CÁNCER DE MAMA

DIARIO DE UNA MUJER DE 41 AÑOS

CRISTINA BÁGUENA RUESCAS

Durii

INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez te has preguntado qué pasa cuando te detectan un cáncer? ¿Qué harías si la vida te pusiese por delante un cáncer de mama? Eso es lo que me ocurrió a mí, lo que describo en este libro. Por ello, esta obra está dedicada especialmente a todas las personas que están pasando por esta enfermedad, también a sus familiares, amigos y conocidos…

Mi principal objetivo es dar consejos prácticos, respuesta a dudas y preguntas que van surgiendo durante el día a día. Un intercambio de momentos vividos que estoy segura pueden hacer que quienes sufren esta enfermedad y su entorno vean la enfermedad desde otro punto de vista. Cosas de las que no me hablaron y me hubiera gustado conocer desde el momento justo en que me detectaron esta enfermedad. Las cosas, las experiencias, que describo en este libro. Lo que pretendo es ayudar dando consejos prácticos y solucionar dudas y problemas que van surgiendo día a día, ya que yo me he encontrado con ellos, y en muchas ocasiones me hubiera gustado que alguien me dijera todas las cosas que ahora puedo aportar desde este libro.

Me he informado para compartir estos consejos, los cuales espero que puedan ayudarte desde la cercanía, siendo humilde, creando un vínculo seguro de tú a tú. Siempre teniendo presente que son meros consejos, que cada una debe llevar a su realidad, ya que cada persona y cada cáncer son únicos y diferentes.

Mi idea es que no tengáis que realizar tantas búsquedas como las que yo hice, que amorticemos el tiempo con estos consejos prácticos sobre cuidados generales, de piel, de boca o de alimentación. Además de evitar la frustración que genera encontrar algunos síntomas y efectos secundarios por sorpresa, anticiparnos juntas para que enfrentéis esos momentos firmemente.

Pretendo que esto sea como una charla con una amiga, a la que le cuento todo el desarrollo de mi enfermedad, desde que me dan la noticia, pasando por las sesiones de quimioterapia, por cada uno de mis sentimientos, hasta llegar a cada uno de mis pensamientos. Estoy segura que muchas de vosotras os veréis reflejadas en mis palabras, puede que nos sirva tanto a mí como a vosotras, a desahogarnos y a sentirnos más comprendidas. Estas cosas, como muchas otras, es bueno compartirlas.

PARTE I
PRESENTACIÓN

En primer lugar, me voy a presentar. Me llamo Cristina, tengo 41 años, soy la mediana de 5 hermanos: 4 chicas y un chico. Soy de un pueblecito de la sierra de Cuenca que se llama Las Majadas. Es un pueblo pequeño, en plena naturaleza, con unas vistas y unos parajes espectaculares. Al igual que él, está Cuenca, una ciudad maravillosa llena de encanto. Las Majadas se encuentra a unos 37 km de Cuenca y es un lugar perfecto para realizar rutas de senderismo. Una de ellas, «*Los Callejones*», que son unas formaciones rocosas espectaculares. A unos 2 kilómetros está el «*Mirador del Tío Cogote*», donde puedes ver buitres volando por encima de ti al mismo tiempo que disfrutas de unas vistas muy bonitas. En estos sitios en concreto, es donde siempre me ha gustado ir a despejarme, a respirar aire puro, y sobre todo a desestresarme. En momentos difíciles y de agobio me gusta ir allí para abrir la mente.

Hace unos siete años, por «*culpa*» del amor, me vine a vivir a Paterna, Valencia. Cada dos semanas aproximadamente vamos a mi pueblo a pasar el fin de semana.

Soy higienista dental, trabajo en un Centro de Salud, en otro pueblo de Cuenca, Motilla del Palancar, que está a una hora y cuarto de Paterna. Aunque parezca una locura, sí, voy y vengo todos los días. Menos mal que me encanta conducir y que todo es autovía —aunque no deja de ser una paliza—. La idea es poder venirme a trabajar a Valencia, estoy esperando a que salga un concurso de traslados o alguna forma de poder hacer el cambio. La plaza la tengo fija, pero al ser diferentes Comunidades Autónomas, hay que esperar alguna opción para intentarlo, así que de momento, tengo que seguir así.

