NATALIA JIMÉNEZ

Amor en plena guerra



CROSS BOOKS

Índice

Portada
Portadilla
Dedicatoria
Nota de la autora
Prólogo
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
Epílogo
Carta a mis padres

Carta a Abe
Créditos

NATALIA JIMÉNEZ

Amor en plena guerra

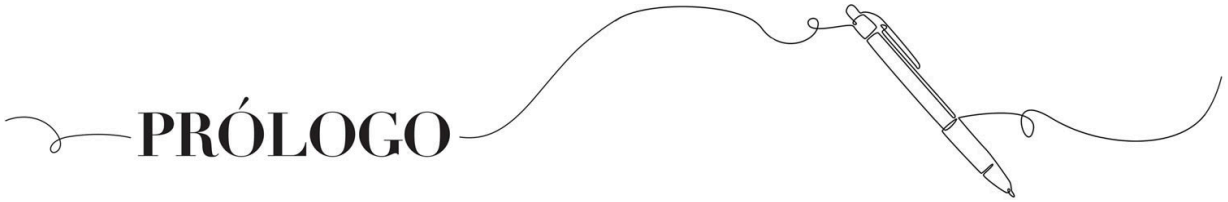
CROSS BOOKS

A los que lucharon conmigo en esta batalla
y a los que libran la suya propia.
Sea cual sea, espero que esta historia os ayude
a comprender que la clave de la vida es ver
la luz incluso cuando todo parece oscuro.

Nota de la autora

Esta obra está basada en mi historia. Todo lo que cuento nace de mis recuerdos y de mi experiencia. Algunas escenas han sido recreadas con fines narrativos y se han omitido o cambiado algunos nombres para preservar la intimidad de ciertas personas.

PRÓLOGO



Podría mentir y decir que no tengo miedo. Podría cerrar los ojos y repetirme una y otra vez que no pasa nada, que todo sigue igual, que nada de esto cambia radicalmente mi realidad. Pero hay una parte de mí que se ha roto, y es ese tipo de ruptura que no tiene arreglo, como ese plato que se quiebra y que, por mucho que lo pegues, siempre deja ver las grietas.

Sigo siendo la misma, pero a la vez soy una persona completamente diferente. Y tengo miedo, miedo de la persona en la que me voy a convertir. Porque creo firmemente que la forma en que miramos la vida nos define, y todo en lo que creía ha dejado de tener sentido en un solo instante. No voy a volver a ver la vida de la misma forma.

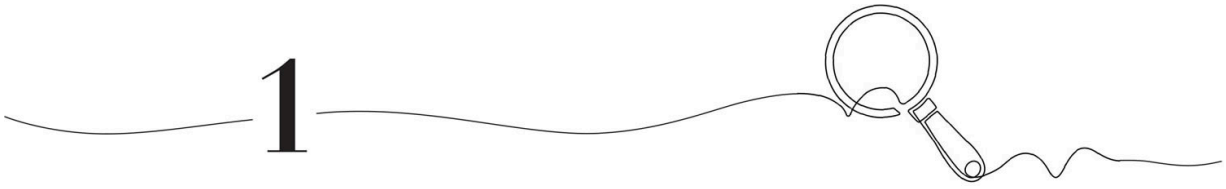
¿Por qué me pasa esto a mí? ¿De verdad sirve realmente de algo ser una buena persona? ¿Las cosas suceden por un motivo o son simplemente aleatorias? ¿Tenemos algún tipo de control?

Me da miedo no saber a qué me enfrento, ni qué pasará. Solo puedo dejarme llevar, sabiendo que en el proceso voy a sufrir, quizá incluso más que ahora. Pero no puedo permitirme quedarme así mucho tiempo. No sé ni siquiera cuánto tiempo me queda, y no quiero malgastarlo hundiéndome en la impotencia.

Necesito volver a encontrar una luz, un rayito de esperanza que me empuje hacia arriba, como siempre he intentado hacer. Necesito seguir creyendo en la vida. Quiero seguir abrazando las cosas buenas que tengo y centrarme en ellas mientras atravieso esta tormenta.

Enciendo mi portátil y empiezo a escribir…





1

Aunque hubiera nubes, no vi la tormenta.

Resulta extraño empezar a escribir un libro sin ni siquiera saber cómo va a acabar y deseando que tenga el menor número de páginas posible. También resulta extraño despertarse cada día creyendo que todavía sigues soñando, convencida de que lo que está pasando no puede ser real. Mirarte al espejo y pensar: «¿En serio?». Así que solo espero que no se malinterpreten mis palabras.

El cáncer es la mayor putada que te puede pasar, si es que mi editora me permite decir palabrotas. Pero, ya que me ha tocado, he intentado aprender todo lo posible de este proceso. Y espero que vosotros, mis lectores, también podáis hacerlo.

Antes de comenzar con esta historia, me gustaría poneros un poco en situación para que podáis entenderme mejor. Me llamo Natalia y, cuando empiezo a escribir este texto, tengo veinte años. Antes de esto tampoco había tenido una vida fácil. No quiero ser victimista, porque sé que siempre puedes estar peor. También sé que tuve mucha suerte en muchos aspectos de mi vida. Pero, como esta es mi historia, creo que me merezco contarla tal y como la viví.

A los doce años, mi vida cambió por completo cuando participé en un programa de televisión de cocina. Antes de aquello ya tenía problemas con la alimentación, aunque era demasiado pequeña para darme cuenta. Durante la grabación estuve casi tres meses sin ver a mis amigos y a gran parte de mi familia. Además, justo coincidió con el paso del último curso de Primaria a primero de la ESO, un momento de muchos cambios. Yo no estaba bien, y el estrés y la soledad no ayudaron. Cuando terminaron las grabaciones, me ingresaron por anorexia.

Recuerdo que me dijeron algo que se me quedó grabado para siempre: «Si hubieras pasado una semana más fuera de casa, no lo

contábamos». Mi corazón iba tan lento que estaba a punto de pararse. Me iba a morir. Así, sin filtros.

A partir de ahí empecé una etapa muy larga, y muy dura, de hospitales. Entraba y salía constantemente: ingresos, psicólogos, psiquiatras…, un bucle del que no veía escapatoria. Lo peor de todo es que, a diferencia de otras enfermedades, en esta la medicina no puede hacerlo todo. No hay una pastilla mágica que te tomes y digas: «Vale, ya está, ya estoy bien». La decisión, o al menos una parte importante de ella, la tienes tú. Y eso da mucho miedo.

Pero conseguí salir de ahí. Me costó años, recaídas, frustración y también mucha ayuda. No voy a entrar en detalles de esa etapa, porque esa lucha ya la recogí en mi primer libro, *Querer(te)*. Escribir fue catártico y me ayudó a cerrar el círculo y sanarme por dentro.

Además de los años tan complicados con la anorexia, había pasado también por una relación sentimental muy larga y dolorosa. Una de esas que te dejan vacía, que te alejan incluso de tu familia y amigos. Me había distanciado especialmente de mis padres, y me costó tiempo volver a encontrarlos.

Cuando por fin todas las piezas de mi vida empezaban a encajar, cuando llevaba dos años recuperada de la anorexia, llegó el siguiente golpe.

En ese momento de mi vida estaba… bien. No, más que bien: feliz. Creo que nunca me había sentido así. Por primera vez en mucho tiempo respiraba tranquila. A nivel profesional, todo iba genial: trabajaba en lo que me apasionaba, creando contenido y campañas en redes sociales, y sentía que mi comunidad digital era real y bonita. Había empezado a construir mi vida con pasión y calma. Además, tenía una pareja maravillosa, Abe. Mi relación con él era muy sana; yo sabía lo que necesitaba y el tipo de hombre que quería a mi lado. Y, por si fuera poco, acababa de firmar la compra de un piso. Era un paso enorme para mí, un símbolo de estabilidad, de futuro.

Todo empezó en agosto. Estaba de vacaciones con mi familia en un pequeño pueblo de Extremadura, tranquila, contenta, sin

imaginarme lo que sucedería.

De repente, una noche, me tumbé en la cama y noté un bulto. Una bola bajo la piel. Redonda, firme, como un nudo que no debería estar ahí. Apareció así, sin más. A veces, los cambios que más nos afectan llegan de la forma más cotidiana. Mi primer pensamiento fue que me lo habría hecho durmiendo en mala postura. Pero no. Era grande. Demasiado grande para ser una tontería. Me asusté muchísimo y enseguida me vino a la mente la idea de que tenía cáncer de mama.

Mis padres y yo salimos corriendo hacia urgencias —el hospital más cercano estaba a más de una hora—, y yo iba en el coche despidiéndome mentalmente de mi vida. En mi cabeza, todo se había acabado.

Pasaron largos minutos de espera en una sala. Luego me hicieron una ecografía y una analítica. Intentaba parecer normal, pero por dentro estaba temblando. Literalmente sentía que me iba a morir de los nervios…

Y, finalmente, un médico me confirmó que no era nada grave.

—No te preocupes, será un ganglio inflamado —me dijo.

—¿Y eso por qué pasa?

—Probablemente por haberte depilado con cuchilla.

—¿Seguro? —pregunté, porque notaba el tamaño y no me cuadraba.

—Sí, mujer —me respondió con esa voz de «deja de darle vueltas»—. Estas cosas pasan.

—Pero… es que es bastante grande.

—Los ganglios se inflaman. Vigílalo unos días y, si no baja, vuelves.

Me fui de allí sin sentirme del todo tranquila.

Con el tiempo descubrí que no lo supieron ver. Ni en la analítica ni en la ecografía apareció el cáncer. Lo irónico es que, con un linfoma, si te hacen una analítica, los linfocitos suelen alterarse. Es una enfermedad que se hace notar, pero en ese entonces pasó desapercibida.

Yo me seguía encontrando perfectamente. En ese momento no tenía ningún síntoma. Pero ese bulto ya era cáncer. Ya estaba ahí y era bastante avanzado, además.

El año anterior me habían diagnosticado algo que llamaron costocondritis, una enfermedad rarísima que causa dolor en el pecho, justo entre el esternón y la espalda. Cuando me atacaba me causaba un dolor intenso e insoportable por las noches. Lloraba de lo fuerte que era. Un día, simplemente, desapareció. Ahora sé que aquella costocondritis tenía mucho que ver con los ganglios del esternón y los pulmones, que ya estaban afectados. Tenía metástasis en toda esa zona sin saberlo.

El cáncer ya estaba
gritando dentro de mí y
nadie supo entenderlo.

Fui a otros médicos y todos seguían diciéndome que no era nada.

—Un ganglio normal —decían.

—Vale, pero este ganglio no se va, y cada vez lo noto más —insistía.

—Dale tiempo… A veces ocurre.

Nada. Ni caso.

Pasaban los meses y el bulto seguía ahí. Al principio me lo tocaba con miedo. Después lo hacía casi por costumbre, y me acabé convenciendo de que no tenía nada importante.

Mi abuelo paterno, Lolo, que ha sido médico de familia toda su vida, no paraba de repetirme:

—Te tienen que hacer una biopsia, Natalia.

—Pero un montón de doctores me han dicho que no es nada —le respondía yo.

—Hazte una biopsia. Así lo miran y te quedas tranquila.

Al final, por insistencia suya, me cambié de médico una vez más y pedí una ecografía mamaria.

Con la doctora que me atendió ese día fue distinto. Entré en su consulta relajada, porque esas visitas ya se habían convertido en una rutina. Me preguntó por qué había acudido y le expliqué lo del bulto en la axila, aunque la cita era solo para las mamas. Me pasó la sonda del ecógrafo por la axila, me miró y me dijo:

—Vete a urgencias ya. No entiendo cómo no has venido antes.

Sus palabras sonaron como una bronca monumental. Me quedé callada, entre avergonzada y alucinada, y solo podía pensar: «He ido al hospital muchísimas veces, he visto a siete médicos y todos me han dicho que no era nada». En ese momento, yo estaba tranquila, precisamente por eso, porque tantos profesionales distintos me habían asegurado que no debía preocuparme.

Fui a urgencias y propusieron ingresarme para hacerme pruebas.

—De acuerdo, pero no puedo quedarme ahora —le expliqué al médico que me atendió—. Tengo una *première* de una película y le prometí a mi novio que iríamos…

Él arqueó una ceja y me miró con cara de «esta chica está loca».

Le propuse firmar el alta voluntaria y volver después. Visto desde fuera podía sonar ridículo, pero en mi cabeza no había ninguna prisa. Al final me dejó ir.

Fui a la *première* con Abe y algunos amigos. Me repetía mentalmente que debía irme pronto, pero me dejé llevar. Me reí, me lo pasé bien e incluso salí de fiesta, algo que no hacía nunca. Luces, música, conversaciones cruzadas. Me sentí feliz y disfruté del presente. Lo más extraño era que me notaba tranquila, como si la palabra «ingresar» estuviera lejos, como si no tuviera que ver conmigo todavía.

Abe me buscaba la mirada de vez en cuando.

—¿Estás bien? —me decía.

—Sí —respondía, y era verdad.

Llegó un momento en que incluso dejé de mirar el reloj.

—Ha sido una noche casi perfecta —le dije a Abe al dar por concluida la velada.

Ese «casi» escondía todo lo que mi subconsciente ignoraba.

—Ha sido perfecta porque estamos juntos. —Y me besó dulcemente.

Llegué al hospital a las cuatro de la madrugada.

Ahora pienso que quizá la vida sabía que iba a pasar una buena temporada sin salir de fiesta y me regaló esa noche. Fue como si el destino me estuviera cediendo unos minutos más de calma antes de la tempestad.

Durante ese ingreso, que en principio debía durar tres días, me extirparon el bulto y lo mandaron a analizar (por fin me hacían una biopsia). Me dijeron que los resultados tardarían unos diez días. Eran fechas de Navidad. El día después de la intervención tenía que firmar la compra del piso con mis padres. Todo pasaba a la vez, como si el universo se hubiera vuelto loco.

Le pedí a la enfermera que me ayudara a conseguir el alta antes para poder ir al notario, y me la adelantaron.

