
“Volví a nacer”: Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama

Hernández, maestra de primaria tuvo que pausar su vida debido al diagnóstico a sus 35 años de edad



28/10/2025 - 05:38

Nacionales



Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.



Imagen

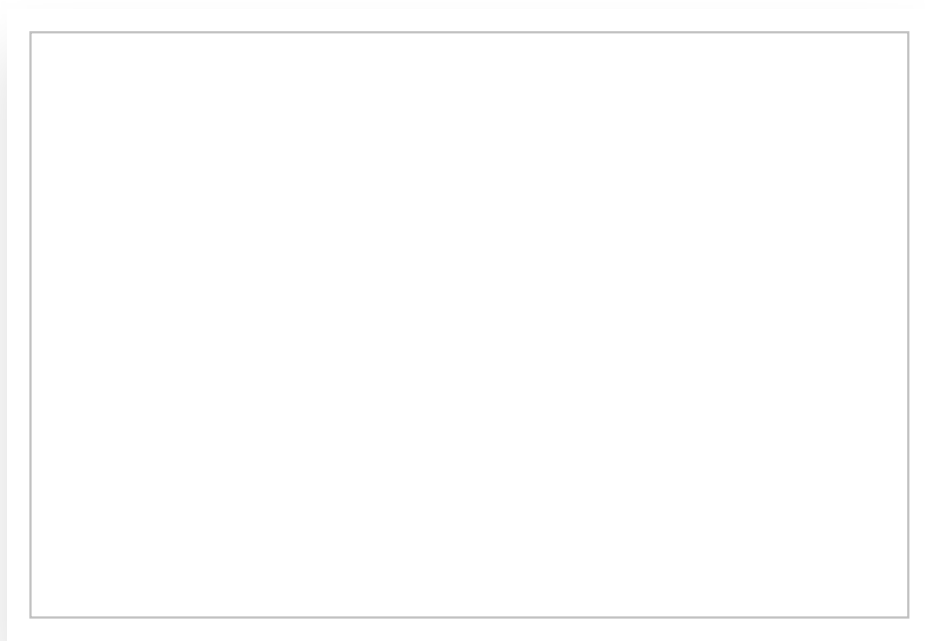
Fabiana Conejo

de perf: fabiana.conejo@grupoextra.com

En medio de sus recuerdos y con una serenidad que solo da haber superado una gran batalla, Melissa


Hernández, una maestra de primaria de 36 años, revive el proceso que transformó por completo su vida.

Desde su hogar, acompañada de su esposo, Rodrigo, y de sus 2 perritas, Lizzy y Chispa, recuerda el proceso que cambió su vida y habla con la calma de quien aprendió a valorar cada día como un regalo. Su mirada transmite gratitud, pero también la fuerza de alguien que encontró luz en medio de la incertidumbre.



Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: cortesía.