Seguramente algunos no conocéis esta profesión e incluso no sabéis que en los centros de salud se hacen tratamientos dentales. Así es, y ahora os informaré un poco más porque es interesante para la salud de todos conocer los servicios que tenemos en los centros.

Hacemos sobre todo educación para la salud y salud preventiva. Bien es cierto que en cada comunidad autónoma se trabaja de forma diferente, pero de una manera o de otra, este servicio de odontología se ofrece en toda España.

En líneas generales os diré que es un servicio en el que trabajan dentistas e higienistas dentales para ofrecer asistencia odontológica de forma gratuita a toda la población. Al igual que hay médicos y enfermeros, matronas, fisios… En algunos centros de salud y hospitales, existen unidades de odontología. El paciente pide cita directamente en el centro de salud, sin tener que pasar por el médico y se le cita para consulta. Además, hay unos protocolos en los cuales también entran de forma gratuita empastes y otro tipo de tratamientos a

niños de hasta quince años. Igualmente, existen algunos tratamientos para pacientes con discapacidad.

Quiero compartir con vosotras un poco más sobre mi trabajo. Me encanta. Creo que es un servicio básico muy importante al que se le debería dar más importancia. La boca y los dientes son imprescindibles para comer, para mantener una buena salud, una buena estética, y un mayor nivel de vida.

Es un tópico tener miedo al dentista, estamos en el siglo XXI, las cosas han evolucionado muchísimo y sabemos de sobra que la salud bucal es un pilar básico de la salud humana. Tarde o temprano todos vamos a necesitar una consulta. Hay que concienciarse, perder el miedo, cuidarse y lo más importante: **prevenir**. Tratar a tiempo cualquier patología es esencial. Primero porque siempre será más fácil y mejor «*arreglar*» una cosa pequeña que una grande. Segundo, también costará menos. Por ejemplo, si tienes una caries, el arreglo te puede costar alrededor de cincuenta euros aproximadamente. Pero si no lo arreglas y se va haciendo más grande, esa caries puede llegar a afectar al nervio e incluso secundariamente al hueso. Para este arreglo sería necesario realizar una endodoncia además de una reconstrucción del diente. Todo ello supondría alrededor de doscientos cincuenta euros aproximados. A este gasto económico hay que incluir la posibilidad de sufrir infecciones y tener puntos de dolor. Todo depende de cada diente y de cada consulta. Y no solamente las caries, existen muchas otras enfermedades, infecciones y cánceres que es muy conveniente diagnosticar de forma precoz para evitar males mayores.

En nuestro caso, dentistas e higienistas pueden detectarlos y ayudar con su prevención durante las revisiones. En mi consulta trabajamos dos personas. Carmen, que es la odontóloga, y yo. Llevamos trabajando juntas unos catorce años. Es muy buena profesional, una gran compañera y amiga. Pasamos juntas todas las mañanas, lo que ha hecho que nazca una unión muy estrecha tanto profesional como emocional entre nosotras. Muchas veces solo con la mirada sabemos lo que queremos, tenemos los mismos criterios y estamos muy compenetradas. Nos contamos todo, nos apoyamos la una en la otra. En muchas ocasiones, cuando me pasa algo que me inquieta o me preocupa, estoy deseando ir al trabajo para verla. Pedirle consejo o consuelo, hablar de cualquier cosa que necesite, apoyarme, en definitiva, en ella. En ella, en «*Carmenciti*», como le llamo en tono amistoso. Es una mujer muy luchadora que ha pasado momentos difíciles en la vida. Una mujer que nunca pierde las formas ni el respeto, siempre es cordial y sensata.

En nuestra consulta vemos bajo demanda tanto adultos como niños. También vamos a los colegios a valorar a los niños para hacerles una primera visita. Después los padres pueden pedir cita en nuestra consulta para ponerles el flúor, darles consejos individualizados sobre hábitos dietéticos, de cepillado y realizarles los tratamientos oportunos para cada caso concreto. Según los protocolos de la Seguridad Social, a los niños les cubre algunos servicios tales como empastes y endodoncias en algunos dientes definitivos, aplicación de flúor tópico, limpieza de dientes permanentes, selladores, etc.

Lo más importante es que empiecen a familiarizarse con nosotros, que vayan perdiendo el miedo. Les vamos enseñando una forma correcta de cepillarse los dientes, además de unos consejos básicos sobre alimentación. Es esencial que conozcan y lleven a cabo buenos hábitos dentales y nutricionales desde pequeños. Por ejemplo, minimizando el consumo de azúcares, comer alimentos saludables y cepillarse los dientes tres veces al día.