Recuerdo ver a todo el mundo muy preocupado: mi madre, mis familiares, los sanitarios… En cambio, yo estaba confiada. Si tantos médicos antes no habían visto nada, era porque no debía de ser nada importante.

—Relajaos, de verdad, no va a ser nada —decía cuando notaba alarma en el ambiente.

Cuando alguien me preguntaba por qué había estado ingresada, respondía:

—Simplemente para descartar que tenga algo.

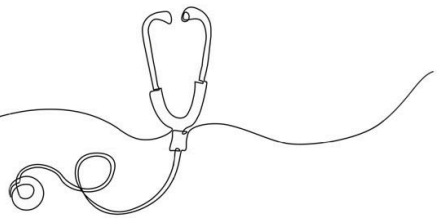
Creía que todo mi entorno estaba exagerando.

Después de firmar el piso, me fui a pasar el resto de las Navidades con mi familia materna a Bilbao. Celebramos las fiestas y cantamos canciones antiguas, pero yo notaba a mis familiares raros

y apagados, sobre todo a mi madre, que tuvo los ojos vidriosos durante todo el viaje y se echó a llorar en más de una ocasión. El 8 de enero, justo después de Reyes, me dieron los resultados.



2



A veces, es necesario poner el piloto automático para hacer lo que debes hacer.

El 8 de enero siempre me ha parecido una fecha extraña. La magia de la Navidad se rompe de golpe y la rutina irrumpe en medio de días gélidos. Ese día en Madrid hacía frío y, aunque brillaba el sol, para mí siempre será uno de los días más grises de mi vida.

Me iban a llamar por teléfono para comunicarme los resultados, pero la doctora me pidió que fuera al hospital en persona. Fui con mis padres y con Abe. En el coche empecé a pensar: «¿Y si…?». No era miedo todavía, era más bien como estar en una película dentro de mi propia mente. Siempre he sido muy peliculera. Me imagino situaciones, creo escenas, ensayo reacciones. Así que empecé a preguntarme qué pasaría si la noticia fuera mala. ¿Cómo reaccionaría? ¿Lloraría? ¿Me enfadaría? ¿Qué haría la Natalia actriz en esta escena?

Pero, claro, eso eran solo imaginaciones. Solo un «¿y si?».

Entonces llegó la realidad. Entramos en una consulta fría, impersonal, de esas en las que el aire parece estancado. Olía a desinfectante y se escuchaba un zumbido extraño de fondo.

—Buenos días —dijimos todos casi al unísono.

Me senté con Abe a mi lado, cogiéndome de la mano. Mi padre, de pie, me puso la mano en el hombro y mi madre me observaba con una mezcla de ternura y miedo.

—Buenos días —respondió la doctora—. No me andaré con rodeos…

—¿Qué es lo que tengo? —pregunté.

Ella me miró un segundo de más, cogió aire y dijo:

—Es un linfoma de Hodgkin.

No lo dijo con misterio ni con suspense. Lo soltó y ya.

Y después añadió:

—Vas a necesitar quimioterapia.

Esa palabra fue la que más me golpeó. «Quimioterapia».

Fue como un disparo.

No, eso no podía estar pasándome a mí. Eso solo les pasa a los demás. Eso no podía ser real.

De repente, dejé de sentirme como en una película.

Mis padres se quedaron callados todo el tiempo. Son personas muy contenidas, de las que llevan sus sentimientos por dentro. Hay un refrán que a veces uso para referirme a ellos que dice: «La procesión va por dentro». Ese día, más que nunca, lo demostraron.

Salimos de la consulta sin decir una palabra, y fue Abe quien rompió el silencio con una sonrisa:

—¡Qué suerte! ¡Menos mal! ¡No es cáncer!

—Abe… —dije, pero las palabras no me salían. Me quedé en *shock*. Pasaron unos segundos y le respondí entre lágrimas—: ¿Cómo que no es cáncer? ¡El linfoma es cáncer! Hay muchas formas de llamarlo.

—Pero… yo pensaba que era otra cosa —balbuceó él, descolocado—. Yo qué sé, como… algo en la sangre, algo que se cura con… no sé.

—Es cáncer —repetí—. Es cáncer y ya.

Me enfadé muchísimo. Pero en realidad no era con él, sino con todo. Con la noticia. Con la vida. Con el mundo. Con la injusticia que me había tocado vivir.

Caminé hasta el coche como si fuera una zombi, como si no estuviera del todo dentro de mi propio cuerpo.

Cuando entramos al vehículo, le dije a mi madre:

—No voy a hacer quimio.

—No digas eso —respondió ella de inmediato.

—Lo digo en serio. No voy a hacerlo.

Rompió a llorar. Se llevó una mano a la cara, como si le faltara el aire, y soltó entre sollozos, casi a gritos:

—¡Si no lo haces, me muero yo!

—Mamá… —Me quedé helada.

—¿Tú sabes lo que estás diciendo? —añadió, con la voz rota—. ¿Tú sabes lo que es esto?

Fue la primera vez que la vi romperse después de todo el día manteniendo la tranquilidad. Mi madre se desmoronó delante de mí.

Ahí entendí que la intuición de una madre es superior a todo. Mientras un montón de médicos me habían dicho que no parecía ser nada, mi madre llevaba meses llorando, como si ya supiera lo que iba a venir. Tal vez su reacción no fue la mejor, pero se notaba que llevaba conteniéndose mucho tiempo y, por primera vez, me habló de una forma clara. Era su manera de decir: «Despierta, la vida es dura, pero hay que luchar».

Más tarde comprendería que, aunque yo no quisiera asumir lo que estaba pasando, iba a tener que hacerlo por ellos, por todos los que amo. Pero entonces solo podía huir de lo que me estaba ocurriendo.

Además, me decía a mí misma que el linfoma debía de estar en un estadio muy leve. No tenía síntomas. Solo el bulto… y a veces sudaba por la noche. Pensaba que la gente enferma de cáncer estaba muy mal, sin energía, agotada. Yo, en cambio, me sentía perfectamente.

Quizá el hecho de haber pasado por una anorexia hizo que no reconociera ahora lo que me estaba sucediendo. Porque con la anorexia aprendí a ignorar a mi cuerpo, a convencerme de que estaba bien, aunque estuviera al borde del colapso. Cuando mi corazón estaba a punto de pararse y tenía las manos moradas, yo aún era capaz de caminar, incluso de hacer deporte. Tenía el pelo y las uñas perfectas, mientras que a algunas de mis compañeras que pasaban la misma enfermedad les sucedía todo lo contrario. Aunque por dentro estuviera destrozada, de algún modo mi cuerpo aguantaba. Ante cualquier situación extrema, mi cabeza se imponía sobre el cuerpo. Me autoconvencía de que no pasaba nada.

Ahora me sucedía lo mismo. Me repetía mentalmente: «Solo tengo un bulto». Durante los últimos meses había hecho mi vida con

normalidad. Iba al gimnasio, a restaurantes, salía, trabajaba. No había parado quieta.

En mi cabeza todo era un sinsentido. Era como si, mientras no pasara por un tratamiento de quimioterapia, el cáncer no existiera. «Porque yo no me voy a meter en este marrón ahora. No va conmigo. No voy a dejar de vivir justo ahora, que estoy en el mejor momento de mi vida».

Porque eso ya lo sabía entonces: la gran putada del cáncer es que la cura es peor que la enfermedad a nivel sintomático. Para curarte, primero te destrozan.

Mis pensamientos no eran coherentes. Era como si la lógica y la realidad hubieran dejado de hablarse. Yo, en medio de ese torbellino, me repetía una frase: «No voy a hacer quimio». Estaba en la fase de negación. Supongo que después de un golpe grave todos pasamos por esta etapa de aturdimiento, en la que evitamos aceptar lo que nos está ocurriendo. Puede que sea la respuesta de nuestro cuerpo para evitar tanto dolor.

Ese mazazo solo fue el primero. La mujer que me había dado el primer diagnóstico no era ni oncóloga ni hematóloga, y necesitaba una segunda visita con un especialista para conocer detalles del proceso y de la enfermedad. Esa segunda cita médica, unos días después, fue muy peculiar. ¿Rara? ¿Irónica? Me cuesta encontrar adjetivos para definirla.

Entré en la consulta con los ojos hinchados de tantas horas llorando. No dejaba de repetirme en mi cabeza: «No quiero, no quiero, no quiero», como una niña pequeña enfadada. Era un bucle del que no podía salir.

Lo primero que me dijo la doctora, sin un ápice de sonrisa, fue:

—Otra más. Eres el cuarto cáncer que me toca hoy. Vaya tarde que llevo.

«¿Me lo está diciendo en serio?», pensé. Supongo que quiso quitar hierro al asunto, pero el chiste me cayó como un jarro de

agua fría. Durante toda la reunión estuvo seria, automática. Yo lanzaba preguntas sueltas, dudas que me habían surgido esos días, e intentaba procesar sus palabras frías entre lágrimas.

—Según el estadio de la enfermedad, seguimos una pauta de ciclos y sesiones de quimioterapia. Seguramente en tu caso serán ocho o doce sesiones, aunque la respuesta puede que se note antes, incluso tras la segunda sesión —dijo ella en un momento de la conversación.

De repente, dejé de llorar para poder discutir con ella:

—Si con dos sesiones puede que esté bien, ¿por qué me vais a dar doce sí o sí? —pregunté.

—Porque el protocolo lo exige —me respondió.

—¿Y si yo no quiero doce? —solté, sacando carácter.

—No es un tratamiento a la carta —me dijo—. Se hace así porque así es el protocolo.

«Pues el protocolo que se aguante», pensé.

En realidad, creo que fue la primera vez que dejé de llorar para enfadarme. Y enfadarme me salvó. El enfado es, a veces, una manera de no derrumbarse.

Esa experiencia la tengo bastante borrosa y me cuesta recordar con exactitud lo que sucedió. Tengo solo trozos de lo que pasó guardados en mi mente. He aprendido que mi cabeza, a veces, borra lo que no quiere aceptar. De alguna manera, las cosas que no quiero que sean reales desaparecen. Es una forma de defensa: si no las recuerdo, no existen. Si no las escucho, no pasaron.

Hace poco alguien me dijo una frase que decía algo así como: «Las cosas que no se escriben no existen». Y pensé: «Eso es exactamente lo que me pasa cuando no recuerdo las cosas, que no existen». Supongo que por eso escribo ahora. Porque si no lo dejo registrado, si no lo verbalizo, puede que de algún modo deje de existir. Supongo que escribir también es una forma de mantener viva la verdad sin que duela tanto.

Salí de aquella reunión con una idea muy general del proceso: número de sesiones de quimioterapia aproximadas, duración

estimada del tratamiento, posibles efectos secundarios. La doctora me pareció una persona muy negativa en todo momento.

Siguió el peregrinaje de médicos. Faltaba por determinar qué grado de cáncer tenía, cuántos meses duraría todo el proceso en función de lo primero y en qué hospital quería tratarme.

Hasta entonces había sido atendida en un centro privado, pero a mi madre le habían hablado muy bien de un hospital público muy conocido, el más grande y reputado de Madrid. Este se encontraba al lado de mi piso nuevo, y por lo que habíamos oído era referente en la cura de cualquier tipo de cáncer, y supusimos que podrían tener más alternativas en caso de que mi enfermedad se complicara.

El privado que me había atendido desde el principio, en cambio, estaba a media hora de mi casa, y tal vez, si iba a tener que ir tantas veces a la semana, se me iba a hacer más pesado.

Fui primero al privado a conocer al hematólogo que, junto a su equipo, llevaba casos como el mío. Era un hombre de mediana edad, con una mirada que transmitía calma y a la vez sabiduría. Se llamaba Alfonso. Aquel médico, sin ser consciente, me devolvió la esperanza.

> *Es curioso cómo a veces hay personas que, sin saberlo, se convierten en una luz en mitad del camino, en el empujón que necesitas para seguir adelante*.

Él fue una de esas personas.

—Esto es así —me dijo—: entre cuatro y seis meses. Si es un estadio II serán cuatro ciclos (cada ciclo son dos sesiones de quimio, y se da una quimio cada dos semanas); si es un IV, serán seis ciclos

(seis meses de tratamiento). Tenemos inmunoterapia con resultados muy buenos.

—Vale… —tragué saliva—. Dímelo claro: ¿me voy a curar?

Él me sostuvo la mirada.

—Tengo pacientes de tu edad y no recuerdo uno que no se haya curado. Tranquila, el pronóstico es muy favorable.

Se nos iluminó la cara a todos. Mis padres sonreían y Abe me abrazó.

Era justo lo que necesitaba oír. En ese momento no quería verdades absolutas ni porcentajes ni discursos heroicos. Solo necesitaba a alguien que me dijera que no era el fin del mundo. Que iba a salir bien. Que podía confiar.

El cáncer es algo para lo que nunca estás preparada y, cuando te llega, no sabes absolutamente nada. Estás perdida. En cambio, para los médicos es su día a día. Y supongo que, con el tiempo, desarrollan dos maneras distintas de afrontarlo: están los que lo normalizan tanto que ya ni lo sienten, los que te dicen «Ah, otra más», como si fueras un número más en una lista interminable; y están los otros, los que, precisamente porque lo ven todos los días, te transmiten calma. Los que te miran y te dicen: «Oye, yo estoy viendo resultados. No te preocupes, tranquilízate».

Siempre he tenido la teoría de que un buen profesor no es el que te habla con más tecnicismos ni el más estricto, sino el que consigue que algo difícil se te haga superfácil. El que te dice: «Tú puedes con esto, para ti está chupado». Esa misma idea se la aplico a los médicos. Por muy dura que sea la enfermedad, creo que, si tienes a alguien al lado que te diga: «Tú vas a poder con esto», no te garantiza curarte, pero vas a llevar el proceso mucho mejor.

