

“Corro por mi”

La nutricionista Marisa Brenes superó su cáncer

Por Suly Sánchez

Cada octubre cientos de personas se reúnen en los alrededores del Parque Metropolitano La Sabana para vivir un evento deportivo que se ha convertido ya en un clásico de solidaridad y esperanza: la carrera “Corre por mí”. El batallón rosa integrado por mujeres, hombres, adolescentes y hasta niños, de todas las regiones del país es tan diverso como las razones del porque están ahí.

Marisa Brenes, nutricionista del Centro de Nutrición Larisa Paez, es una soldado más en la lucha contra el cáncer de mama, con la experiencia de haber superado ya una batalla, pues hace ocho años se le diagnosticó un cáncer conocido como linfoma de no-Hodgkins. Hoy corre para decirle gracias a la vida, para dejar en evidencia su victoria y para llenar de luz la trinchera de aquellos que están combatiendo el cáncer.

¿Cuál fue su vivencia con respecto al cáncer?

Yo tengo ya siete años de remisión, tuve un linfoma de no-Hodgkins en 2004, específicamente en el cuello, fueron unas pelotitas que se me hicieron en el cuello, me sometí a seis meses de sesiones de quimioterapia, perdí el cabello, las cejas y las pestañas. Fueron seis meses duros, creo que lo más difícil era que en este proceso mi hija Jimena tenía tres años, mi máximo dolor fue que le tocara a ella vivirlo conmigo, estaba muy pequeña para

entenderlo, pero sabía que algo estaba pasando porque su mamá era la única que no tenía pelo.

¿Cómo enfrentó ese proceso junto a su hija?

Mi mayor esfuerzo fue siempre evitarle un mal recuerdo a mi hija, nunca quise preocuparla ni que el día de mañana recordara a su mamá enferma en una cama durante los primeros años de su infancia. Por lo tanto, traté de hacer vida normal siempre y cuando no me sintiera mal, no perderme actividades del kinder ni familiares y explicarle a ella, siempre con la verdad, lo que me pasaba. Yo le decía que mamá estaba enferma y que para sentirse mejor se estaba tomando unas pastillas que le hacían botar el pelo, pero que no se preocupara pues apenas se terminaran me volvería a nacer el cabello, yo le enseñaba pastillas y que ya se me iban a acabar, creo que por eso ella no se alarmó. Cuando yo me sentía muy mal, el día de la quimioterapia y los dos siguientes, mandaba a mi hija para donde las abuelas para que no me viera vomitando.

¿Cómo fue su diagnóstico?

Yo soy muy cuidadosa con mi salud y yo sentí unas bolitas extrañas en el cuello que no se deshacían, nadie me tomaba importancia con el tema y yo estaba intranquila, entonces fui al doctor y él me dijo que mejor las sacáramos y hacíamos biopsia, la cual me salió bien, esto fue en el 2000 y el

diagnóstico de mi cáncer fue en el 2004, durante esos años me extraían varias pelotitas que luego se volvían a hacer, yo estaba muy asustada por lo que cambié de doctor, este último me hizo una cirugía exploratoria y me dijo que tenía células cancerosas, que era un linfoma, pero que no sabían cuál, hay 2 tipos de linfoma, de Hodgkins y de no-Hodgkins, que son alrededor de 50 tipos y para todos existe un tratamiento diferente.

Entonces decidí tratarme en Houston, en el MD Anderson Cancer Center. Llevé mis pelotitas envueltas en cera y me dijeron que no que me esperara a que me salieran otros quistes para extraerlos ellos mismos. Al mes me salieron más y volví allá; fue entonces cuando me diagnosticaron y le enviaron los protocolos de cómo debía ser mi quimioterapia en Costa Rica.

¿Qué fue lo más duro para usted?

Para mí lo más duro fue ese proceso de no saber qué tenía, cuando uno ya sabe que tiene cáncer es muy doloroso pero al menos no estás en el limbo y entre muy diversas y contrarias opiniones. Ya después de la quimioterapia vienen tiempos muy duros que son los años del signo de pregunta, del ¿qué va a pasar después? ¿el cáncer volverá? ¿me curé o no me curé? Años en que hay que hacerse chequeos médicos cada cuatro meses, es una hojita de examen de lo que depende casi toda tu vida.

¿A qué se debió su remisión?

Tuve muy buenos médicos que me ayudaron mucho en mi proceso, también yo he sido muy cumplida con las recomendaciones, por supuesto creo que tiene mucho que ver mucho con la actitud con que uno se enfrenta, no echarse a morir ni meterse a un cuarto a lamentarse de todo, eso hace más difícil el proceso. Siempre fui muy positiva y traté de encontrar equilibrio para atender la enfermedad y mi vida, para no hacer de esto la pesadilla negra que todos creen que es y como mi profesión es ser nutricionista, pienso que aparte de la medicina tradicional el estilo de vida saludable es la medicina más poderosa para salir de enfrentar esto, sobre todo la alimentación adecuada, consumir frutas, verduras, comidas naturales y el ejercicio.

¿Le preocupó su aspecto durante esta etapa?

Yo me corté el cabello cortito, a los diez días de mi primera sesión de quimioterapia me fui para una finca que tenemos en Guanacaste y yo me acordé que iba en el carro y yo veía el pelo donde se me arrancaba con el rose del viento por lo que me rapé. Fui a una tienda y me compré un montón de turbantes de todos colores que siempre me iban con la ropa y me aprendí a poner los turbantes de todas las formas posibles, me ponía aretes grandes y me maquillaba, nunca quise que me vieran enferma.