Tanto en la sala de espera como en la consulta tenemos fotos y otros recursos educativos para enseñarles a comprenderlo mejor. Un ejemplo de ello son los recursos fotográficos de la página **sinazucar.org**. Esta web muestra imágenes de una selección de alimentos junto con la cantidad de azúcar que tiene cada uno de ellos, representada en terrones de azúcar. Es muy ilustrativo. Os sorprenderá la cantidad de azúcar que tienen algunos alimentos. En muchas ocasiones pensamos que no comemos azúcar por el simple hecho de no comer bollería industrial, dulces o golosinas, pero realmente no somos conscientes del azúcar «*camuflado*» que hay en muchos otros alimentos de consumo diario.

Sabemos que el azúcar es un factor que ayuda a la aparición de caries. Igualmente, otro factor que influye considerablemente es la capacidad que tienen los alimentos de quedarse pegados en los dientes. Este es el caso del pan de molde y las galletas, entre otros productos.

Si después de comer estos alimentos no nos cepillamos los dientes, o nos los cepillamos pasado cierto tiempo, pueden servir de alimento a las bacterias de la boca que causan las caries. De ahí la importancia de cepillarse los dientes.

En ocasiones ocurre que estamos fuera de casa o de un lugar donde podamos realizar el cepillado, en estos casos podemos tomar alternativas de efecto limpieza cómo puede ser comer una manzana o masticar un chicle sin azúcar. Eso solamente debe hacerse de forma ocasional, nunca sustituirlo por el cepillado diario de dientes.

Los adultos acuden a la consulta principalmente para extracciones dentales, tratamientos de dolor de muelas, dolor de la articulación temporomandibular o molestias musculares o inflamaciones entre otros.

Lo he resumido mucho, pero es un servicio con mucha demanda. Cada persona y cada boca es diferente y por muy pequeñas que parezcan, son todo un mundo. Se ven muchas cosas, a veces no muy agradables, como algún tipo de cáncer, o personas con una boca muy destrozada. A pesar de ello, es un trabajo muy gratificante poder ayudar a las personas a calmar su dolor y a mejorar su estado bucal. Siempre agradecen la ayuda. Está científicamente demostrado que ciertas patologías de la boca, como la periodontitis, pueden agravar otras enfermedades sistémicas del cuerpo como son la diabetes y las enfermedades del corazón. Es fundamental mantener un buen estado de la boca para mantener una buena salud general de todo el cuerpo. También vienen a consulta pacientes oncológicos.

Muchos de ellos muestran síntomas en la boca como sequedad, mucositis o llagas. Otros simplemente vienen a realizarse una revisión bucal o en busca de consejo ante ciertas molestias.

Los tratamientos con quimioterapia y radioterapia

que se dan cerca de la cavidad oral, pueden producir efectos secundarios en la boca y/o agravar algunas patologías ya existentes. Es conveniente, que las personas que diagnosticadas con algún tipo de cáncer acudan a realizar una revisión en su dentista, ya sea por el sistema público o privado.

Lo importante es detectar precozmente cualquier lesión. Y aquí vienen mis primeros consejos:

CONSEJO 1

A la población general le recomiendo al menos una revisión anual en un dentista, ya sea público o privado. Si estás en situación de padecer cáncer de mama o de cualquier otro tipo, acude rápidamente al dentista para una primera valoración que permita poder empezar a actuar si fuera preciso. Es bueno prevenir, ya que según avanza la enfermedad hay tratamientos que no son compatibles con otros procedimientos de curación.

CONSEJO 2

Si sufres alguna molestia por mínima que sea, siempre es bueno pedir cita directamente al dentista o al especialista en esa patología que nos causa dolor en la cavidad bucal. Solo tienes que llamar a tu centro de salud y preguntar por tu dentista de referencia.

Estoy casada con Santi. Él tiene dos hijos, un chico, Miguel y una chica, Aitana. Santi tiene un acuerdo de custodia compartida en semanas alternas. Yo no tengo ningún hijo —y no porque no lo hayamos intentado.

Lo nuestro fue un amor a primera vista. Yo había finalizado mi relación anterior unos meses antes, estaba en una etapa en la que no quieres saber nada del género opuesto. Tan solo quería olvidar, quitarme de preocupaciones y sobre todo vivir la vida. Era un momento para conocerme a mí misma.