Ese médico era de esos segundos. Y sí, suavizó muchas cosas. Me dijo, por ejemplo, que las probabilidades de que se me cayera el pelo estaban entre el 40 y el 60 %, y la verdad era que aquello se alejaba mucho de lo que había leído. También me pintó el proceso más fácil de lo que luego fue. No me habló del dolor, y el dolor llegó. No me habló del cansancio, y el cansancio también llegó.

Pero, sinceramente, en ese momento no necesitaba que me dijeran todo lo horrible que estaba por venir, porque ya sabía lo que la palabra *cáncer* conllevaba. No hace falta ser médico para entender eso. Necesitaba que alguien me dijera: «Tranquila, no es para tanto».

Eso fue exactamente lo que hizo él. Me dio permiso para creer que podía estar bien. En aquel instante fue mi salvavidas. Me sostuvo. Me devolvió la calma cuando todo lo demás era ruido. Porque cuando estás al borde del abismo, no necesitas que te hablen del fondo. Necesitas que alguien te recuerde que todavía hay suelo bajo los pies.

Luego llegó el PET-TAC. Para quien no lo sepa, y explicado de forma sencilla: en esta prueba te inyectan un líquido con una pequeña cantidad de marcador radiactivo y, con un escáner, ven qué zonas del cuerpo «se iluminan» más, es decir, cuáles tienen más actividad, lo que puede indicar enfermedad.

El resultado se clasifica por estadios:

I: está en una sola zona.

II: está en dos o más zonas, pero en el mismo lado del diafragma.

III: está a ambos lados del diafragma.

IV: está más extendida y ha llegado a órganos, no solo a los ganglios.

El mío fue estadio IV. «Cuatro. Todo el cuerpo. Vale. Respira». Aun así, seguía intentando aferrarme a la calma. Porque una cosa era lo que decían los números y otra lo que me permitía sentir. «Si me dejo llevar por el miedo, me hundo. Así que no me hundo».

Después de esa prueba acudí al hospital público que estaba al lado de mi casa. Si era tan grave, seguramente ellos tendrían muchas más alternativas, o al menos eso pensaba.

De nuevo, minutos de espera en salas llenas de gente con caras cansadas y tristes. De nuevo, entré en un despacho frío. De nuevo, acompañada de mi familia.

Me atendió una doctora correcta, pero pesimista. Empezó a hablar de porcentajes:

—Tienes un 40, 50… quizá un 60 % de posibilidades…

—Perdona —la interrumpí—. ¿Un 40 o un 60? Porque no es lo mismo.

—Son estimaciones —dijo impasible—. Depende de la respuesta al tratamiento, de muchos factores.

«¿Un 40 o un 60? ¿Y el resto qué? ¿Muere?». Aquello me pareció cruel. No porque mintiera, sino porque los números, cuando los lanzas sin cuidado, pesan como piedras. Además, me explicó que en la sanidad pública ya no daban la inmunoterapia que me ofrecían en la privada, ya que por los recortes la habían retirado. Me contó que existía otra alternativa —el «método alemán», creo recordar—, pero que era muy tóxico para el hígado y los riñones.

—La otra inmunoterapia aumenta entre un 10 y un 20 % las posibilidades de curación, pero aquí solo la usamos en cuarta línea —me explicó.

—¿Cuarta línea? —repetí, porque no entendía del todo bien lo que quería decir.

—Primero se prueba con el tratamiento estándar. Si no funciona, se pasa al siguiente. Y así —dijo como quien recita un manual.

Entendí que «en cuarta línea» significaba que el tratamiento tenía que fallar tres veces para acceder a la inmunoterapia. Mi cabeza empezó a hacer sus cuentas absurdas: 60 más 20 son 80. El otro médico me llegó a decir que todos los pacientes como yo se curaban. ¿Por qué tenía que conformarme con el 60 %?

No quería ponerme en la peor situación entonces, antes de empezar siquiera el tratamiento. A veces, el realismo mal entendido se convierte en pura negatividad. Yo necesitaba lo contrario: luz, aunque fuera prestada. Salí del hospital con una sola certeza: esa no iba a ser mi médica.

Elegí al del privado. Igualmente me mudaría a mi piso nuevo en Madrid, ya que, aunque estuviera más cerca del público, me quedaba a treinta minutos del hospital privado; desde casa de mis

padres era casi una hora. Si tenía que pasar por esto, al menos que el trayecto me desgastara lo menos posible.

Aunque lo tuve claro, aquello me dejó pensando. Qué suerte tener la opción privada. Qué injusto que la diferencia entre tener un 60 o un 90 % de posibilidades de sobrevivir dependa de eso. No es un discurso político, es realidad. Si mi madre no me hubiera metido en su seguro «por si acaso», yo no habría podido pagar ese tratamiento. Y si no lo tienes, simplemente tienes menos posibilidades de vivir. Es así de crudo.

Me enfadé, claro. No con nadie en concreto, sino con el sistema, con el azar, con esa sensación de que tu vida depende de un papel o de un seguro. Incluso llegué a colgar un vídeo sobre el tema que se viralizó enseguida. Pero a la vez pensé: «No todo es blanco o negro». La sanidad pública me ha ayudado siempre, y le tengo un respeto enorme. Solo que esta vez vi una grieta que duele: cuando el recorte no te quita un privilegio, sino la posibilidad de curarte.

El médico privado fue mi punto de anclaje. No era solo lo que decía, sino cómo lo decía. El tono, la mirada, la amabilidad. Puedes contar la verdad sin romper a la persona que la escucha. Él lo hacía. Tenía el equilibrio perfecto entre realismo y esperanza.

Decidí quedarme con él. Porque después de tanta confusión, fue el primero que me habló sin miedo, sin dramatismos, sin porcentajes que cortaran el aire. Me dio una hoja de ruta y una voz tranquila que decía: «Vas a estar bien». Por primera vez desde el diagnóstico, lo creí.

3



No le tengo miedo al fondo,
porque ya he estado ahí.

Linfoma de Hodgkin. Un tipo de cáncer que afecta al sistema linfático. Ocurre cuando algunos linfocitos se vuelven anormales y se acumulan en los ganglios, haciendo que se inflamen y aparezcan bultos. Aunque no es lo mismo que la leucemia, también se considera un cáncer de la sangre, porque esos linfocitos circulan por el sistema sanguíneo. Eso era lo que tenía.

Cuando dejé a un lado la negación y acepté la enfermedad, lo primero que pensé fue: «Ahora no».

Ahora que estaba bien otra vez, no quería volver a pasar por hospitales. Ya me había pasado gran parte de mi vida así. Mi primera reacción fue una mezcla de cansancio y miedo. «Ay, no, viene otra ola de algo que no puedes controlar».

Pero para mi madre esta situación era más llevadera que mi anorexia.

Después del diagnóstico y antes de empezar el tratamiento, fuimos juntas a tomarnos un zumo a un bar que había bajo mi piso nuevo. En ese momento yo estaba destrozada. Llevaba días sin parar de llorar y cada vez que volvía a la realidad, aunque solo fuera un instante, me parecía imposible encontrar fuerzas para seguir. Sin embargo, veía a mi madre más tranquila, con esperanza, con serenidad…

—Mamá, no entiendo por qué se te nota tan relajada —le solté.

Ella levantó la mirada del zumo y me dijo:

—Para mí lo de la anorexia fue peor que esto.

—¿Cómo va a ser peor? —exclamé con la voz rota.

—Te lo digo muy claro, aquella pesadilla fue peor.

—Mamá…, ¡que tengo cáncer!

—Escúchame bien. Esto va a ser mucho más fácil. —Hizo una pausa, como escogiendo bien las palabras—. La anorexia duró siete

años o más. Esto, si todo sale bien, serán seis meses.

—Pero es todo tan incierto…

—No es tan incierto. Hay un patrón, hay unos médicos, hay medicación, ya está la ruta. —Y añadió algo que me marcó—: El enemigo es otro esta vez, no eres tú misma.

Me buscó la mano por encima de la mesa y me la apretó. Permanecimos unos segundos mirándonos.

—Tienes que tomártelo así. Todo lo que has aprendido en estos años para gestionar tu cabeza aplícalo aquí —afirmó.

Cuando salimos del bar minutos después, con el aire frío de la calle, sentí que algo dentro de mí había hecho clic.

El enemigo no era yo esta vez.

Hasta ese momento, en mi mente un cáncer era muchísimo peor que lo anterior. Al fin y al cabo, la anorexia, aunque dejara secuelas, tenía solución: comer. Era algo más tangible. Pero ver a mi madre más tranquila ahora, después de lo mal que lo pasó durante mis años con anorexia, me ayudó muchísimo. Si ahora ella estaba serena, yo podía estarlo también.

Si lo pensaba fríamente, tenía razón. Si todo salía bien, este proceso iba a ser más corto. Además, yo ya no era la misma, podía aprovechar lo aprendido en mis años anteriores de lucha.

Hace poco leí una frase que me impactó mucho: «No le tengo miedo al fondo, porque ya he estado ahí». De alguna forma, eso funcionaba para mí. He estado muchos años en terapia, probando todo tipo de enfoques: cognitivo-conductual, alternativos... Y muchas de esas enseñanzas volvieron en ese momento.

Me vinieron a la mente las palabras de una psicóloga en concreto. Me explicó en una sesión que es más fácil entender las cosas que nos suceden cuando las miramos desde fuera. Cuando

algo le pasa a una amiga, le das un consejo racional; pero si te pasa a ti, no sabes qué decirte.

¿Y si aplicaba ahora ese consejo? ¿Y si contaba lo que me pasaba en redes para verme desde ese punto externo? ¿Y si explicaba cómo me sentía ante los más de dos millones de personas que me seguían entonces?

Así que esa tarde, 12 de enero, me armé de valor. Me coloqué ante la cámara, encuadré mi cara y apreté «grabar». Llevaba una camiseta de manga larga gris con rayas blancas. Respiré hondo. Y me salió, sin filtros: «Me han diagnosticado un cáncer». Fue visceral. Lloré y solté mi rabia y mi miedo y, sobre todo, fui yo misma.

Reflexioné mucho antes de publicar ese vídeo. En mi mente surgían preguntas como: «¿Y si decido utilizar una peluca durante seis meses para que no se den cuenta? ¿Y si la gente se burla de mí? ¿Y si las marcas deciden dejar de trabajar conmigo?».

Sin embargo, comprendí que no había nada que pudiera hacerme más daño; nada peor podía sucederme. Esa certeza despertó en mí una valentía que nunca había experimentado.

Finalmente, le di a «subir» con el dedo temblándome y me quedé mirando la pantalla, esperando. Ya no había vuelta atrás.

Siempre me había mostrado en redes sociales tal como soy, pero a partir de ese momento comprendí que nunca había revelado mi vulnerabilidad de esa manera. No me importó expresar mi ira o mi desesperación.

Al ver ese primer vídeo en el que confesaba que tenía cáncer, me sentí mejor.

Por eso, los días siguientes seguí contando mi experiencia con el linfoma. Al poner lo que sentía en palabras, dejaba de estar solo dentro de mí. Podía analizar mi situación con distancia. «Esto es lo que te pasa. ¿Sirve de algo preocuparte de más? No. Pues ya está. Intenta relativizarlo». Era curioso, pero el problema, al hacerlo público, se hacía más pequeño. Ya no era emocional, era racional. Y aunque lo estuvieran viendo millones de personas, para mí era más manejable.

Además, tenía el consejo de miles de personas que, por una razón u otra, se sentían identificadas conmigo y me hacían sentir que, de corazón, querían que todo saliera bien. A veces alguien te daba una perspectiva nueva o te hacía darte cuenta de algo que te había pasado desapercibido.

Aunque también recibí muchos mensajes negativos: gente que me contaba experiencias horribles, llenas de dolor y miedo. Me anticipaban una situación insoportable, un infierno en vida. Sin embargo, aprendí a quedarme con los comentarios constructivos.

No me considero una persona negativa, pero tampoco una optimista empedernida: soy racional. Si hay un 60 % de posibilidades, pues hay un 60 %. Pero pensaba: «Si me están contando lo que sucede en el peor de los casos, quizá a mí no me pase. Quizá yo pertenezca a ese 40 % de afortunados».

Porque a lo largo de mi vida he aprendido que la mente es increíble. No puedes evitar que se te caiga el pelo, pero sí puedes evitar que eso te afecte. Creo que mantenerte positiva siempre ayuda, y ponerse en lo peor, lo empeora. No quiero idealizar el poder de la mente, porque no creo en la magia. Pero sí creo en la actitud.

A veces nuestro pensamiento nos sitúa en el escenario más desfavorable de las posibilidades, pero quizá eso es justamente lo que nos arrastra hacia lo peor. En gran parte, eso también tiene una explicación científica: cuando sientes estrés, generas hormonas que le dicen a tu cuerpo que estás en peligro. Ese desajuste de cortisol y adrenalina, entre otras cosas, puede bajar tus defensas. No es energía ni magia: es química.

Mi abuelo Lolo me ayudó mucho a entender esto. Él ha sido médico de familia toda su vida, de esos que sienten la profesión en las venas y que no se jubiló hasta que casi lo obligaron. Tiempo atrás, me contó una historia que ahora me volvía a la mente, y que me repetí durante los meses que siguieron con la quimio.

Cuando era joven, trabajaba en un pueblo pequeño e iba a caballo a las consultas. Los resultados de las pruebas que realizaba

podían demorarse mucho, porque venían del hospital de la ciudad. Una vez, por error, confundió los diagnósticos de dos pacientes: a uno, con un cáncer terminal, le dijo que tenía un simple catarro, y al otro, con un simple virus, le dio el diagnóstico del cáncer.

A los pocos días, la esposa del primero lo llamó emocionada:

—Doctor, está muchísimo mejor, ha salido a caminar y tiene mucha energía.

Mientras que la mujer del segundo le dijo que su marido estaba fatal, que ya no se levantaba de la cama.

Evidentemente, mi abuelo se dio cuenta del error un poco después, pero decía que aquel hombre tan enfermo vivió tres o cuatro meses más de lo esperado desde aquel incidente. El tiempo que creyó que estaba bien había sido como una medicina.