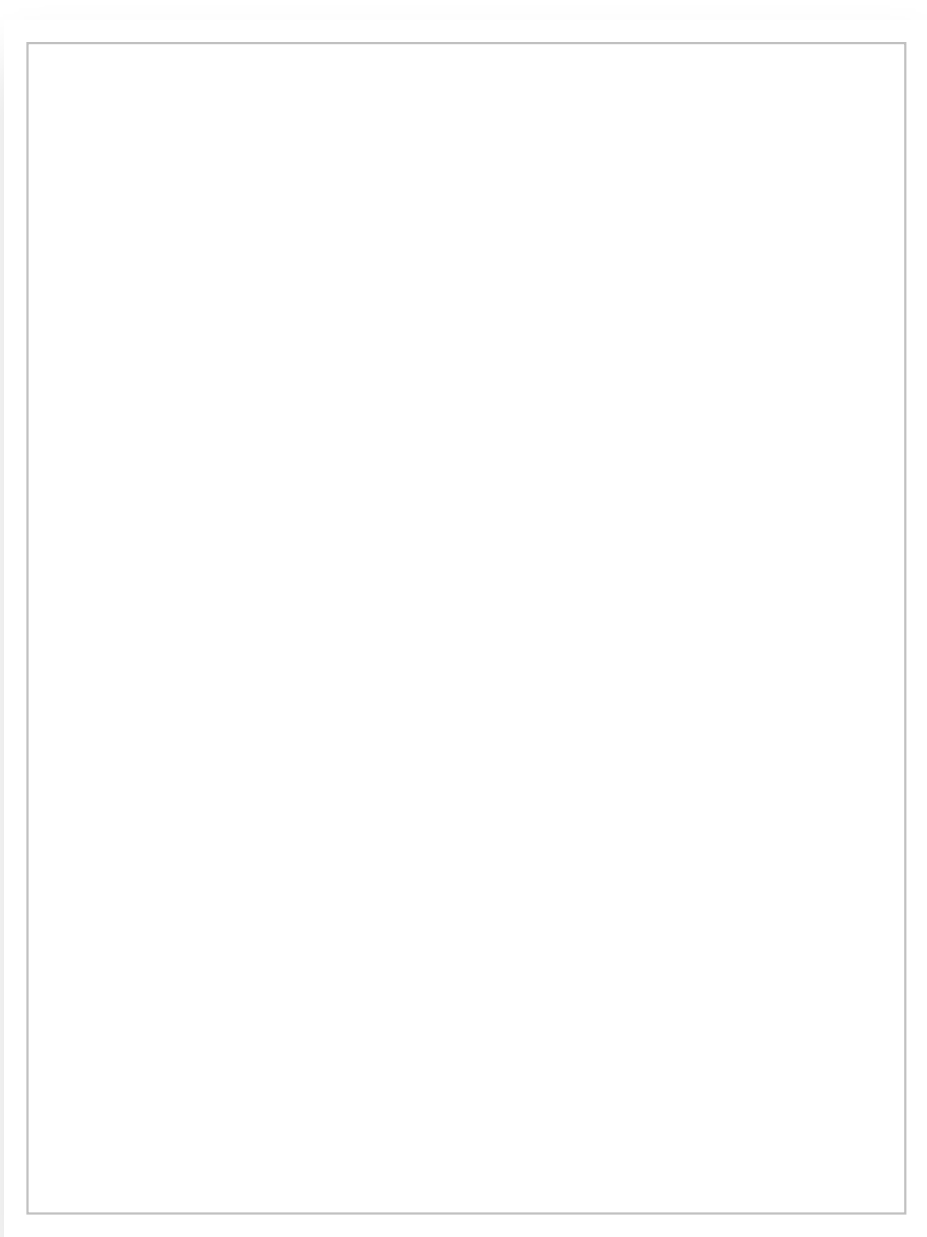
***“Volví a nacer...** Incluso a veces veo fotos de antes y no puedo creer por lo que pasé, pero sí siento que tuve un despertar en muchos aspectos de la vida. A pesar de que es una situación que no le deseo a nadie, yo agradezco a la vida por haberme hecho pasar por un proceso así, porque al final aprendí más de lo que me pudo haber quitado”, expresó con una sonrisa que mezcla alivio y gratitud.*

 Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

El día en que todo cambió

El diagnóstico llegó cuando menos lo esperaba, en un momento de plenitud personal. Melissa llevaba meses cuidando su alimentación, haciendo ejercicio y sintiéndose en su mejor forma física. Por eso, cuando notó algo extraño en su cuerpo, pensó que se trataba de una simple lesión muscular. Sin embargo, la realidad fue muy distinta.




Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: cortesía.

PUBLICIDAD



“Fue un momento bastante caótico, diría yo. No tengo ningún factor genético ni antecedentes de cáncer en mi familia. El único riesgo era ser mujer y el estilo de vida. Entonces, para mí fue todo demasiado nuevo”, explicó.

 Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

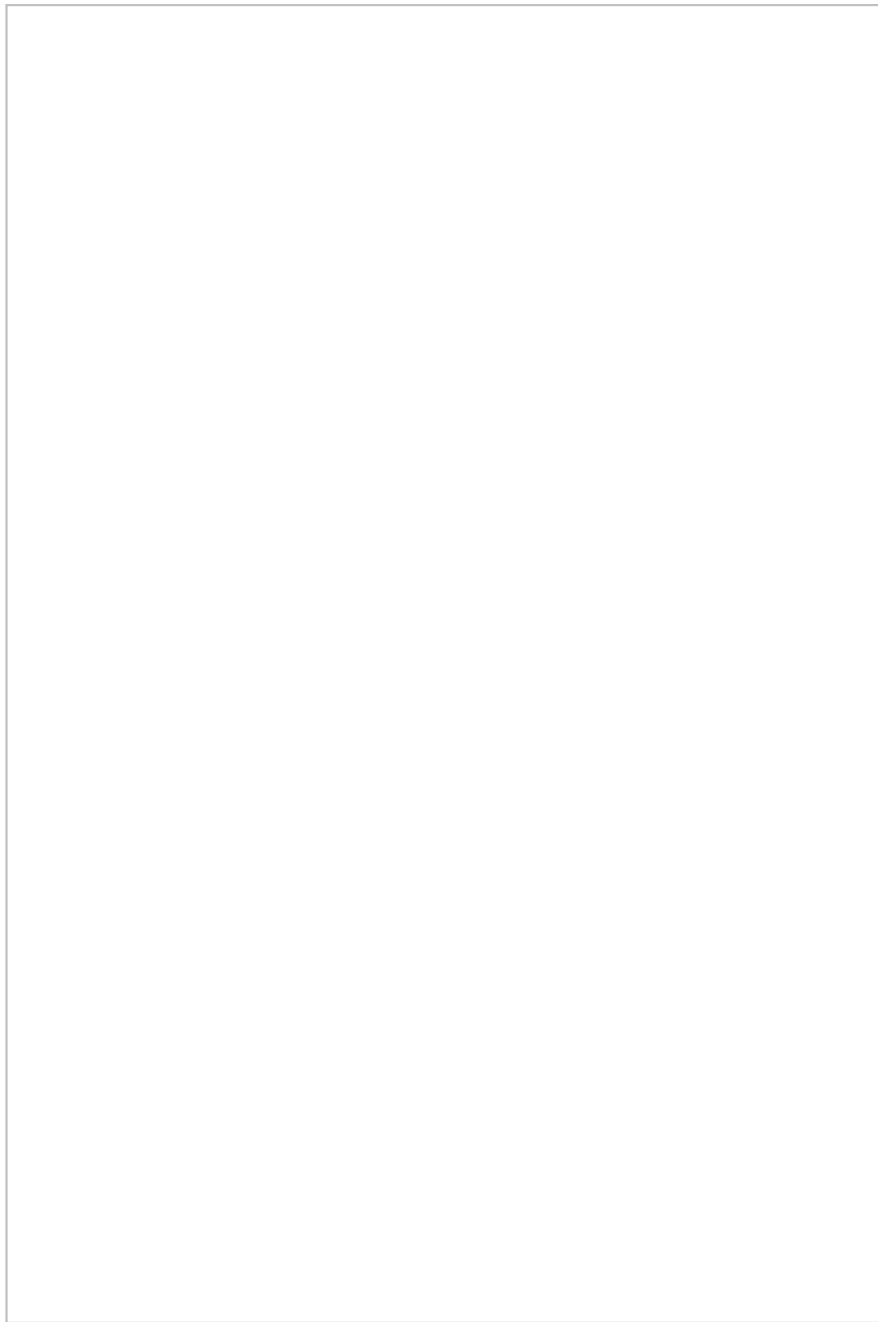
Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto:
Issac Villalta.