¿De qué forma entretenió su mente para poder superar esta prueba?

Entre cada quimioterapia me iba un fin de semana a la playa o a la finca a descansar, me encantaba leer y me devoré montones de libros, compartí

muchísimo con mi hija que estaba en el maternal y disfruté sus actividades del kinder y me divertía. Yo soy una persona muy acelerada y esta etapa de seis meses de quimioterapia fue una época de mucha paz porque me tomé el tiempo para descansar, me metí en clases de yoga, fue un encuentro conmigo misma, me gustaba ir a talleres de medicina natural con un homeópata, en fin, fue una etapa de mucho equilibrio.

¿Qué lección puede extraer de esta experiencia?

La lección es que la vida no le manda a uno cosas que no puede superar, si Dios me lo mandó fue porque sabía que me iba a hacer una mejor persona, gracias al Señor puedo contar que ya lo superé, pero puedo decir que a pesar de todo, al volver la vista atrás no veo esto como lo peor que me ha pasado en la vida. También esto me hace valorar cosas que antes no hacía porque las daba por hecho, la persona que soy hoy no sería la misma si no hubiese pasado este proceso. Me di cuenta la importancia de la gente y sus detalles, quiénes son los verdaderos amigos.

¿A qué le atribuye que le dio usted este padecimiento?

Es muy extraño, yo siempre he gozado de muy buena salud, siempre he tenido vida activa, peso saludable, mis exámenes de sangre siempre estaban bien, en mi familia no hay herencia de cáncer. Yo personalmente creo que una experiencia emocional que no había superado, fue la muerte de mi padre cuando mi hija tenía cinco meses, fue muy duro para mí, no solo porque era mi papá sino por la forma inesperada de morir, yo no pude permitirme sufrir en el momento, tenía que ser fuerte por mi hija, por mi mamá que le afectó mucho y yo era su único apoyo pues mis hermanos estaban estudiando en el exterior, además de esto estaba en mi primer trabajo, teníamos muchísimos clientes y éramos solo dos, por lo que había bastante estrés.

"Yo ya llegué a la meta"

¿Por qué decidió hacer la carrera "Corre por mí"?

Siempre he estado muy cerca de esta carrera, pues el Centro de Nutrición Larisa Paez donde trabajo es patrocinador. Ahora mi hija Jimena de 12 años está súper emocionada y quiso que hiciéramos la carrera juntas, ella es muy activa y hemos estado corriendo por el barrio en las noches para entrenar. También por su puesto, me siento muy identificada con la causa, tengo muchas pacientes con cáncer de mama y por la experiencia personal que viví, pese a no ser un cáncer de mama, yo ya llegué a la meta. Creo que es una oportunidad para agradecer a la vida el haber ganado la batalla, y qué mejor manera de hacerlo que junto a mi hija que fue mi mayor motivación para superar el cáncer. También lo hago por mis otros dos hijos, Sebastián y Alejandro de cuatro y tres años, quiénes son un mitagro

pues me dijeron que después del cáncer me iba a ser difícil concebir.

Como nutricionista y dada la experiencia que usted pasó, ¿qué recomienda a las pacientes con cáncer de mama?

Primero que tengan buena actitud. Es muy difícil pero las cosas son tan complicadas y cómo uno las quiera ver, uno puede mejorar las perspectivas; ahora en la oficina soy la nutricionista de los pacientes con cáncer, no solo por mi experiencia profesional, sino por mi conocimiento de causa, esto me alegra porque me permite dar un granito de arena, les comparto mi experiencia para darles esperanza. Las recomendaciones dependen mucho del proceso en que se encuentren, por ejemplo, cuando están con la quimioterapia se relacionan a cómo disminuir los síntomas de cada malestar específico en cada caso, en la etapa posterior se les da una guía para eliminar el sobrepeso, así como disminuir el porcentaje de grasa corporal, lo cual es fundamental para evitar que retorne la enfermedad. Se les guía también hacia una alimentación más natural.

¿Le ha comentado lo suficiente sobre el cáncer de mama a su hija?

Sé que el cáncer de seno está afectando cada vez más a mujeres jóvenes, por lo que considero que es elemental que desde la adolescencia las chicas conozcan de esto, y últimamente a nivel general el aumento de promoción es notorio. En el caso específico de mi hija yo le enfatizo mucho el tema del autoexamen de mama, así como el hacer ejercicio y comer sanamente.

¿Cómo previene usted el cáncer de mama?

Para mí la alimentación juega un papel esencial, por supuesto, además del autoexamen de mama, yo creo que lo más importante es evitar al máximo el consumo de grasas saturadas y carnes rojas, en su lugar comer frutas y verduras. Existen estudios que demuestran que lo ideal para prevenir el cáncer es consumir no menos de cinco porciones de frutas y verduras al día, de hecho la cantidad recomendada son nueve porciones pequeñas. También trato de mantener un peso saludable y un buen estilo de vida, hacer ejercicio, a mí me encanta hacer videos de insanity.

¿Cuál considera usted es el peor error que cometamos las mujeres ante el acoso de esta enfermedad?

Sin lugar a dudas, lo peor que hacemos es descuidarnos, creemos que nunca nos va a llegar el cáncer. Es muy importante que aunque nos sintamos sanas acudamos regularmente al médico y realicemos los chequeos anuales, según las recomendaciones del doctor. En mi caso personal, el estar al cuidado de mi salud fue lo que me ayudó a detectar el cáncer en una etapa temprana.