

◆ **EVELYN ARCE Q.**  
evelyn.arce@lateja.co.cr

# OPTIMISMO ATACA AL CÁNCER

Cuando Paula Zúñiga supo que tenía cáncer en el sistema linfático no se dejó vencer por la dura noticia.

Esta joven, quien ahora tiene 18 años, no sintió que el diagnóstico fuera una sentencia de muerte, como muchos pacientes creen, y atacó al cáncer con positivismo.

Es por eso que la muchacha es un ejemplo para quienes estén afrontando ese mal y si usted tiene a algún familiar o amigo diagnosticado con cáncer, el apoyo que le brinde es lo más importante para salir adelante.

Paula se enteró de que estaba enferma en enero del 2014, cuando cursaba quinto año del cole.

“Tomé la noticia tranquila, sin deprimirme, me dije a mí misma que si esto pasaba era por algo, así que hice lo posible para hacerle la lucha. No me eché a morir porque hubiera sido peor; fui muy optimista y le pedía a la gente que me tratara de igual forma. A mi familia le pedí que no me sacara del colegio porque me mataban y yo seguí haciendo la vida como de costumbre”, explicó Paula.

La joven fue tratada con quimioterapia durante seis meses.

“Cada quince días me ponían la quimio, se me cayó el pelo, me daba mucho sueño, pero mi cuerpo la soportó, así que no tuve vómitos y creo que fue porque mi arma fue estar agarrada de Dios, porque a Él le dejé mi enfermedad y me encargué de la otra parte, que fue estar siempre positiva porque para mí la actitud es lo que hace la diferencia entre que te recuperes o no”, dijo.

A pesar del tratamiento, Paula se puso las pilas para pasar el quinto año y los exámenes de bachillerato.

Fue en diciembre del año pasado cuando le dijeron que estaba curada y también logró su sueño de capacitarse como instructora de zumba.

Además, este año empezó a estudiar Psicología en la Universidad de Costa Rica.

**Lucha constante.** El diagnóstico del cáncer no debe ser una sentencia de muerte como lo demuestra Paula. Quizá usted piensa “qué fácil decirlo, para el que no está en esos zapatos”, pero el aceptar la enfermedad y empezar a hacerle la lucha con todas sus fuerzas es el camino que debe agarrar.

Celso Cruz, quien trabaja en la clínica del Dolor del Hospital San Juan de Dios, explicó que hay va-



**8,2**  
millones de  
personas murieron  
de cáncer en el  
mundo.

Paula ahora es instructora de zumba, uno de sus sueños, después de la segunda oportunidad de vida. GRACIELA SOLÍS

**Hoy será** la caminata de la Fundación Dra. Anna Gabriela Ross, a las 8 de la mañana. Saldrá al frente del hospital San Juan de Dios, con destino a La Sabana, así que apoye a las luchadoras del cáncer de seno.

rias etapas por las que pasa una persona diagnosticada con cáncer.

“La primera es cuando te dan la noticia, hay reacciones emocionales y la primera es de ‘shock’. Es un momento de mucha confusión, tienen ideas como que se van a morir y piensan que tienen la enfermedad por todo lado de su cuerpo”, aseguró Cruz.

Hay pacientes que caen en la negación, es decir, no aceptan que están enfermos

“No creen que ese es el diagnóstico, consideran que los exámenes están equivocados, que el doctor se equivocó, es un mecanismo que utilizan para no enfrentar el diagnóstico”, explicó Cruz.

Otra de las etapas que podría perder es la de deprimirse y luego puede que acepte la enfermedad y después negarla nuevamente.

Por último, llega la aceptación del cáncer. Es todo un proceso que pueden vivir los pacientes, para luego darle paso a empezar los tratamientos.

Para el paciente o algún familiar el problema es que se quede con la negación y quiera abandonarlo todo.

Si lo ataca la depresión, debe ser atendido por un especialista.

**¿Qué hacer?** Durante el tratamiento, el paciente deberá someterse a cirugías, quimioterapia, radioterapia y hasta es posible que pierda alguna parte del cuerpo.

Aparte de mantener una actitud positiva, de agarrarse del de Arriba (si es creyente) y enfrentar la enfermedad con los tratamientos que le indiquen, necesita del acompañamiento de sus seres queridos que son uno de los motores de vida.

“El cáncer ahora no es una sentencia de muerte, se puede decir que ahora es una enfermedad crónica y que si es diagnosticada con tiempo, se puede curar”, explicó Celso.

Entonces póngase a trabajar en usted o en su ser querido. Las recomendaciones para tener actitud positiva es pedir ayuda psicológi-

ca, involucrarse en grupos de apoyo para que vea que no está solo, eso lo ayudará mucho al escuchar casos como el suyo y saber que mucha gente salió adelante.

Si usted es familiar o amigo de una persona diagnosticada con cáncer no la deje sola, pero tampoco la ahogue. Trátelos con amor y consideración, pero nunca los haga sentir menos, eso sería fatal, trátelos como siempre.

Motíelos a seguir adelante, hagan la vida normal, salgan a pasear o hagan los ejercicios permitidos y otras actividades recreativas.

Una de las principales recomendaciones es respetar las decisiones del paciente.

“Hay que apoyarlos para que continúen con su autonomía en la medida de lo posible, que estén seguros”, recomendó Cruz.

Una muy buena ayuda es que hable de sus miedos y que los comparta con los demás para que la carga sea más liviana.

Así como lo dice Paula, si usted mantiene una actitud positiva ante la enfermedad los resultados podrían sorprenderlo y le estarían dando mucho más rápido una noticia que si quiere escuchar. Así que adelante.