—Porque el cuerpo responde a lo que la mente le dice —me explicó mi abuelo—. Si te convences de que puedes, haces cosas que antes no podías.

Esa forma de verlo lo cambia todo. No podemos elegir lo que nos pasa, pero sí cómo lo enfrentamos. ¿De qué sirve vivir en la pena? ¿De qué sirve convertirse en «el señor del catarro»?

Por eso, cuando empecé a recibir la oleada de mensajes negativos en redes, decidí no darles importancia. No solo me agarré a lo mejor, sino que me esforcé por demostrar que cualquiera que estuviese pasando por algo parecido a lo mío pudiera ver que sí se puede. Que la vida no se acaba, que seguimos haciendo cosas, que seguimos saliendo, que seguimos disfrutando, viajando, amando. «Si me ven a mí haciéndolo, quizá se animen también», me dije.

4



Aprendí que ni la felicidad es
eterna ni la tristeza tampoco.

Gigi: ¿Cómo te encuentras?

Mi amiga Gigi me mandó un mensaje. A esas alturas, todo mi entorno ya conocía la noticia. Quien no se hubiera enterado por mí lo habría descubierto en mis redes.

Natalia: Mejor…

Natalia: Intentando seguir con mi vida.

Gigi: Me alegro.

Gigi: Ya verás como todo sale bien.

Gigi: Te quiero mucho, Nat.

Natalia: Yo también, Gigi.

Natalia: Oye, cuéntame, ¿cómo van los planes de boda?

Después de chatear un rato con Gigi me puse a pensar. No quería que el cáncer se convirtiera en una excusa para dejar de vivir. No quería sentir que mi vida quedaba en pausa, como si todo lo que

había construido hasta ese momento dejara de tener sentido. Me aterraba pensar que, si me quedaba en casa sin hacer nada, mi cabeza empezaría a convencerme de que algo enorme había pasado, que mi vida había cambiado para siempre. No quería sentirme enferma.

Quería seguir con mi rutina, con mi trabajo, con mis planes, con mis amigos. Seguir siendo yo, en la medida de lo posible. Aunque en teoría estaba enferma, en la práctica mi cuerpo todavía no lo notaba.

Todavía era enero, aún no había empezado el tratamiento y físicamente me encontraba bien. Era una enfermedad que, de momento, solo existía en los informes médicos. La teoría decía una cosa, pero mi realidad era otra.

Sabía que más adelante llegaría un punto en el que perdería parte de mi independencia, que no tendría la energía y la fuerza para seguir el ritmo de siempre. Pero, mientras pudiera, quería aprovechar cada día.

Esa tarde vino Abe a casa de mis padres. Las horas de llanto se habían reducido y me sentía relativamente tranquila. Nos acurrucamos en el sofá. Él empezó a acariciarme el pelo con suavidad y nos miramos a los ojos.

—Quiero que sigamos con nuestra vida, con nuestros planes, como hasta ahora —dijo con calma—. Aunque tengas una enfermedad, lo nuestro no cambia.

—Sí que van a cambiar cosas, Abe.

—Bueno, sí, algunas cosas sí. Pero no lo nuestro. —Me apartó un mechón de la cara—. ¿Qué te da miedo?

—Sabes que llegará un punto en el que voy a necesitar ayuda. —Cogí aire—. La quimio es un proceso duro…

—Cuando llegue ese momento, te cuidaré yo. Te cuidaré tan bien como lo harían tus padres —me interrumpió.

—Pero, Abe… no quiero ser una carga —respondí, casi de manera automática.

—No eres una carga —afirmó sin dudar. Me levantó el mentón con el pulgar—. Eres la persona a la que amo. Y siempre te lo digo, somos un equipo, el mejor equipo del mundo.

Permanecimos unos instantes en silencio, hasta que él continuó:

—No me asusta que haya un 40 % de posibilidades de que se te caiga el pelo, o un 60, 70 u 80 % de que el tratamiento funcione. Porque yo estoy 100 % seguro de nuestra relación y de que todo saldrá bien.

Mis ojos se empañaron de la emoción.

—Pero esta es mi lucha…

—Amor, esta es nuestra lucha. Tengo mil razones para quedarme a tu lado, y ninguna, ni siquiera esto que nos está pasando, para irme.

Sus palabras me dieron paz.

—¿Y qué hacemos con el piso nuevo? —le pregunté.

—Nos mudamos, como teníamos planeado.

Al día siguiente, estábamos empaquetando cajas.

Decidimos mudarnos de la noche a la mañana y empezar una nueva etapa juntos. Además, el piso nuevo me quedaba mucho más cerca del que iba a ser mi hospital que la casa de mis padres.

La mudanza la recuerdo como algo bonito. No la viví con la ilusión que me habría gustado, no era una felicidad absoluta, si es que eso existe, pero fue una distracción enorme y también algo especial. Cuando no tenía ganas de hablar con nadie ni de pensar, me ponía a mirar muebles; cuando me vencían los pensamientos negativos, me imaginaba cómo quería la cocina. Me hice un plan con todas las cosas que quería y, de repente, además de la meta de ir superando las quimios, apareció otra más amable: conseguir un tocador, montar un vestidor, tachar el siguiente mueble de la lista. Lo tangible me ayudaba: era algo que sí podía hacer yo, a diferencia de la enfermedad, que no estaba bajo mi control. No fue una mudanza

de «todo perfecto», fue más bien un «poco a poco». Ese «poco a poco» me sostuvo.

Creo que en la vida hay dos tipos de personas:

1. Las que van de 0 a 100: son las que sienten la necesidad de transformarse por completo. Cada 31 de diciembre dicen: «El próximo año iré al gimnasio todos los días y no volveré a comer un solo dulce». Para estas personas, esa determinación es lo que les brinda motivación y orgullo personal.

   Yo pertenezco al tipo 2.

2. Las que necesitan metas pequeñas: en mi mente, la vida siempre debe ser hermosa; necesito disfrutar el presente y obtener recompensas inmediatas, porque no sé qué sucederá mañana. No opero con metas a largo plazo, sino con objetivos a corto plazo. Si me propongo ir al gimnasio, mi meta es ir una semana y demostrarme que puedo lograrlo durante ese tiempo; así ya tengo una victoria a corto plazo (y, a lo mejor, el premio es tomarme mi café favorito a finales de esa semana).

Durante esa etapa aplicaba este método: mis recompensas por no venirme abajo eran comprar el tocador, arreglar la cocina... Pequeños detalles que, de alguna manera, hacían que mi vida tuviese un poco más de luz.

La mudanza también fue una forma muy divertida de crear contenido, tanto para mí como para Abe. Ir narrando esa aventura se convirtió en un nuevo capítulo que compartíamos con nuestros seguidores. Había otro hilo narrativo, más cotidiano pero lleno de emoción y esperanza, que me encantaba mostrar en mis redes.

A mis padres, en cambio, la idea de que me mudara en mitad de todo aquello les parecía una locura. No lo veían bien, pero no hubo una gran discusión. Tampoco lo planteé como una pregunta. La misma tarde en que tomamos la decisión le dije a mi madre:

—Mamá, me voy mañana.

Y hasta varios días después tanto ella como mi padre me seguían diciendo:

—Quédate aquí, ahora no es el momento. No estás como para independizarte.

En el fondo lo entendía. Tenían miedo, y con razón. Ellos solo querían protegerme, asegurarse de que no me faltara nada. Pero para mí quedarme en casa era justo lo contrario de lo que necesitaba. Sentía que, si lo hacía, estaba aceptando que algo muy grave había pasado. Que ya no podía seguir con mi vida. No quería eso. No quería sentir que mi enfermedad decidía por mí. Necesitaba seguir adelante con los planes que ya tenía, mudarme, estrenar mi piso, seguir trabajando…, vivir.

Al principio me preocupé por mis padres. No estaban llevando mal la situación de mi enfermedad, pero sí estaban muy tristes, y vi llorar mucho a mi madre cuando me fui de casa. No nos separaban miles de kilómetros, solo treinta y cinco minutos, pero para ella tenerme bajo el mismo techo era sinónimo de tranquilidad. Quería saber que, si al día siguiente yo quería volver, mi habitación seguía allí. Por eso, al principio me llevé muy poca ropa, un 20 % más o menos, y dejé la mayoría de mis muebles… Ella no quería que salieran de allí, pero yo tampoco quería que sintiera que vaciaba la casa.

Ellos estaban muy agobiados y yo no quería sentirme vigilada, con alguien detrás diciéndome lo que podía o no podía hacer. Además, mis padres ya habían sufrido bastante; los había visto llorar mucho en otras etapas de mi vida. Sabía que habría muchas situaciones en las que me sentiría realmente mal, y no quería que ellos presenciaran eso. Deseaba que solo me vieran en los

momentos en los que pudiera ser plenamente yo, cuando pudiera transmitirles positividad y recibirles con una sonrisa.

Me iba a vivir con mi pareja, Abe, que es de las personas más positivas que conozco, y él era justo lo que yo quería en ese momento. Sabía que alrededor de él podía construir un espacio de optimismo que sería mi hogar, mi refugio, mi lugar seguro.

Mis padres, aun con su pena, nos ayudaron en todo. Sin decirlo, convertimos el piso en un recurso para levantarme el ánimo: cuando la conversación se ponía muy densa, mi padre soltaba un «bueno, ¿y el piso?», y volvíamos a ese lugar donde las cosas hacían ilusión.

Justo antes de empezar el tratamiento llegó una de las sorpresas más bonitas de toda aquella etapa.

Siempre había querido tener un perro, concretamente un golden retriever. Era mi sueño de niña, algo que pedía con insistencia, aunque en casa siempre me decían lo mismo: «No es el momento», «No tienes tiempo», «Ya habrá ocasión». Pero esta vez pensé: «¿Y si el momento es ahora?». No sabía cuánto tardaría en volver a sentirme con fuerzas y, de repente, me entró esa necesidad de cumplir todos los pequeños deseos que había ido guardando a lo largo de mi vida. Como si dentro de mí convivieran una madre que decía «hazlo» y una niña que saltaba de ilusión.

Aun así, no me lo esperaba. Aquel día Abe me dijo que tenía que ayudar a su padre en el bar toda la mañana y que volvería tarde. No sospeché nada. Pero cuando después le abrí la puerta de casa, él apareció con una bolita dorada de pelo entre sus brazos.

—Se llama Willy —me dijo sonriendo.

—¿Qué…? ¿Willy?

Al principio me quedé paralizada. Luego me fijé en el collar con su nombre y entendí que se había acordado de una conversación que habíamos tenido hacía más de un año. Yo suelo poner nombre a los coches, como si fueran barcos, y cuando Abe tuvo el suyo, dije que tenía cara de Wally. Y añadí, casi sin pensarlo:

—Cuando tengamos un perro, se tiene que llamar Willy. Para que estén juntos: Wally y Willy.

Nunca imaginé que se acordara de aquello. Por eso, cuando lo vi en la puerta con aquel cachorro y su collar grabado, sentí algo que llevaba mucho tiempo sin sentir: pura alegría. Yo estaba allí, con un perro precioso, un novio atento que me amaba, un piso a estrenar lleno de ilusión.

> *La vida en ese instante no era perfecta, pero sí maravillosa*.

Había felicidad, aunque la enfermedad existiera.

—Abe, me encanta —dije emocionada.

—Te mereces esto y mucho más. —Nos abrazamos los tres—. Nos lo merecemos.

Willy estaba calientito y olía a ilusión. Me lamió la barbilla, como si me conociera de toda la vida.

—Somos una familia —afirmé, sintiéndolo de verdad.

Nadie me recomendaba tener un perrito, ni los médicos ni mis padres, porque tener una mascota justo antes de empezar la quimio no era precisamente lo más prudente por el riesgo de infecciones. Pero yo me permití ese capricho. Pensé que, si lo cuidaba bien, si limpiaba sus patitas, si tenía todas sus vacunas, no habría problema. Realmente no lo hubo.

Willy llegó justo antes de la primera sesión de quimio. Llegó en el momento exacto. Se convirtió en mi distracción, en mi motivo para levantarme del sofá y salir a pasear, en ese recordatorio constante de que la vida seguía ahí.

A veces pienso que todos necesitamos algo o alguien que nos recuerde que, incluso cuando tenemos miedo, la vida continúa. Willy fue eso para mí. Su presencia me enseñó que todavía había espacio para la ilusión.

5



Me lo merezco.

Antes de comenzar con las sesiones de quimio, me puse en modo «solo se vive una vez» e hice realidad todos los pequeños sueños que tenía a mi alcance.

Me permitiría a mí misma todos los caprichos, y los disfrutaría.

Mi piso y su decoración me llenaban de ilusión. Quería un vestidor e imaginaba cómo sería la cocina que siempre había deseado: con una isla de mármol. Tendría un cachorro de golden precioso corriendo por el salón.

En ese momento, una frase que nunca había usado antes empezó a gobernar mi vida: «Me lo merezco». No recuerdo a quién se la oí, pero me pareció una filosofía encantadora, sobre todo para quienes rara vez nos concedemos un capricho y siempre priorizamos a los demás por encima de nosotros mismos. Lo tomé como una señal de que, mientras estuviera pasando por un mal momento, «me merecía todo». Era mi oportunidad de ser amable conmigo misma.

Tenía a mis padres y a Abe a mi lado en todo momento. Me sentía afortunada y preparada para afrontar la enfermedad. Pensaba que, si tenía que pasar por algo tan duro como esto, al menos entraría con el corazón lleno de cosas buenas. Y esa actitud me dio fuerzas.

Algo malo estaba
sacudiendo mi vida, pero
yo podía aferrarme a un
sinfín de pequeñas
alegrías, que eran reales,
que eran mías.

Dejé todo lo negativo de lado y me puse a pensar que todo saldría bien. Abe me ayudó mucho en este sentido. Con él reforcé la idea de que la forma en la que afrontamos las cosas es muy importante.