PUBLICIDAD

“Empecé a hacer bastante ejercicio, y gracias a eso me di cuenta. Después de un entrenamiento pectoral, al día siguiente, cuando me estaba bañando, me palpé una bolita en el pecho derecho. Pensé que se me había rasgado un músculo o algo así, pero luego me hice un ultrasonido y me dijeron que no se veía bien, que necesitaba una biopsia. Cuando tuve el resultado y me dijeron que era maligno, se me cayó el mundo encima”, recordó.

Durante los primeros días, la palabra “cáncer” resonaba con miedo. Melissa admite que en su mente la asociaba con la muerte, no sabía a qué se enfrentaba ni cómo reaccionar.

PUBLICIDAD

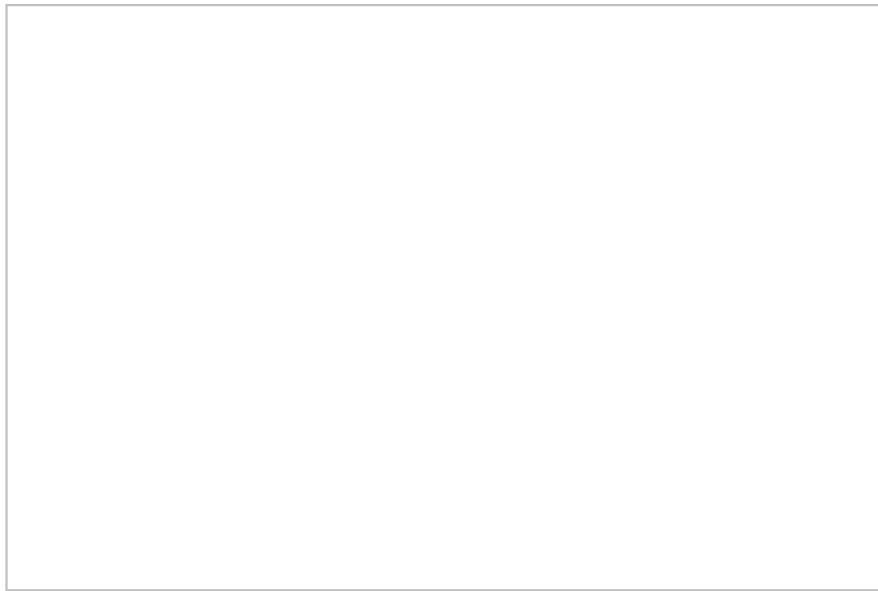


Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto:
cortesía.

El apoyo que la sostuvo

En medio de la confusión y el temor, su familia se convirtió en su refugio. Su esposo fue quien la sostuvo emocionalmente cuando todo parecía derrumbarse, acompañándola en cada cita, en cada tratamiento y en cada caída de cabello.

“Lo primero que pensé fue que me iba a morir. La palabra cáncer uno la asocia con muerte... Mi esposo fue mi eslabón más fuerte. Sin él, no sé cómo hubiera sobrellevado todo el proceso. Me dio demasiada paz, incluso cuando se me cayó el pelo me decía: disfrute el proceso. Nunca anduve peluca, y lo viví así, naturalmente”, explicó.




Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: cortesía.

PUBLICIDAD

Con el paso de los meses, Melissa comprendió que la enfermedad no era solo un desafío físico, sino también espiritual. El cáncer la obligó a ver hacia adentro, a reconciliarse con sus emociones y su fe. A pesar de los momentos de enojo y las preguntas sin respuesta, encontró en Dios la fuerza para seguir adelante y en el amor de los suyos el motor para no rendirse.


“Por momentos me enojé con Dios, porque justo cuando me sentía más saludable fue que llegó el diagnóstico. Pero entendí que era un propósito. La sanidad no fue solo física, fue del alma, del cuerpo y del espíritu. He aprendido demasiado”, explicó con voz serena.

 Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto:
Issac Villalta.

PUBLICIDAD

El proceso médico que inició el setiembre de 2024 fue largo y exigente: quimioterapia, cirugía y radioterapia pusieron a prueba su cuerpo y su mente, pero Melissa no enfrentó la batalla sola. Sus hermanos, amigos y colegas se unieron para apoyarla, recordándole en cada visita y cada mensaje que no estaba sola.

 Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

PUBLICIDAD


“Mis hermanos, mis amigos, gente que jamás pensé que estaría, estuvieron ahí. El apoyo que tuve fue crucial. Le agradezco mucho a Dios porque fue él quien me sostuvo cuando tenía miedo”, relató.

Retos, pausas y nuevas lecciones

Durante su proceso, Melissa enfrentó no solo los efectos físicos del tratamiento, sino también el desafío emocional de pausar varios aspectos de su vida.

Uno de ellos fue dejar temporalmente su trabajo como docente, una labor que la llena de propósito. Sus estudiantes, con quienes había compartido 3 años consecutivos, se convirtieron también en parte de su motivación para recuperarse.

“Tenía tres años con el mismo grupo, y separarme de ellos fue muy difícil. Soy como una mamá gallina, me encanta chinearlos. Fue un desapego grande, pero poco a poco lo fui logrando”, contó.

 Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.


PUBLICIDAD

En casa, sus 2 perritas se convirtieron en su compañía más fiel, Lizzy y Chispa no la dejaban sola ni un momento. En los días más duros del tratamiento, ellas parecían entender lo que sucedía.

“Ellas son mis bebés. Lizzy es súper apegada a mí, y cada vez que iba al hospital, cuando regresaba, no se me despegaba. Sentí el amor de Dios a través de ellas, ese cuidado incondicional”, dijo con ternura.

Hoy, Melissa habla desde la gratitud y la esperanza, su sonrisa refleja una nueva manera de ver la vida.

PUBLICIDAD

 Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.


Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

PUBLICIDAD

*“A pesar de todo lo que pasé, doy gracias a Dios.
Creo que él me dio una segunda oportunidad
para ver la vida con otros ojos”.*

También agradece al equipo médico que la acompañó en el proceso: a la doctora Barrientos y las doctoras

Calvo, del Hospital San Juan de Dios, por su trato humano que marcan toda la diferencia.


 Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

PUBLICIDAD

Su historia es un recordatorio de que la detección temprana salva vidas. Por eso, Melissa aprovecha cada oportunidad para compartir un mensaje de conciencia y esperanza.

“No esperen a los 40 años para hacerse los chequeos, a mí me llegó a los 35. Hacerse los exámenes a tiempo puede salvarnos la vida, y sobre todo, no pierdan la fe, Dios nos regala una sanidad integral, en alma, cuerpo y espíritu”, concluyó.

 Melissa Hernández, sobreviviente de cáncer de mama. Foto: Issac Villalta.

MÁS DE NACIONALES

PUBLICIDAD

**Comunidad biker cambia
motores por solidaridad en...**



Hace 53 Minutos

Jerarca del MEP: "Yo no estoy de acuerdo con cerrar la DIE"

Hace Una Hora
continuar leyendo

- o **Anuncian nombramiento de nuevo director de la Policía d...**

- o **Lara sobreviviente de cáncer de mama**

- o **Padres financian alquiler de $\text{€}100$ mil para evitar cierre de...**

Hace 11 Horas

Síguenos en:

Clima Costa Rica: Empuje frío

#16 aumenta progresivamente



Canal de Whatsapp

Hace 18 Horas

Guatemala concluye estado de sitio y prepara nuevo operativ...

Hace 18 Horas

© 2025 - Todos los derechos reservados para Sociedad Periodística Extra Limitada - Costa Rica, San Jose, Tibás,
Anselmo Llorente, del cruce de Llorente 300 metros este, Edificio Grupo Extra. - Tel: 4080-7577