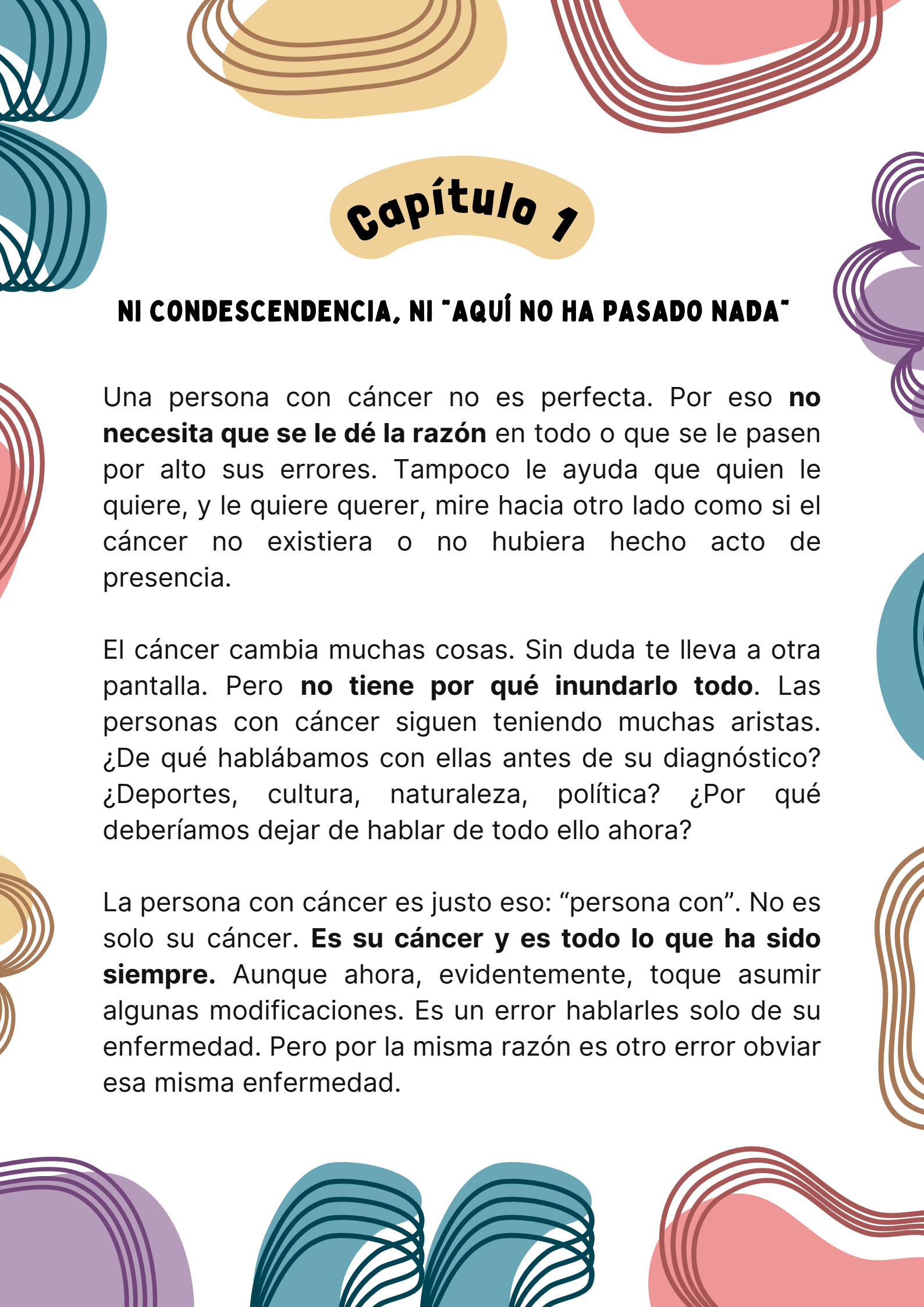


The background of the cover is white and decorated with several abstract, organic shapes in teal, yellow, red, and purple. Each shape is composed of multiple concentric, slightly irregular lines, creating a layered, ripple-like effect. These shapes are scattered around the central text, with some partially cut off by the edges of the page.

# **MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA TRATAR CON PERSONAS CON CÁNCER**

Autor: Carlos de la Cruz



## Capítulo 1

### NI CONDESCENDENCIA, NI "AQUÍ NO HA PASADO NADA"

Una persona con cáncer no es perfecta. Por eso **no necesita que se le dé la razón** en todo o que se le pasen por alto sus errores. Tampoco le ayuda que quien le quiere, y le quiere querer, mire hacia otro lado como si el cáncer no existiera o no hubiera hecho acto de presencia.

El cáncer cambia muchas cosas. Sin duda te lleva a otra pantalla. Pero **no tiene por qué inundarlo todo**. Las personas con cáncer siguen teniendo muchas aristas. ¿De qué hablábamos con ellas antes de su diagnóstico? ¿Deportes, cultura, naturaleza, política? ¿Por qué deberíamos dejar de hablar de todo ello ahora?

La persona con cáncer es justo eso: "persona con". No es solo su cáncer. **Es su cáncer y es todo lo que ha sido siempre**. Aunque ahora, evidentemente, toque asumir algunas modificaciones. Es un error hablarles solo de su enfermedad. Pero por la misma razón es otro error obviar esa misma enfermedad.