Así que el día anterior a la primera quimio estaba ligeramente nerviosa, pero extrañamente feliz y optimista. «Todo va a salir bien», me repetía. No sé si es que mi mente todavía no había asimilado del todo lo que venía a partir de ahora, pero yo estaba muy animada. Ese día me iban a colocar el PICC, un catéter por el que me pondrían la quimio. Siempre le he tenido pánico a las agujas y me sacaron cuatro tubos de sangre, pero yo me decía: «Tranquila, Natalia», y aguanté.

Después de análisis y otras pruebas, fuimos a desayunar con mis padres y Abe, y a buscar equipamiento para el piso nuevo, como si mi vida fuera completamente normal. Porque «todo sigue», me repetía.

—¡Mira esa freidora de aire, Abe! —exclamé al entrar en una tienda de electrodomésticos—. Y esa batidora tan grande. Parece una hormigonera.

A los dos nos encantaba cocinar.

—Vamos a ver televisores… Quiero una pantalla gigante para ver los partidos del Barça.

—Si vemos el fútbol en casa, será para apoyar al Madrid.

—¿No verías un partido del Barça por amor? —me preguntó fingiendo estar indignado.

—Ni lo sueñes —le besé dulcemente.

—Algún defecto tenías que tener —bromeó.

Luego fuimos a ver textiles.

—¡Qué bonito este juego de cama! —dijo mi madre.

—Mami, cuesta un dineral. Me da miedo tener unas sábanas blancas, tan caras, y más con Willy —le advertí.

—Como dices tú últimamente, te lo mereces —contestó ella sonriendo y metiéndolas en la cesta.

Ese día, mis padres me consintieron como nunca. Jamás fui una niña a la que le consintieran todos sus caprichos ni mucho menos. Siempre me han dicho que me tengo que ganar las cosas yo sola. Pero entonces entendí que ellos habían entrado en otra etapa, una en la que harían lo que fuera por verme feliz, aunque fuese unos segundos.

Volvimos al hospital todos juntos. Éramos un equipo.

Cuando me llevaron al quirófano para la colocación del PICC, me dijeron que no me iban a sedar de ninguna manera, pero estaba muy nerviosa y no paraba de hiperventilar. Un médico de edad avanzada me vio, se acercó a mí y me preguntó:

—¿Quieres que te demos algo para ayudarte?

Yo le respondí:

—Ponme todo lo que tengas.

Después de eso, me pusieron una máscara de oxígeno. Cuando desperté, Abe y mi madre estaban a mi lado. Me sentía como si estuviera volando. Ligera. No recuerdo mucho, pero hay un vídeo en el que aparezco riéndome sin parar. Era como si me hubiera drogado por primera vez. De hecho, le dije a mi madre:

—Quiero que todas las quimios me las pongan con esto.

Es curioso: recuerdo ese día como un día bueno, a pesar de que marcaba el inicio de una etapa complicada. Pero conseguí reírme de la situación con mi madre y con mi novio al lado. Eso me hizo mucho más fuerte**.**

«Todo va a salir bien», pensé otra vez. Nos fuimos a casa a descansar.

Así llegó el día de la primera quimio, el cinco de febrero. Nos levantamos pronto. Antes de entrar, fuimos a desayunar con mis padres y Abe al mismo bar del día anterior. Me zampé una tortilla de patatas deliciosa. Estaba nerviosa, pero muy bien acompañada. Luego tocó firmar todos los consentimientos de los medicamentos que me iban a meter en el cuerpo. Después pasé a una sala donde comenzaron con el tratamiento.

Soy muy aprensiva, así que esta parte la sufrí bastante. Vi las bolsas amarillas de los demás pacientes y comencé a ponerme nerviosa. Me pusieron tres botecitos de premedicación, que yo creía que eran ya la quimio, pero no: una sesión completa duraba mucho más de lo que esperaba. Para relajarme me puse los auriculares y comencé a escuchar toda la *playlist* de Arce. Poco a poco, los nervios fueron ganándole terreno a mi energía positiva. Me dio un poco de bajón y solté algunas lagrimitas.

Al terminar, Abe me estaba esperando con un ramo de flores precioso. Me lo quedé mirando y corrí hasta él para abrazarlo. Allí, el optimismo volvió. Incluso me puse bromista con mi familia. Nada más salir, me fui a comer y a tomar algo con amigos. Me sentía viva, quería seguir disfrutando de mi vida, necesitaba creer que estaba bien. Estaba un poco mareada, pero no era para nada una situación dramática. Si eso era la quimio, ¡no era para tanto!

Tenía ganas de compartir lo sucedido con mis seguidores, así que decidí colgar esa primera experiencia en redes. Escribí cómo me sentía y publiqué una foto en la que salía en el hospital, tumbada durante la colocación del PICC. Tecleé como si me lo dictara mi corazón:

> Este cáncer (como cualquier otro) es la mayor mierda que me podía haber pasado, pero casi sin haber comenzado ya me ha enseñado tres cosas:
>
> La suerte que tengo por tener unos padres increíbles y luchadores, que después de todo lo que han vivido por mi culpa siguen ahí al pie del cañón. ❤
>
> Que, con un novio que te trata cada día como si fueras la princesa más consentida de este mundo, todo se hace mucho más fácil. Te amo, mi amor. ❤
>
> Y que todo en la vida es como tú te lo tomes; no elegimos lo que nos pasa, pero sí CÓMO reaccionamos a ello 💪.

Quería demostrar a mi familia, y a mí misma, que podía pasar por esto de la mejor manera posible. Acababa de superar la primera sesión, y ahora me quedaban once por delante. Pensé: «Ya está, la primera superada. Esto no es para tanto».

No hubo dolor, solo algo de mareo y debilidad. «Nada que yo no pueda soportar, después de todo lo que he pasado», me repetía. Le perdí un poco el miedo a la quimio y a la enfermedad. Soy una persona que se autoconvence mucho de las cosas y decidí creer que la quimio había ido bien. Me convencí de que podía seguir con mi vida con normalidad.

Al día siguiente, me desperté muy motivada, muy contenta, con mucha energía y con muchas ganas de hacer planes. De hecho, me puse a montar muebles y a pintar las paredes de nuestra nueva casa con Abe, felices, mientras Willy correteaba por los pasillos. Bailamos toda la mañana mientras grabábamos vídeos para las redes intentando compartir este mensaje de esperanza, de que la actitud podía con todo, y después nos fuimos a celebrar lo bien que estaba con mis padres a un restaurante.

Sin embargo, al caer la tarde, empecé a encontrarme mal… No era dolor, pero sí unas náuseas muy fuertes. Mi cabeza quería estar bien, quería seguir en mi nube de «puedo con todo», pero mi cuerpo parecía estar agotado, como si le hubieran pegado una paliza, y en cierto modo así era. Era un mareo horrible, como no había sentido nunca. Mis fuerzas se vinieron un poco abajo y ese día lloré.

Al cabo de unos días el mareo se fue y seguí con mi energía positiva. «Solo han sido náuseas, Natalia». Además, en esa primera quimio no se me cayó el pelo en absoluto. Me alegré al ver que me peinaba y no había cabellos en el cepillo, ni el día después de la quimio ni en los siguientes. En ese momento pensaba que a mí no me iba a pasar, que mi pelo podría resistir, porque a algunas personas les pasa. Ese pensamiento me hizo sentir bien, aunque luego las cosas cambiarían.

A partir de entonces, mi vida empezó a girar alrededor de un calendario. El plan era claro: el tratamiento iba a ser de doce sesiones de quimio repartidas en seis meses; es decir, cada quince días me tocaría una. Yo lo veía como ir tachando casillas en una cuenta atrás.

Pero eso no era todo. A los diez días de cada sesión tendría que pincharme una inyección en la tripa para subir las defensas y llegar lo más fuerte posible a la siguiente sesión, porque la quimio te deja hecha polvo. Cuando ya llevas varias sesiones, a veces no basta con una inyección y necesitas más para que tu cuerpo aguante.

Además de lo anterior, antes de cada sesión me harían una analítica para ver si mi cuerpo estaba bien de defensas, si iba a poder aguantar otra dosis de tratamiento y para comprobar si las inyecciones estaban funcionando bien o si necesitaría más. En caso de estar muy débil, si la analítica salía mal, tendrían que aplazar la quimio. Por eso, mi proceso base sería de seis meses, pero podría alargarse si tenían que posponer alguna sesión. El tratamiento de inmunoterapia que me ofrecían en la clínica privada me lo administrarían durante las sesiones por vía intravenosa.

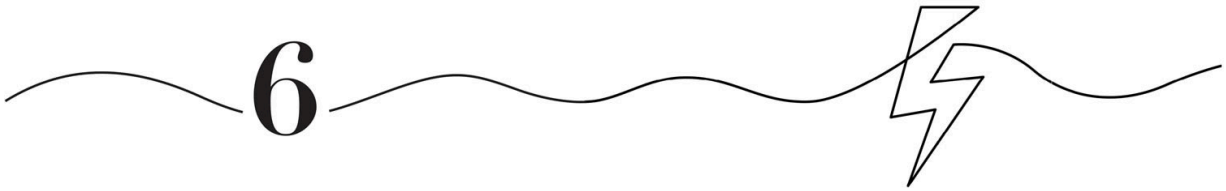
Entre quimio y quimio solo tendría que ir al hospital una vez para que me limpiaran el PICC, que es el catéter que te ponen en el brazo y por donde te administran la medicación. Hay que controlar que esté limpio porque está conectado con el corazón y el riesgo de infección es elevado y peligroso; una simple bacteria puede ser mortal. Aprendí mucho sobre los tratamientos y me di cuenta de lo complejos que son.

Esa primera quimio marcó un antes y un después. Ya había pasado la primera sesión. Había superado una prueba más. Lo había conseguido, y me aferré a esa sensación como si fuera un salvavidas. Creía que, después de aquello, ya nada podría sorprenderme. O eso quería creer.

Pensé que había ganado la primera batalla. Pero la guerra todavía no había empezado de verdad.



6



No sabes lo fuerte que eres hasta
que ser fuerte es tu única opción.

Creía que lo tenía todo controlado.

Qué ilusa.

Había aceptado que tenía cáncer. Me había puesto mi armadura de «puedo con esto». Había superado mi primera quimio como si solo hubiera sido un paseo incómodo. En definitiva, pensaba que sabía cómo funcionaba el juego.

Pero entonces llegó la segunda sesión. Y todo cambió de golpe, sin piedad. Como si el cáncer hubiera estado esperando en silencio, riéndose de mí, para soltarme un puñetazo sin previo aviso.

El día empezó casi bonito. Analítica de control, como siempre. Mientras esperábamos los resultados nos fuimos Abe, mis padres y yo a desayunar a una cafetería preciosa, de esas que huelen a tostadas recién hechas. Ellos, como siempre, estaban a mi lado para disfrutar de las pequeñas cosas. Comimos y reímos como si no tuviéramos que volver al hospital en una hora. Esos ratitos robados se convirtieron en mi oxígeno.

Después, tocó armarse de paciencia, como la primera vez, y esperar en el hospital a que el médico comprobara las analíticas y confirmara que las defensas estaban bien y que podíamos comenzar la quimio. Esperé a que fuera mi turno para entrar en la sala y que me administraran la premedicación y la quimio. Ese proceso se me hizo largo, pero ya conocía más o menos los tiempos. Pensaba: «Ya está, esto lo tengo dominado».

Al salir, allí estaba él, mi niño bonito, el mejor del mundo, esperándome con una sorpresa que me había preparado junto a su familia: globos de helio con mensajes, peluches y chocolates. Imposible no sonreír y llorar de la emoción.

—Ya pasó la segunda, bichito. Ya lo tenemos, venga —me dijo mi madre, apretándome la mano.

Tenía razón.

—Y a seguir, mami —le respondí yo con la sonrisa más valiente que encontré.

Pero entonces, pocos días después, apareció el dolor. La ola llegó despacio, muy lentamente, pero no dejó de crecer hasta convertirse en una marea gigantesca y demoledora. Por fuera y por dentro. Un dolor que no cabe en palabras, como si mi cuerpo entero se hubiera convertido en una sola herida.

Fue lo peor de todo el proceso. Nadie me había dicho que iba a sentir algo así; un sufrimiento desconocido y que, por desgracia (o por suerte), los enfermos de cáncer tenemos que pasar para sobrevivir. Qué sinsentido.

—El dolor, el maldito dolor, me está destrozando —les decía a Abe y a mis padres, que trataban de tranquilizarme.

Desde el punto más alto de mi cabeza hasta el final de mi espalda, sentía como si alguien me estuviera clavando mil agujas, despacito y a la vez. Sentía como si la médula espinal se me retorciera, como algo dentro de mí se rompía en pedacitos y cada pedacito chillaba. Ese dolor era insoportable, de otro nivel. Era un grito silencioso dentro de mí que no me dejaba mover, pensar, comer, ni siquiera respirar tranquila.

Me asusté. Me daba miedo no poder controlar aquel malestar y, lo peor de todo, no entender qué me estaba ocurriendo. Me puse en contacto con mi médico.

—Esta sensación tan dolorosa ocurre cuando la quimio rompe grandes masas tumorales de golpe; el cuerpo recibe un impacto fuerte. Es el llamado síndrome de lisis tumoral —intentó explicarme el doctor Alfonso.

Pues eso es exactamente lo que me tocó vivir. «Vale, gracias por la clase. Pero ¿y ahora qué hago con esto que me está matando por dentro?».

Me considero una persona muy fuerte, de las que aguantan todo, porque mi umbral del dolor es muy alto. Por ejemplo, voy al dentista y prefiero que me hagan lo que sea sin pinchazo de

anestesia, porque puedo soportarlo sin problemas. He pasado por una anorexia y he experimentado situaciones de mucho dolor en mi vida.

Pero esto era distinto. Vivir dolía.

Empecé con paracetamol, luego con ibuprofeno, después Enantium, Nolotil… Nada. Iba subiendo las dosis como quien sube escaleras sin llegar nunca arriba, pero nada funcionaba. Hasta que no pude más.