Así era, estaba disfrutando de mí, de mi familia, de mis amigos y de mi perro, Tifón. Es un galgo negro que adopté en una protectora de animales de Cuenca unos meses antes de conocer a Santi.

Un día quedé con unos amigos en una casa rural donde conocíamos al dueño, Fito y donde trabajaba una de mis hermanas. Allí estaba él —que resultó ser primo de Fito—. Había ido a pasar el fin de semana para evadirse también de sus pensamientos internos. Nos miramos y empezamos a hablar. Él estaba solo y le invitamos a unirse a nosotros. Lo pasamos en grande, fue un fin de semana inolvidable donde comenzó todo.

Desde un primer momento teníamos claro que si todo iba bien y nosotros estábamos bien, intentaríamos tener un hijo. Después de un tiempo juntos lo empezamos a intentar. En un año tuve dos abortos naturales. En el primero estaba de 49 días y en el segundo de 75. En el primer embarazo no dijimos nada, pero en el segundo cuando ya estaba de dos meses lo fuimos compartiendo con nuestra familia.

Durante la gestación no notaba nada. No había ni náuseas, ni manchas. Cero síntomas. Llegaba entonces el momento de la primera revisión en la que me realizaban la primera eco. Me acompañaron Santi y mi hermana Tania. Estábamos muy ilusionados. Una vez allí, cuando el doctor comenzaba a examinarme notaba cómo le iba cambiando la cara. Me hizo algunas preguntas para finalmente darnos la noticia. Enseñándonos la imagen que aparecía en la pantalla del ecógrafo nos explicó que era demasiado pequeño para el tamaño que tenía que tener en ese momento de la gestación. El feto no se estaba desarrollando, es decir, estaba sin vida.

Me vestí y rompí a llorar desconsoladamente. Parecía que me habían clavado algo en el corazón. Recuerdo que me abrazaron a la vez Santi y mi hermana. Me decían que estuviera tranquila que habría más oportunidades. En ese momento estaba rota, muy triste. Nunca había sentido una desilusión tan grande.

Pasado un tiempo y viendo que ya iba a llegar a los 40 años recurrimos a la Seguridad Social, donde entré en una lista para fecundación asistida. Entré *«por los pelos»*, porque ya pasados los 40 años, edad en la que el sistema público deja de incluir tratamientos de reproducción. Nos hicieron diferentes pruebas y analíticas a los dos. Todas ellas salieron perfectas. Me dijeron que tendría opción a tres ciclos, siempre que todo fuera saliendo según lo establecido. Mi reserva ovárica estaba un poco en el límite, así que nos pusimos a ello…

Los ciclos consisten en realizar una estimulación ovárica con unas inyecciones con estrógenos que me tenía que poner en casa. Cada dos o tres días me hacían

una eco vaginal hasta llegar el día en el que programan la extracción ovárica. Ese día, en quirófano, me extraían los óvulos maduros y mi marido daba sus espermatozoides. Los llevaban al laboratorio y si fecundaba alguno me avisaban para realizar la transferencia embrionaria. Ese día me introdujeron mi óvulo ya fecundado. Solo había que esperar que creciera dentro de mí.

El primer ciclo fue en julio del 2019, fueron días de nervios ya que son cosas que desconoces. La incertidumbre de no saber qué va a pasar frente a la gran ilusión que te emerge de dentro.

Pasada una semana comencé a manchar. Efectivamente, estaba expulsando al embrión. Fueron unos días muy tristes y de sentirme mal. Había puesto muchas esperanzas y pensaba que con este método iba a ser más sencillo conseguir quedarme embarazada. Al final comprendí que no siempre sale a la primera, que a veces, como en mi caso, no se sabe por qué no se produce el embarazo. Todas las pruebas salían bien, todo parecía indicar que se podía. Nos comunicaron que entrábamos de nuevo en la lista de espera para realizar el segundo ciclo. Nos aconsejaron que lo siguiéramos intentando por si ocurría de forma natural.

No me quedaba embarazada, pasaron unos meses hasta que me realizaron el segundo ciclo en febrero de 2020. Esta vez al menos, ya sabía en qué consistía todo y eso me daba cierta tranquilidad. Comenzamos de nuevo con la estimulación ovárica y todo el proceso. Consiguieron extraerme tres óvulos, pero solo uno llegó a ser fecundado. Os podéis imaginar que nervios y que ganas de que todo saliera bien.