## Capítulo 2

### **LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS, Y LAS PERSONAS CON CÁNCER, DICEN LA VERDAD**

Una persona con cáncer **solo miente respecto a su estado de salud**. Aunque en rigor tampoco. Pues aunque siempre responda que “bien” a la pregunta de: “¿Qué tal estás?”, lo que sucede es que la palabra “bien” va cambiando de significado. Por ejemplo, cuando llevas cinco años con tratamiento ya no significa lo mismo. Inevitablemente ahora te conformas con menos.

El cáncer, o quizá sea el miedo a la muerte o la incertidumbre, te lleva a rezar a tu dioses o a los dioses en los que dejaste de creer. A mantener conductas supersticiosas que siempre te parecieron ridículas. **Todo sea por sentirte bien con la naturaleza, el karma o con dios**. No vaya a ser que, de lo contrario, las analíticas o los resultados de las pruebas se tomen su venganza.

Por esta misma razón no se puede mentir antes de un TAC, un PEC o una operación. ¿Te imaginas en la sala de espera después de haber mentido? Ya está dicho, hay que sentirse bien con la naturaleza, el karma o con dios. Esta obsesión por no mentir se puede volver en tu contra porque **te hace más vulnerable**. O porque pudiera llevarte a cometer sincericidios: decir algo que, en otras circunstancias, te habrías callado.

## Capítulo 3

### EL SUEÑO VA SOBRE EL TIEMPO, FLOTANDO COMO UN VELERO

Una persona con cáncer aprende a **valorar el presente**. Es de lo primero que te enseña el cáncer. No se puede demorar decir un “te quiero” o un “dar las gracias”. Se aprende a disfrutar de los pequeños placeres, sin convertirlos en la antesala de placeres que están por venir. Disfrutas de un paseo, de una caricia, de una canción, de compartir risas o conversaciones, de coger de la mano, del beso de buenas noches. De mucho a lo que antes no prestabas atención.

Todo esto no está reñido con **sentir que hay futuro**. Es cierto que ahora el tiempo se mide de otro modo. Por eso cuesta hacer planes, aunque hay que procurar no dejar de hacerlos. Al hablar con una persona con cáncer hay que dejar que sea ella quien marque el ritmo. Tú puedes hablarle del año próximo o de dentro de cinco años, pero respeta si ella no quiere seguir por ahí. Trata de escucharla y no juzgarla.

Puede que ahora el tiempo se mida por operaciones, sesiones de quimioterapia o por las revisiones con TAC/PET. También es posible que la persona con cáncer tenga arrebatos de prisa, levantándose antes, comiendo antes, cenando antes... En ambos casos quizá **solo se trate de adelantarse al tiempo**. Una pequeña victoria. Cinco minutos, un día, toda una vida.

## Capítulo 4

### NO HAY CARRETERA SIN BARRO, NIN PRAU QUE NON TENGA HIERBA

Una persona con cáncer puede pasar por todo **un carrusel de emociones que no siempre son fáciles de entender** desde fuera. Se convive con el miedo a la muerte, a la dependencia o al dolor. Con la incertidumbre sobre la eficacia de los tratamientos. Y con los muchos o pocos efectos adversos que te generan.

Todo esto **no se presenta de manera lineal ni predecible**. Por eso los cambios de humor o de ánimo pueden ser toda una sorpresa para el entorno como para la propia persona con cáncer. En una misma semana puede haber episodios de hiperactividad (*a mí el cáncer no me gana*) con otros de profundo abatimiento (*todo se hace demasiado largo y cuesta arriba*)

El entorno de la persona con cáncer ha aprendido a convivir con los efectos adversos de la medicación. Con la fatiga, el embotamiento, ciertos dolores, problemas digestivos o de sueño. ¿Sería mucho pedir que se considerasen **estos cambios del estado de ánimo como un efecto adverso**? Comprenderlos es más eficaz que enfadarse cuando suceden.

## Capítulo 5

### SON MIS AMIGOS, POR ENCIMA DE TODAS LAS COSAS

Una persona con cáncer, sobre todo si tiene metástasis, es consciente de lo que está por venir. Por eso uno de sus grandes empeños será el de **no tener frentes abiertos**. Querrá tener la casa recogida y todo bien barrido. No tener a nadie enfadado cerca. Igual que ordena los papeles, procura tener ordenadas sus amistades.

**Es obvio que el cáncer no te convierte en buena persona** y que puedes dar razones para que alguien se enfade contigo. Pues aunque, quizá, en algo te mejore no te hace perfecto. Sin embargo tampoco te convierte en invulnerable, por eso a veces te puede hacer más daño, que una sesión de quimioterapia, una mala cara que no tiene explicación, un correo o whatsapp que se queda sin respuesta o rodear de silencios lo que antes era una buena relación.

El cáncer te hace recuperar viejas amistades, fortalece casi siempre las actuales y te suele dar gratas sorpresas con toda la gente que te quiere. Lo cual sin duda se convierte en **medicina y en parte de tu tratamiento**. Por eso es difícil de entender que haya quien te devuelva incertidumbres a sabiendas de tu situación de vulnerabilidad y del daño que generan. La buena noticia es que, afortunadamente, estos últimos son excepción.





## Capítulo final

### MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA TRATAR CON PERSONAS ~~CON CÁNCER~~

#### DÉJAME VIVIR CON ALEGRÍA

Primero: **Empatía**

“Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos” (RAE)

Segundo: **Acompañar**

“Participar en los sentimientos de alguien” (RAE)

Tercero: **Diálogo**

“Plática entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos” (RAE)