Llegó entonces la primera visita a urgencias. Estaba encogida como una niña con miedo a la tormenta y ya no lo soportaba, porque sentía que la situación iba a acabar conmigo. Rompí a llorar. Le rogué a Abe, con los ojos llenos de lágrimas:

—Amor, llévame al hospital, por favor, no puedo más.

—Ya se pasa, Nat. Ya se va…

—Necesito que me den algo más fuerte…

—Te prometo que pasará…

Él me llevó. Siempre tranquilo, siempre dulce, siempre arropando mi miedo.

Cuando entré en la sala de urgencias oncológicas se me partió el corazón. Nunca se me van a olvidar los gritos que escuchaba detrás de las cortinas: gente diciendo que no podía más, chillando y maldiciendo esta horrible enfermedad. Me asustó ver a tanta gente agotada, escuchar que llevaban años así y que ya no querían seguir, que eso no era vida.

Esa visita solo fue la primera.

En urgencias empezaron a darme morfina. En un inicio, en pastillas. Funcionaron parcialmente, porque el dolor solo se atenuaba. Así que la siguiente vez decidieron dar un paso más: morfina también, pero en vena. De esta forma sí que noté una mejoría. Por fin. Poco me duró la alegría. Las fuertes dosis de morfina me provocaban unas náuseas terribles. Estaba claro: dolor o náuseas.

Fue esa sensación de callejón sin salida la que destruyó la energía positiva que había estado acompañándome todos esos días

anteriores.

No voy a mentir, en un cáncer, hay veces que la mente pierde contra el dolor.

Sentí que el mundo se congelaba. Se paró el tiempo.

Además, de tantos analgésicos que tomaba, parecía una zombi. No podía hacer nada. Fueron días en bucle de dolor, dormir, llanto, analgésicos, hospitales… Días grises, borrosos, que se me resbalaban por entre los dedos sin que yo pudiera agarrarme a ninguno. Yo no estaba en ellos.

Y, simplemente, en esos días horribles me permití estar mal: ponerlo todo en pausa y descansar, porque a veces también está bien permitirse caer.

«Pobrecita, se te debe hacer eterno estar tantos días con este dolor», me decían los amigos y conocidos.

Por suerte, no fue así. En contra de lo que todo el mundo imaginaba, esos días malos no se me hicieron largos. Pasaban rápido porque casi siempre estaba dormida; me despertaba, empezaba a doler, me tomaba analgésicos y volvía a caer rendida. Comía y dormía, no hacía nada más.

En medio de todo esto, estaba también la mirada de los demás. Desde fuera, la gente empezó a verme como a una persona enferma y me di cuenta de que me miraban de otra manera, con una mezcla de pena y miedo que no sabían esconder.

«Todo va a salir bien», solían decirme.

Pero su mirada les delataba; sus ojos emanaban lástima. En realidad, lo que querían decir sin abrir la boca era: «Tu vida quizá se termina».

La gente todavía asocia el cáncer con la muerte. Pese a que todos sabemos que hay muchas posibilidades de curarse hoy en día, la primera reacción suele ser esa. El cáncer todavía huele a sentencia para muchos.

Yo no les culpaba, ni siquiera les juzgaba. De hecho, les entendía. En realidad, nunca me molestó esa mirada compasiva. No me enfadaba. Intentaba no lamentarme de lo que me estaba sucediendo, me esforzaba en contarles lo bien que iba a salir todo y les hablaba de las cosas que me ilusionaban: mi casa nueva con Abe, mi perro…

> *Siempre he pensado que,*
> *si dices las cosas en alto,*
> *se acaban convirtiendo en*
> *tu realidad*.

No quería que la gente me viera triste o enferma. Yo quería que todas mis relaciones fueran como antes. El tiempo que me encontrara bien, aunque fuera poco, quería ser yo misma y no dar pena, quería transmitir optimismo.

Tomé la decisión de no dejar de trabajar, en gran parte para cambiar esa mirada negativa de la gente hacia la enfermedad. Soy creadora de contenido y, ahora, más que nunca, tenía mucho que transmitir. Eso sí, esta vez lo haría a mi manera y siempre que sintiera ganas de hacerlo. A mi ritmo, cuando el cuerpo y la mente me lo permitieran. Quería que la gente que me sigue viera que, incluso con este dolor, seguía siendo yo. Que el cáncer duele, sí, y que había momentos en los que me tumbaba. Pero no me iba a quitar la voz.

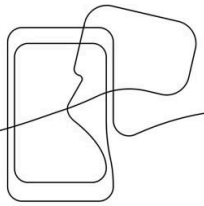
Puede parecer que, en medio de ese caos, de los días tan oscuros de dolor, viviera confundida. Sin embargo, es extraña la lucidez que a veces poseemos las personas cuando estamos

pasando por nuestros peores momentos. Como dice la famosa frase: «No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es tu única opción».

Y está bien estar triste. Y también está bien estar alegre. Está bien ponerle nombre y lugar a cada fase, a cada momento. Está bien cuando te obligas a ser valiente, cuando te permites ser niña otra vez, cuando te cabreas con el mundo o cuando te enternece la mirada de tu perro, que parece comprender tu dolor.

Así, entre pastillas y morfina, fui aprendiendo a vivir con el dolor puesto. Aprendí a mirar al dolor a la cara y decirle: «Vale, estás aquí, pero no mandas tú, porque te irás». Incluso en lo más oscuro, seguía eligiendo mirar hacia la luz. Siempre.

7



El día que te abras y hables con la gente como me hablas a mí, el mundo se echará a temblar.

Siempre he tenido claro que iba a perseguir mis sueños y a vivir de ellos, aunque fueran complicados. Tener sueños es estar viva.

Desde muy pequeña, mi sueño era tener una pastelería, pero nunca me centré mucho en ello porque siempre me decían que estudiara, que eso no tenía futuro y que era muy duro. A los doce años me apunté a un concurso de cocina en la televisión. No gané, pero quedé tercera.

Cuando volví a clase, pensaba que todos me iban a aplaudir y a felicitar, porque había conseguido triunfar en algo que a mí me hacía muy feliz. Pero, en vez de felicitarme, todo el mundo se burlaba de mí. Al parecer, con doce años, si fumabas, te liabas con un montón de gente y bebías alcohol, molabas mucho y eras muy guay, pero si te dedicabas a cocinar postres eras una pringada.

Nunca monté mi pastelería, pero tampoco hice caso a esa gente. El programa me ayudó a descubrir otra de mis pasiones: las redes sociales. A través de mis perfiles seguí compartiendo un montón de recetas y, poco a poco, fui hablando de otros temas.

Al principio, compaginaba las redes con el instituto y, a los diecisiete, ya se habían convertido en mi profesión. Cuando terminé Bachillerato, no tenía ni idea de qué estudiar. Las redes me atraían como un imán, pensaba que eran el futuro del *marketing*, de la comunicación y de la publicidad, pero también me daban vértigo: es un mundo inestable. Hoy estás arriba y mañana no existes.

Decidí tomarme un año sabático para conocerme de verdad y saber si podía con ello, mientras pensaba qué quería estudiar. Ese año me entregué a fondo con el trabajo en redes. Ya no tenía deberes ni clases, así que pude dedicarme por completo, y la sensación fue muy buena… Me di cuenta de que lo que realmente quería hacer ya lo estaba haciendo.

Sin embargo, pese a tener claro que mi trabajo como *influencer* se me daba bien, al año siguiente empecé la carrera de Psicología, una ciencia que siempre me había atraído, para tener «algo serio» si las cosas no salían como esperaba. Pero solo aguanté seis meses. Aprobé las asignaturas necesarias para asegurarme de que, si más adelante quería estudiar, podría entrar de nuevo en la universidad sin problemas.

Estaba segura de mi decisión, pero mi madre se asustó mucho cuando dejé la carrera.

—No puedes trabajar de esto, no es seguro —me decía, preocupada—. Necesitas un plan B por si las redes fallan.

Para tranquilizarla, y también para demostrármelo a mí misma, empecé a gestionar las redes de varias empresas como *freelance*. Me fue genial y me quitó el miedo de golpe. Ahí entendí que podía vivir de esto, que las redes tenían más de una salida y que podían ser mi fuente de trabajo estable.

Crear contenido es mi sueño hecho realidad, pero también conlleva una presión constante, estar renovándote continuamente... Siempre tienes que estar pendiente de mantenerte en lo alto, de mantener la atención, de no decepcionar a tu comunidad y de seguir generando contenido de interés. Es una profesión que casi siempre se empieza por pasión, pero si algo no sale bien, lo achacas a ti. Crees que no estás a la altura.

Este trabajo no es extremadamente duro, pero te consume bastante a nivel mental. He tenido mucha suerte de poder dedicarme a esto y disfrutarlo tanto, pero a veces resulta complicado.

«A veces amo mi trabajo y a veces lo odio tanto que quiero desaparecer de la faz de la Tierra». Lo dije en unos *stories*, sin filtro, y cientos de personas respondieron que les ocurría lo mismo. Me hizo sonreír. Al fin y al cabo, todo trabajo tiene sus pros y sus contras.

Cuando llegó el cáncer, fue el momento de replantearme todo en la vida. Tuve claro que dejaría a los clientes a los que les estaba

llevando sus cuentas de empresa. No estaba al 100 % y ellos merecían a alguien que sí lo estuviera, cada día, sin interrupción.

Pero también tuve muy claro que no iba a dejar de trabajar. Por suerte, tenía un empleo que me permitía fijar mi propio ritmo y en el que yo era mi propia jefa, algo que no todo el mundo tiene. Seguiría creando contenido para mis seguidores y aceptaría aquellas campañas que me viera capaz de realizar. Mi lema es: «No dejes que nada te pare». Del mismo modo que no me eché atrás con la mudanza, no iba a poner mi vida laboral en pausa.

«No es el momento de mudarte».

«No es el momento de tener perro».

«No es el momento de seguir trabajando».

Siempre tengo en cuenta las opiniones de los que me quieren, pero también era consciente de que, con el cáncer, más que nunca, debía atreverme a tomar mis propias decisiones, siempre dentro del sentido común.

Hubo momentos en los que el dolor era tan bestia que pensé en pedir la baja. Aunque, al ser autónoma, te pagan poco, estaría un tiempo sin preocupaciones económicas, pero luego me di cuenta de que me iba a agobiar más al estar sin hacer nada.

—¿Y si un día no puedes más y no puedes con todo? —me preguntó un día mi padre.

—Entonces ese día no llegaré a todo. Pero si dejo lo que me hace feliz, ¿qué me queda? Si me comporto todo el tiempo como si estuviera enferma, también me voy a acabar sintiendo así —le respondí.

Pese al dolor y a los cambios, elegí luchar por lo que deseo. Da igual que tengas una enfermedad, da igual que no tengas pelo, que no tengas pestañas… Mientras tengas ganas y fuerza, puedes hacer lo mismo que todos los demás. Creo firmemente que podemos, e incluso debemos, hacer lo que nos apetece en cada momento de nuestra vida. Con ganas, podemos con todo. Aunque a veces cuesta encontrarlas.

Evidentemente, no pude seguir el mismo ritmo de trabajo. Antes era la reina de la organización. Me levantaba a una hora concreta, tenía un *planning* ajustado, dedicaba un tiempo a editar, otro a reuniones, a grabar, etc.

Con la enfermedad, ese plan y esos horarios volaron por los aires. Si algún día me encontraba muy mal y tenía que entregar algún contenido para una campaña, avisaba a la agencia que trabaja conmigo y ella se lo transmitía a las marcas:

—Hoy no habrá contenido. Será mañana.

Y ya está. La mayoría fueron muy conscientes de que estaba pasando por un momento complicado y fueron flexibles. Saqué fuerzas de donde pude para entregar casi todo puntual, pero hubo algunos objetivos que fueron imposibles de cumplir.

Mi vida pasó de racional a emocional.

> *Ya no había horarios; había estados de ánimo*.

Si me despertaba con fuerzas, grababa. Si abría los ojos y sentía que el mundo pesaba tres toneladas, no grababa. Así, sin más.

Mi forma de trabajar cambió con la enfermedad. Antes vivía pendiente de mejorar, de no quedarme atrás. Con el cáncer solté ese lastre. Dejé de obsesionarme con un ideal de perfección y empecé a crear desde lo que sentía de verdad. Cada vídeo, cada texto, cada campaña… llevaba mi verdad del momento. Curiosamente, nunca había sido más coherente con lo que soy.

Algunas marcas, muy pocas, se apartaron cuando empecé a hablar abiertamente del cáncer, porque al fin y al cabo es un tema delicado. No me importó, porque, a partir de entonces, solo iba a aceptar proyectos con los que me sintiera cómoda y que no traicionaran lo que le cuento a mi comunidad. Tampoco lo hacía antes, siempre he sido fiel a mí misma, pero ahora lo tenía más claro

que nunca. No compensa. Prefiero perder dinero a perder autenticidad.

Muchos seguidores me dicen sobre mis campañas: «Estas son las *publis* que merecemos», y eso me hace ilusión. Intento que los contenidos que hago para marcas sean un reflejo de mí, que cuenten una historia mía. Eso solo se asentó todavía más con el cáncer, y lo bueno es que creo que mejoró los resultados. A partir de entonces si un *briefing* no me encaja al 100 % digo: «Esto yo lo veo distinto» y, sorprendentemente, me lo agradecen.

En este trabajo es difícil encontrar el equilibrio entre ser fiel a tu propia esencia y hacer contenido vendible a marcas, sin que los seguidores sientan que les estás engañando o cambiando porque lo exige el guion. Creo que he encontrado ese equilibrio y esa coherencia.

Mi experiencia con la enfermedad cambió también la imagen que proyecto en redes. Dejé de ser esa niña rubia y tonta que había transmitido hasta ese momento. Empecé muy joven y, como ese personaje funcionaba, sin darme cuenta me quedé enganchada a él: la rubita graciosa y mona. Durante años fue mi escudo ante el mundo.

Es cierto que tengo una cara aniñada, una voz muy dulce e, incluso, tengo un entusiasmo por la vida muy infantil. Pero también existe otra Natalia, y jamás me permití mostrar esa parte mía más madura, más culta y curiosa.