Pasaba el tiempo, seguía embarazada y me sentía muy feliz. Hubo unos cuantos altibajos, al mes manché mucho y fuimos corriendo a urgencias. Me dijeron que todo iba bien, era un hematoma y tenía que guardar reposo. Más adelante volví a manchar, no podía dejar de llorar, ya me temía lo peor, no me podía creer la mala suerte que tenía, estaba convencida que estaba teniendo un aborto. Cuando llegué a la consulta, me pusieron el ecógrafo, la doctora me dijo que estaba allí, todo estaba bien. Esa fue la primera vez que la ví y la oí. Todavía no se sabía el sexo, pero solo ver en el ecógrafo que estaba ahí, que estaba creciendo, era increible. Fue una felicidad inmensa.

Más adelante, en un cribado, los valores parecían indicar un alto riesgo de síndrome de down. Me realizaron una biopsia corial, manché los días siguientes lo que provocó que volviera a estar asustada. Finalmente, me dijeron que todo era normal, que era una niña.

¡Qué alegría y que ilusionados estábamos! Incluso pensábamos en su nombre. Lucía, así se iba a llamar mi pequeña.

Al cabo de unos días, tuve que volver otra vez por otro manchado y algún dolor intenso que tenía, pero los médicos seguían diciendo que todo iba bien. Todas esas veces me hacían una ecografía. Allí podía ver y escuchar a mi pequeña.

Una semana antes de cumplir los cuatro meses, tuve unos dolores intensos. Fui a urgencias y de nuevo me dijeron que todo estaba bien. Se veía bien, se escuchaba bien. Sin embargo, después de cuatro meses, estaba sentada una la tarde en el sofá, cuando tuve unas ganas

tremendas de ir al baño a orinar. Noté que salía mucho líquido que no era orina. Recuerdo que justamente estaba hablando con una de mis amigas, una compañera que es matrona. En cuanto le dije lo que me estaba pasando, no tardó en decirme que me fuera pitando a urgencias, no me lo quería decir tan claro para no asustarme. Pero sí, estaba rompiendo aguas.

Creía que me iba a dar algo, un vuelco al corazón. Sin dejar de llorar llegamos al hospital. Toda esta situación dramática coincidió con el inicio de la pandemia por COVID-19. Estábamos en medio del primer brote de coronavirus y todas las urgencias estaban colapsadas.

Todas mis sospechas se confirmaron después de que me examinara el médico. Sin dejar de llorar, no podía dejar de decir: «*¿Por qué? ¿Qué ha pasado?*»

Tan solo dos días antes me habían dicho que todo iba bien, la había visto y escuchado latir su corazón. Me hicieron otra ecografía y en ese momento fue la última vez que escuché su corazoncito, ya no quise ni mirar el monitor. No quería tener esa última imagen en mi recuerdo. Fue sin duda el peor y más doloroso día de mi vida.

Me dejaron ingresada y al día siguiente me estimularon el aborto. No voy a contar más detalles de esos días, solo puedo decir que fueron horribles, llenos de tristeza. Ya habíamos comprado muchas cosas para ella —la cuna, el carro, la habitación,etc—. Había estado tan ilusionada, tan feliz…

No había explicación de por qué había pasado, simplemente pasó. Pero claro, yo no podía dejar de preguntarme el porqué a mí, que había hecho para tener

tan mala suerte. Fue, no un jarro, sino un cubo de agua fría con hielo. ¡Cuánto dolor sentía por dentro! Se había esfumado mi felicidad.

Estuve de baja unos meses sin fuerzas ni ganas de ir a trabajar, cada vez que me acordaba —eran muchas—, me ponía a llorar sin consuelo, no lo podía evitar.

Además, estábamos confinados por el COVID-19 y no podía estar ni con mi familia ni con mis amigas. Fue muy duro.

Estando en el hospital fue Santi quien se ocupó de llamar a la familia para darles la noticia. Y después del alta, escribí un mensaje a todos los que lo sabían. No podía hablar con nadie, solo podía llorar.

Cuando mi médica me quería dar el alta médica, le pedí unos días más porque me sentía incapaz de volver al trabajo, de contar lo sucedido. Ya todos lo sabían, pero aún no podía hablar sobre lo que había vivido.