

SOBREVIVIENTES DE CÁNCER SE MANTIENEN CON DEPORTE

RECUPERADOS Y PONIÉNDOLE

♦ **JESSICA ROJAS CH.**
jessica.rojas@tejea.co.cr

La recuperación después de padecer algún tipo de cáncer es muy dura. Los tratamientos son invasivos y las personas tienden a perder mucho la fortaleza.

En la vida de Ericka Cyrus y Henry Raabe hay algo en común, que los alienta día a día a salir adelante y a luchar por su salud: el deporte.

Ericka es doctora en Terapia Física, tiene 36 años y hace cuatro que es sobreviviente de cáncer en el riñón.

Esta joven vivió la mayor parte de su vida en las pistas de atletismo, fue seleccionada nacional en las categorías juvenil y mayor, y ganó varios campeonatos centroamericanos.

"Cuando le diagnosticaron cáncer a una persona que era 100 por ciento deportista como yo, en el momento le cambia por completo la vida", dijo Ericka, directora de la carrera de Terapia Física de la Universidad Santa Paulina.

Ella dio un giro total a su rutina,

ya no podía hacer deporte como lo hacía antes. Aunque tenía un tiempo de retirada cuando le dijeron lo que padecía, ella siguió en competiciones y echándose una que otra carrera como forma de entretenimiento.

"Pasé de entrenar todos los días y ser una persona fuerte a depender por completo de mis familiares; es muy duro", explicó.

A Cyrus le hicieron una operación muy ruda y le sacaron el riñón y las glándulas suprarrenales.

Según Cyrus, además de los tratamientos, el deporte fue un punto muy importante en su recuperación porque su cuerpo de atleta soportó muy bien los cambios físicos.

"No necesité quimioterapia y después de la operación al día siguiente ya estaba en la casa. En una semana ya caminaba, el doctor estaba sorprendido", comentó.

Poco a poco, Ericka se fue recuperando y retomó sus entrenamientos, ahora lo hace en menos cantidad pero sigue en las prácticas. Va al gimnasio tres veces a la semana y además hace "mountain bike".

■ CAMINE Y CORRA

Hoy, a las 8 de la mañana. Se efectuará la caminata y carrera de la Fundación Ana Ross. La salida será en el parque de La Mercedes y terminará en el Estadio Nacional, así que saque el bloqueador solar y apoye a las personas con cáncer de mama.

Superando etapas. El experimentado ciclista tico Henry Raabe tiene cáncer linfático.

Raabe fue el ganador de la Vuelta Ciclista a Costa Rica en el 2006 y el 2007.

Raabe comenzó con algunos malestares y cuando se hizo exámenes de rutina descubrieron la enfermedad, en abril de este año.

El tipo de cáncer de Raabe afecta el sistema linfático, encargado de la defensa del organismo y parte del sistema circulatorio.

"No es nada fácil saber que uno padece una enfermedad así. Uno siempre asocia la muerte con una noticia así", dijo.

Los doctores le explicaron que por ser deportista tenía una mayor opción de recuperarse, incluso la recomendación fue que no dejara de practicar con la bicicleta mientras estuviera recibiendo quimioterapia, la cual precisamente terminó la semana pasada con éxito.

"La bicicleta ha sido mi herramienta para todo. Dios me dio facilidad para seguir en esto, que es para mí un complemento del tratamiento", aseguró.

Raabe, de 29 años, está casado con Cindy Rivera y tiene un bebé de tres años, de nombre Ian.

Como está acostumbrado, Raabe

ya pasó la primera etapa del tratamiento.

La siguiente viene en noviembre. La radioterapia será un poco menos invasiva que la quimio y también se está preparando para afrontarla.

Henry sigue entrenando y espera para enero del 2013 volver a las competencias, nada atrasa a este valiente deportista.

Gran ayuda. Según la doctora especialista en oncología María José Ibarra, el deporte es un factor positivo para las personas con cáncer.

"La práctica deportiva fortalece y oxigena los tejidos y ayuda a prevenir que se creen otro tipo de tumores", afirmó la experta.

Ibarra también está de acuerdo con que el deporte ayuda a despejar la mente y a las personas con cáncer, específicamente, les sirve para sentirse funcionales y llevar una vida normal en la medida de lo posible.

"Se debe hacer deporte siguiendo los consejos del médico, pero ya después de un mes de terminar el tratamiento, las personas pueden comenzar poco a poco a retomar su actividad", dijo.

Vicky Ross, presidenta de la fundación Ana Gabriela Ross, que brinda ayuda a las personas con cáncer, también está de acuerdo con que el deporte es muy positivo para la recuperación.

"La persona que supera un cáncer es muy propensa a tener otro, así que en la medida de lo posible es muy importante la reintegración a practicar deportes. Hay que estar vigilantes, tener una dieta sana y un peso apropiado", comentó Ross.

■ CREO QUE...



LUIS VILLEGAS
SEGURIDAD

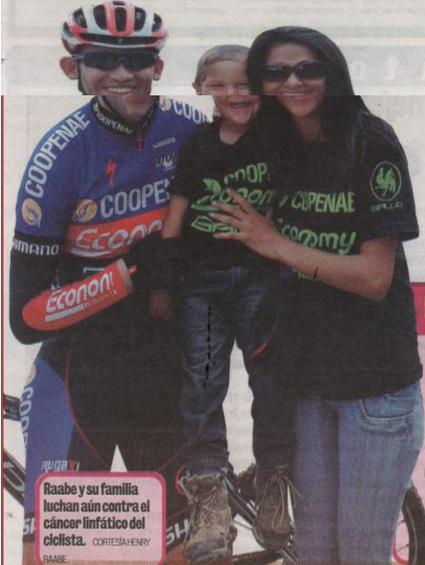
"Es bueno que usen el deporte para salir adelante. Es una buena terapia para recuperarse".



JORGE AGUILAR
ESTUDIANTE

"Está bueno que lo hagan, pero con moderación. Mantener el cuerpo activo, pero con cuidado".

FRANCISCO BARRIENTES PARA LT



Raabe y su familia luchan aún contra el cáncer linfático del ciclista. CORTESÍA HENRY RAABE

■ DE CUIDADO

Contrario a lo que muchas personas creen, el cáncer no es del todo hereditario, solo entre un 5% y un 8% de los casos lo es. **La doctora** Ibarra comentó que los factores de riesgo ambientales son más peligrosos. **Estos factores** son: el fumado, el so-

brepeso, el alcoholismo y la falta de ejercicio.

"**Si una persona** ha tenido familiares que padecieron cáncer, no quiere decir que lo tendrá, pero si heredó el riesgo y a eso se le suman los factores ambientales, es muy probable que se forme un tumor".

Ericka venció un cáncer de riñón, ahora va al gimnasio y hace ciclismo de montaña. REBECA ARRAS