«El día que te abras y hables con la gente como me hablas a mí, el mundo se echará a temblar», solía decirme mi psicóloga.

Eso fue lo que hice. Decidí hablar. Esta enfermedad me enseñó a imponerme. Me atreví a dar mi opinión, a defender mi estilo y el resultado fue que estoy más feliz creando que nunca.

Me considero una persona inteligente, despierta, con muchos intereses más allá de la imagen y la belleza. Me apasiona la biología y adoro debatir sobre numerosos temas sociales; de hecho, la gente que me conoce sabe que soy buena oradora, comunicadora y debatiente. Sin embargo, jamás me había atrevido en redes sociales

a mostrarme más allá de mi faceta habitual de chica mona que habla de moda, belleza o cosas banales. La gente no sabía nada de mí, en realidad.

Cuando enfermé, sin darme cuenta, empecé a hablar sobre cosas más profundas: la vida, el amor, el dolor, la enfermedad, la sanidad, la salud mental, la alimentación… Se me escapó «la versión seria» que siempre había guardado bajo llave. Sin miedo ni complejos. Mis seguidores comenzaron a conocerme como realmente soy. Fui libre a la hora de crear contenido. Me redescubrí como *influencer* y como persona.

Mis redes cambiaron conmigo, aunque algunas cosas no salieron del todo bien. No es sorpresa para nadie a estas alturas que la cocina es algo que me hace feliz. Decidí volver a hacer contenido de recetas, pero no fue el mejor momento… Grababa, pero, en cuanto terminaba, no podía ni ver los platos que había preparado de las náuseas que me entraban. Me sentía un poco hipócrita porque cocinaba algo increíble, pero no me lo podía comer. Pasaba de la ilusión a la frustración. Por ello decidí dejar de mostrar este tipo de contenido. No era real ni coherente con mi situación de entonces.

—Ya habrá tiempo para recetas cuando puedas comerte tus propias elaboraciones disfrutando de verdad —me dijo Abe, y pensé que tenía razón.

Sin embargo, algo que empecé a compartir fue el tema de cómo me estaba cuidando a través de la alimentación. A mí me encanta la nutrición, quizá también porque vengo de una anorexia y siempre me ha llamado la atención este mundo. Ahora, más que nunca, empecé a formarme mucho en salud. Al compartirlo, sentí miedo de la reacción de los seguidores. Yo, desde mi inseguridad, pensaba: «¿Y si no les gusta lo que les cuento? ¿Y si dicen: "¿Y esta ahora por qué habla de alimentación? ¿Quién se ha creído que es?"».

Una noche, Abe me vio nerviosa mientras miraba el móvil.

—¿Qué te pasa, amor?

Yo tardé un segundo en contestar, como si hasta hablar me diera miedo.

—He subido un vídeo un poco distinto y estoy muy nerviosa. Tengo miedo de que me critiquen o se rían de mí.

—¿Por qué se iban a reír? —preguntó, sin acusarme, de verdad curioso.

—Porque no es lo que suelo hacer. Porque es… más personal.

Abe me quitó el móvil con suavidad, lo dejó bocabajo en la mesa y me miró.

—Ven —dijo—. Respira.

Él sonrió, me abrazó y me dijo algo que fue revelador para mí:

—Nat, quien te quiere de verdad y te sigue porque le gustas no te criticará porque abras tu corazón. Te sigue porque le interesa lo que cuentas, porque le gustas tú.

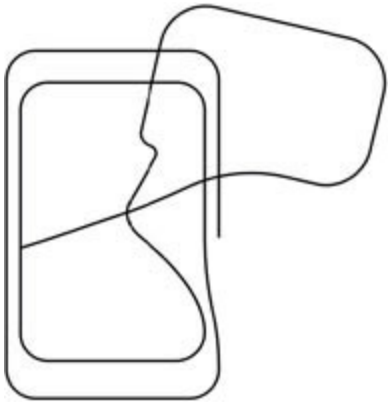
Así fue. La mayoría de la gente se mostró interesada y el mensaje que recibí fue: «Nos da igual lo que cuelgues o compartas; nos interesas tú, y todo lo que digas nos importa». Esto me emocionó de verdad; les interesaba mi persona, mi historia, mi experiencia, mi voz. Gente que me decía que yo era su inspiración. Ellos, sin saberlo, fueron también mi medicina.

Empecé a compartir lo que realmente me apasiona: cómo estoy cuidando mi cuerpo desde dentro, lo que sé sobre alimentación oncológica, cómo me cuido con mis rutinas deportivas en el gimnasio, lo que pienso sobre el amor… Todo desde mi experiencia. Soy consciente de que no soy una experta, ni pretendo serlo, pero sí creo que puedo ayudar a muchas personas.

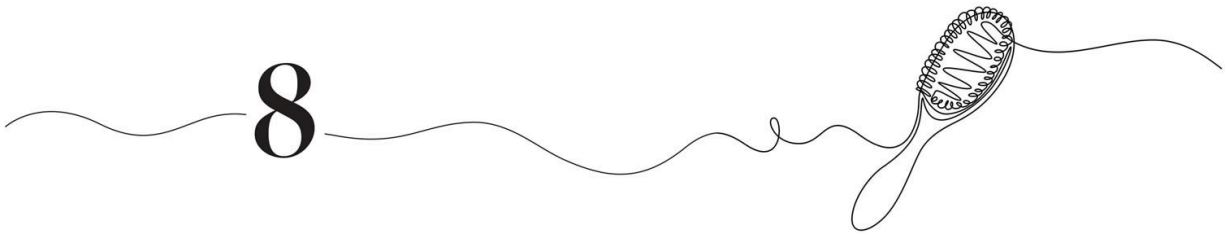
Sí, hubo días en los que no podía ni levantarme. Hubo días en los que lloré porque no podía con todo. Pero también hubo días en los que bailé con Abe y Willy en el salón. Hubo días en los que tuve ganas de subir vídeos contando cómo lo estaba viviendo todo. Estos días compensaban los malos.

El cáncer me ha enseñado muchas cosas. Una lección muy valiosa es: preocuparse por el futuro no sirve de nada. Nadie sabe qué va a pasar mañana. Así que vivo el presente. Persigo lo que me hace feliz y trabajo con todas mis ganas en lo que amo. Ahora vivo y

transmito lo que soy. Porque mientras tenga ganas, puedo. Y mientras pueda, lo haré.



8



Quiero estar con vosotros.

Sabía que podía pasar. Me lo habían dicho. Lo había leído. Incluso creía que estaba preparada. Pero qué distinto es vivirlo en carne propia…

La segunda quimio fue la que me abrió los ojos de verdad. El dolor había sido insufrible, pero aún me esperaban más cambios.

Algo que nunca conté públicamente es que intenté evitar que se me cayera el pelo. Me habían hablado de unos gorros fríos que se colocaban en contacto con el cuero cabelludo durante el tiempo que duraba la quimio, y había visto que mucha gente decía que daban muy buenos resultados. Le pregunté a mi médico por ellos, pero me dijo que, en el linfoma de Hodgkin, al ser un cáncer que afecta a la sangre, no los dejaban usar, ya que enfriar los capilares podría dificultar que la quimio llegara a todas partes.

Pero yo, como era una cabezota, me compré por internet un montón de bolsas de congelación y, después de la primera quimio, al volver a casa, me fabriqué un gorro uniendo todas las bolsas. Intenté aguantar con este invento el mayor tiempo posible. Fue horrible: duré como mucho una hora. Era una tortura, así que pensé que dejaría que decidiera el destino, pero que yo no iba a soportar más aquello.

Al principio, fue un pequeño mechón en la ducha. Después, otro en la almohada. Pero una noche me pasé la mano por la cabeza mientras veía una serie con Abe y me quedé con un puñado entero de pelo en la mano. Se me cortó la respiración.

«Esto ya es una realidad», pensé. Sentí un escalofrío por todo el cuerpo.

Me levanté de un salto, corrí al baño, cogí el peine y me lo pasé por la cabellera. Madre mía, parecía que había cepillado a Willy

después de horas de correr en el parque. Recogí un nido de pelos rubios en mi mano.

Fui a mi habitación y me senté en el borde de la cama, con el corazón en la garganta, y miré aquel montón de cabello como si fuera un pedazo de mí que se iba para siempre.

Y lloré. No era dramatismo, sino impotencia. Ese pelo había sido mi imagen, mi autoestima, mi trabajo, mi identidad, mi escudo, mi carta de presentación, mi «qué pelazo tienes»... Ahora se iba. Me dejaba sola.

Grabé un vídeo. Me puse delante del espejo del baño con el cepillo en la mano. Empecé a cepillar despacito mi larga melena rubia y, al final, abrí la mano para enseñar el desastre. Escribí a mi comunidad:

> Ya sé que el pelo crece. Pero no sabéis cómo duele.

Recibí muchos comentarios de chicas que habían pasado por lo mismo:

> Yo me rapé antes de que se cayera, te liberas.
> Usa pañuelos con estampados locos.
> Eres preciosa con o sin pelo, Natalia.

También estaban los *haters*, claro:

> Exageras por views.

Sigo sin comprender cómo hay gente con ese tipo de pensamientos. Ojalá nunca tengan que entender lo que se siente al pasar por algo así.

Pero la mayoría me mandó fuerza y mucho amor.

Compartir ese momento me hizo sentir valiente, pese a estar en una situación complicada. Fue como si, al explicarlo, un pedacito de esa impotencia que me había asaltado hubiera desaparecido.

Fue como cuando tienes un problema que crees que es muy grave y se lo cuentas a una amiga, y entonces ese problema ya te parece más pequeño. Al mostrarle al mundo ese desafío, liberé la tensión.

Abe me abrazó fuerte esa noche y me dijo:

—Mi amor, sin pelo serás la más guapa del mundo.

—Gracias… —le respondí.

—No me las des. Es lo que pienso. —Me dio un beso—. Además… no sabes la cantidad de tiempo que te vas a ahorrar.

Me reí entre lágrimas. Ese era él, siempre con el chiste listo para romper el hielo en cualquier momento difícil.

Dormimos toda la noche abrazados. Sentir su respiración, su calor… Él era mi lugar seguro.

Los días fueron pasando y cada vez iba a peor. Intentaba lavarme el pelo muy poco y vi que llevar trenzas hacía que se cayera menos. «Que dure lo que tenga que durar», pensaba, consciente de que quizá no me quedaría mucho tiempo de pelo.

El tratamiento también me atacó por dentro. Tenía las mucosas afectadas y el intestino inflamadísimo de tanta medicación y de no poder comer nada decente. Un pinchazo constante en la tripa, como si me hubieran dado una patada desde dentro. No toleraba casi nada

de comida. Estaba muerta de hambre, pero comer era peor que ayunar. Perdí cuatro kilos en una semana.

Antes del cáncer había conseguido por fin alcanzar un peso ideal. Con ideal me refiero a sano, después de años de luchar contra la anorexia. No solo estaba recuperada, sino que además me veía bien. Cuando me diagnosticaron el cáncer, me aterraba la idea de engordar por los corticoides, porque sabía que a muchos pacientes les pasaba. Tenía miedo de recaer en la anorexia. ¿Cómo iba a reaccionar mi mente si me veía sin pelo e hinchada?

Pero para mi linfoma de Hodgkin los corticoides no eran una parte importante del tratamiento, y ocurrió justo lo contrario, adelgacé. Los medicamentos me estaban afectando al sistema digestivo y empecé a perder peso. Eso me dolió, no por el aspecto físico, sino porque sentía que, de algún modo, el cáncer me estaba arrebatando un logro enorme. Me parecía irónico: aquello con lo que antes estaba obsesionada —estar extremadamente delgada— era ahora lo que menos deseaba. En ese momento me asustaba adelgazar. Las paradojas de la vida.

«Ya lo recuperaré —pensé—. Ahora no es lo importante».

Pero estaba tan débil y me sentía tan mal del estómago que al final me tuvieron que ingresar. Mi cuerpo no podía resistir sin apenas alimento y con ese dolor de tripa. Justo coincidió con las fechas de la tercera sesión de quimio.

Mis padres y Abe no me dejaron sola ni un segundo. Pese a estar ingresada, recuerdo momentos de risas y auténtica felicidad entre esas cuatro paredes. Mi habitación no era gran cosa, aburrida como la de cualquier hospital, pero estar con los míos hacía que me resultara más agradable. Ellos eran hogar.

Trajeron el Monopoly y nos divertimos muchísimo jugando. Cuando llegó el momento, le pedí al médico que me pusiera la quimio allí mismo, en la habitación, con mi familia, y no en la sala común. Por suerte, el doctor que me visitó durante el ingreso era mi médico favorito, Alfonso.

—¿En la habitación? ¿Con el Monopoly encima de la cama? —dijo él.

—Sí, doctor. No te imaginas la ilusión que me hace tener a alguien con quien hablar; si no, cuatro horas se hacen eternas —le respondí.

Yo, que en las quimios anteriores me tomaba un lorazepam para dormirme y desaparecer de la sala común, llena de gente pasándolo mal, añadí:

—Hoy no me duermo. Quiero estar con vosotros —dije, y miré a mi familia con una sonrisa.

—¡A jugar se ha dicho! —exclamó mi padre—. ¡Os voy a dar una lección a todos!

—¡Ey, aquí la que ganará soy yo! —soltó mi madre.

—Perfecto —dijo entonces la enfermera—. Hoy la pauta es doble: quimio… y bancarrota controlada.

Me pusieron la vía, el gotero empezó a caer gota a gota, y nosotros nos lanzamos a disfrutar de nuestra compañía y del juego. Creo que ni siquiera acabamos la partida, porque nos pusimos a chismosear sobre otra cosa. Me dio igual. Fue sin duda mi quimio favorita de todas. Fue la única sesión en la que estuve totalmente despierta. Nos reímos tanto que olvidé el dolor, el ingreso e incluso el cáncer. Solo éramos nosotros cuatro jugando como si el mundo fuera normal.

