación vestida con sábanas blancas de papel desechable que van cambiando con cada paciente que la utiliza, una silla de uso clínico que usa el doctor cuando revisa a alguien, y una pequeña cortina que se recorre para dar privacidad en caso de que el paciente requiera vestir una bata de hospital. A pesar de ser lo que es, la percibo como una habitación cómoda, amigable, que me hace sentir en confianza.

Pasan unos minutos y mientras estoy sumido en mis pensamientos se escucha que tocan suavemente la puerta. El doctor entra con documentos en un fólдер: mi expediente de siete años. Se sienta en su silla. Me informa los resultados de los estudios practicados específicamente en mi sistema digestivo. *Todos sus niveles están en perfecto estado, sin embargo, estos estudios arrojan algunos datos que nos hacen sospechar de la presencia de células cancerígenas en su cuerpo, en el intestino grueso para ser exactos.* Me informa que es necesario practicar una cirugía para descartar posibilidades o estar completamente seguros de la presencia de cáncer y poder definir la estrategia del tratamiento.

Escucho en silencio, con la sensación de que el doctor está cada vez más lejos, tras una capa invisible. No creo que sea cierto. Me ronda de repente un vacío que inmediatamente es llenado por algo parecido al miedo, a la angustia. Observo que el doctor, desde su silla lejana, intenta tranquilizarme con su voz pausada. Me informa que es un procedimiento común y que de acuerdo a mi historial de siete años, en el que regularmente me someto a estudios médicos, lo más seguro es que solo sea una falsa alarma. *Son muchos los factores de tu salud que me hacen pensar que todo está bien, por eso es mejor asegurarnos a través de la cirugía. En el caso de que se refleje la presencia de cáncer, ten tranquilidad porque sería naciente, tendría menos de un año pues los resultados de tus estudios anuales previos están perfectos y no había en ellos presencia de alguna anomalía.*

No sé cómo me siento. Me voy a casa muy pensativo, no sin antes agendar fecha para mi primera cirugía que se programa para una semana posterior a esta visita.

El camino a casa transcurre en fragmentos. Lo recuerdo como si no hubiese pasado, como si solo fuera un sueño que tuve. Muchas dudas convertidas en preguntas fueron la constante; preguntas de esas que solo te haces pero que no tienen respuesta.

¿Y si estoy enfermo de cáncer?
¿Y si ya me voy a morir?
¿Qué harán mis hijas?
¿Cómo les voy a decir?