De aquellos días también guardo un recuerdo muy bonito de la visita de mi amiga Nicole. Llegó con su energía incansable y, como si no estuviéramos en un hospital, como si solo fuéramos dos amigas que habían quedado para ponerse al día, me soltó:

—Tengo tantos chismes que contarte que, si no me doy prisa, voy a tener que quedarme a dormir aquí.

Me hizo gracia al instante. Nicole era así, alegre, un poco inocente a veces, pero con una facilidad increíble para volver ligero cualquier momento. No entró con cara de pena ni bajó la voz como si yo fuera a romperme. Se sentó a mi lado y yo, siguiéndole el juego, le respondí:

—Pues empieza, que no quiero tener que pasar un día más aquí por tu culpa.

—Espera, que saco el móvil. Esto no se puede contar sin pruebas gráficas.

A partir de ahí, empezó a hablar tan deprisa que apenas me daba tiempo a seguirle el ritmo. Pasamos horas charlando de cosas banales, riéndonos de tonterías y poniéndonos al día. Me fui contagiando de su alegría, de su forma de mirar el mundo, tan fresca y tan poco complicada.

Después de una semana me dieron el alta, pero decidieron cambiarme la medicación para que no fuera tan agresiva con mi estómago y mis intestinos, y me recetaron unas pastillas para las náuseas que apenas conseguían calmarme.

Volví a casa con medicamentos nuevos, más experiencia y menos pelo. Y con una idea muy clara: aunque viniera el dolor, ya no quería ir a urgencias si no era estrictamente necesario. Esa tercera sesión de quimio entre los míos, y no en la sala común con otros pacientes, me hizo abrir los ojos. Quería pasar el menor tiempo posible sintiéndome enferma.

Sabía lo que me esperaba allí y me daba pánico. Cada vez que acababa en la zona de urgencias me metían en una habitación con más pacientes de cáncer. Ahí todo el mundo lo está pasando muy mal, y ese no era el entorno donde quería estar.

Hay personas enfermas a las que les ayuda y les sienta bien rodearse de gente que está viviendo una situación parecida. A mí me sucedía todo lo contrario: me hundía. Ver a personas que estaban pasando por un sufrimiento tan intenso me agobiaba más que calmarme.

Además, entre los pacientes de cáncer veía a personas que estaban muy hartas, mucho peor que yo. Había enfermos que iban por la quimio número 24. Y cuando ya estás en un punto de vulnerabilidad tan grande, cada persona tiene su forma de llevarlo. Ninguna es mejor o peor. No se puede juzgar a alguien que está

pasando por algo tan difícil. Mucha gente lo sacaba en forma de rabia.

Una vez, en urgencias, vi a una mujer de unos cincuenta años que, entre gritos y llantos, decía:

—Matadme aquí, que ya no me quedan más venas.

Esa frase se me quedó grabada para siempre.

No fue la única que me impactó. Insultos, gritos, palabrotas. De alguna forma, ver a esas personas con tanto sufrimiento hacía que me preguntara: «¿Y si yo acabo así? Quizá la desesperación y el tiempo me conviertan en esa clase de paciente». Me helaba la sangre.

Pisar esa sala significaba encontrarme mucho peor de lo que estaría en la calma de mi hogar.

«Si no lo veo, no existe», otro de mis lemas. Tenía pavor al hospital. Solo lo pisaría cuando fuera inevitable.

Así que aprendí a aguantar el dolor en casa.

—Amor, tengo ganas de darme contra la pared —le decía a Abe cuando estaba desesperada.

Y él aprendió a acompañarme.

Un día, me compró una manta eléctrica de calor.

—No me va a hacer nada, amor, si la medicación no me quita el dolor, una manta poco va a conseguir —le dije yo, incrédula.

—Tú hazme caso y túmbate con esto encima —insistió él.

—De acuerdo, lo probaré… —asentí.

Me senté en el sofá, hecha una bolita.

—Así…

Colocó la manta sobre mí, con delicadeza, y la enchufó a la corriente. Era muy suave al tacto.

Pasaron unos minutos y… fuera bromas, ¡funcionó!

No me quitó el dolor, pero la manta me relajaba muchísimo. Me apagaba el malestar. Me la ponía al máximo, hirviendo, incluso sentía que me quemaba la espalda, y me insensibilizaba un poco el cuerpo. Con ella y Willy encima, podía estar horas sin moverme. Y el

tiempo se paraba. Yo no hacía nada, solo me levantaba para ir al baño, y Abe se convirtió en mis brazos y mis piernas.

Después del ingreso, también decidí dejar de tomar la medicación que no fuera estrictamente necesaria para mi tratamiento. Por ejemplo, las pastillas para las náuseas. Eran supercaras y apenas me calmaban. Cien euros tres comprimidos, que solo me bajaban el dolor una hora. ¿Para qué pagar, destrozar mi sistema digestivo y no poder comer? Me puse en modo «soy fuerte y no necesito químicos extra, soporto las náuseas y todo este malestar como una campeona».

También reduje la medicación para el dolor. Pasé las siguientes quimios aguantando. Solo tomaba a veces paracetamol y, antes, el protector de estómago. Al principio, noté mucho el cambio: pasé de tomar un montón de pastillas diarias a apenas nada. Luego me acostumbré, y de algún modo sentí que mi cuerpo se hacía más fuerte.

Las pastillas que eran obligatorias siempre me las tomaba, por supuesto.

No existe un manual de instrucciones para sobrellevar la vida durante un tratamiento de quimioterapia. Ni siquiera los médicos me dieron unas pautas concretas de cómo afrontar la situación. En realidad, yo misma me fui montando una lista de cosas que me funcionaban y otras que no debía hacer. «¿Una manta eléctrica? Perfecto, me funciona». «¿Urgencias? Solo cuando sea necesario, por favor».

Fui construyendo mi nueva rutina en parte gracias a muchos seguidores que ya habían estado en mi lugar, y luego confirmando con los médicos para saber qué podía o no podía hacer, porque hay muchas cosas cotidianas que no están recomendadas.

Era como un juego macabro de adivinanzas:

«¿Puedo tomar el sol aunque sea unos minutos en el balcón? No, Natalia. Te quemas. Piel de vampiro».

«¿*Sushi* este finde con amigos? Ni loca. Bacterias, infecciones, urgencias».

«¿Jamón ibérico para picar? Nada crudo, que hay muchos riesgos».

«¿Queso fresco, yogur con probióticos, kombucha? Menos aún, adiós microbiota feliz».

«¿Tatuajes o *piercings* para celebrar una quimio superada? Ni se te ocurra. Riesgo nuclear».

«¿Planes con amigos? Solo en terrazas exteriores y sin alcohol, por supuesto. Y la mascarilla puesta siempre».

«¿Mojar el PICC? ¡Nunca! Báñate con el brazo fuera».

Parecerá una tontería, pero no sabéis lo mucho que extrañaba sentir el agua cayendo por mi cuerpo, sin preocuparme de si me salpicaba alguna gota. Desde muy pequeña, para mí el momento de ducharme era mi oasis de relajación, el instante del día en el que todas las preocupaciones desaparecían con el agua, y hasta eso perdí…

Debo confesar que no seguí todas las recomendaciones al pie de la letra, y con esto no quiero incitar a nadie a hacer lo mismo. Aunque sí fui muy estricta con muchas cosas, fui más flexible en otras, como por ejemplo con la mascarilla. Prefería arriesgarme y vivir. Algunos me aconsejaban que fuera completamente estricta, sobre todo los que han pasado por un cáncer:

—Tienes que ir con cuidado, yo he pasado por esto y es muy duro —repetían.

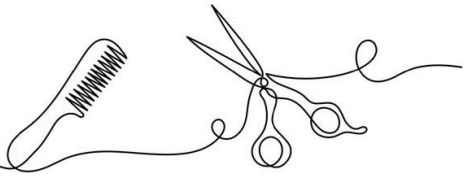
Controlaba los planes, no iba a sitios donde hubiera aglomeraciones, por ejemplo, pero no a rajatabla.

Las restricciones de comida en ocasiones también me las salté. No pude resistirme al jamón serrano ni al *sushi*. Siempre en lugares de confianza, escuchando mucho a mi cuerpo y cuando sabía que mis defensas estaban altas. Disfrutar del momento, con cabeza, era tan importante como cuidarme. En ese momento, poder comer mis platos favoritos era algo que me hacía sentir muy bien. Casualmente, el jamón y el *sushi*, por su sabor umami, no me provocaban náuseas. Gracias a mis precauciones, nunca tuve un susto con alimentos.

Eso sí, durante esos días aprendí a comer equilibrado y saludable, con todos los macronutrientes. Me informé, estudié y me alimenté de la forma más sana posible. Soy de las que piensan que somos lo que comemos, y cuando el cuerpo no está al 100 % eso es todavía más importante.

Y así, fui sobrellevando el dolor, las náuseas y la pérdida de cabello, envuelta en el amor de mi familia y bajo el calor de mi manta eléctrica.

9



¿Para qué vamos a sufrir los dos?

Después del ingreso y de la tercera quimio, tuve una revelación: iba a raparme ya. No quería seguir viendo cómo se me iba cayendo el pelo, como si fuera una muñeca rota. Quería decidir yo, que fuera mi momento, no el de la quimio.

> *Mi madre siempre dice: «Preocuparse por algo que sabes que va a pasar seguro provoca el doble de sufrimiento»*.

En esa ocasión, más que nunca, tenía razón.

Busqué una peluquería oncológica en Madrid, un lugar especializado donde rapan con mucha sensibilidad y donde tienen muchas pelucas, y reservé cita para el día siguiente.

Me acompañaron Abe y mis padres, como siempre. Llegamos nerviosos, pero con una extraña sensación de paz, como si todos supiéramos que iba a ser un antes y un después liberador.

Nada más entrar, sentí que era un lugar especial. Había calma en el aire. Todo el mundo hablaba de forma suave, la luz era cálida y había pañuelos y pelucas en las paredes colocados con mucho mimo. No era un establecimiento triste, aunque allí se vivieran momentos duros. Era un espacio pensado para cuidarte, para hacerte sentir comprendida justo cuando más vulnerable estás.

La peluquera que me atendió era un ángel, dulce y paciente. Me enseñó pelucas, pañuelos, gorros… y, cuando llegó la hora de la verdad, me preguntó:

—¿Quieres darte la vuelta para no ver cómo te voy cortando el pelo?

Me miró como diciendo «no tienes que demostrar nada».

—No, yo quiero ver en el espejo cómo me vas rapando esa melena tan mía. Quiero verlo todo —le dije, convencida. Sentía mucha curiosidad—. Va a pasar igual; que yo no lo vea no va a cambiar nada.

—Vale —asintió ella—. Entonces lo hacemos contigo mirando. Y si en algún momento quieres parar, paramos. ¿Sí?

Iba a ser una experiencia que solo viviría una vez en la vida. Me senté. Abe a un lado, sin soltarme la mano, y mi madre al otro, con una cara de orgullo que me llenó de fuerzas. Primero tijera: mechones largos cayendo al suelo como nieve rubia. Cada corte era una despedida. «Allá vamos, Natalia».

Después la máquina. Al tres. El zumbido me ponía la piel de gallina. Al dos. Cuando iba a pasar al uno, le dije:

—Para, me apetece sentir que todavía tengo algo de pelo.

Había visto muchos vídeos de modelos que se habían rapado voluntariamente, y sentía que, si lo dejaba así, me podía imaginar que yo me veía como una de ellas.

De repente, silencio. Ella me pasó un espejito de mano y ahí estaba yo. Calva. Cabeza redonda, pálida, suave.

—Joder, ¡qué cabeza tan redondita y bonita tengo! —les dije, sincera.

Todos nos echamos a reír.

Me había puesto tan en lo peor que, cuando me vi sin pelo, me gusté.

La peluquera se rio conmigo:

—Tienes la cabeza perfecta para este *look*, Natalia. Parece de muñeca —me dijo con cariño.

—¡Estás espectacular! —dijo mi madre.

—Guapísima —confirmó Abe.

Yo, tocándome la cabeza, disfruté de esa sensación nueva.

Llevaba maquillaje *smokey*, pestañas todavía perfectas y un poco de colorete. Me sentí poderosa, sexy y atrevida. Parecía una modelo de Victoria's Secret en versión revolucionaria. Me vi sencillamente preciosa.

Salimos de allí con una peluca rubia radiante muy bonita. Parecía mi cabello de siempre pero en versión *premium*. Sentía el corazón lleno.

Esa experiencia no fue algo traumático; al revés, fue algo hermoso. Fue amor propio instantáneo. Me subió la autoestima.

Cuando me dieron el diagnóstico, debo confesar que la idea de estar sin pelo fue una de las cosas que más me asustaba. De algún modo significaba verme enferma, y que la gente lo viera también, porque en nuestra sociedad no está normalizado que una mujer no tenga cabello. Pero me di cuenta entonces de que me sentía bien, que no necesitaba mi pelo para verme guapa. En realidad, me había quitado un peso de encima.

No quise grabar ese primer instante sin pelo. No lo colgué en redes porque quería que ese momento fuera para mí y para mi familia. Sé que era una escena muy esperada por mis seguidores y que hubiera sido muy viral, pero no pude. Sentí que era algo íntimo. Muy nuestro. Simplemente, no quise.

Sin embargo, al día siguiente, me apetecía mucho mostrar mi nueva imagen a mis seguidores.

—Hazlo ya, Nat, o revientas —me dijo Abe.

Grabé un vídeo quitándome la peluca en el salón, despacito, con música suave, y enseñé la cabeza rapada con una sonrisa gigante. Creo que fue muy impactante. Lo hice muy orgullosa de mi nueva imagen.

Debajo del vídeo, escribí para toda la comunidad:

> Primero tenía claro que no me iba a rapar, luego que me iba a dejar pegada una peluca 24 horas, y ahora lo único que quiero es que este bichito cada vez sea más pequeño 💪🏼❤. Es increíble lo fuertes que somos capaces de ser cuando lo importante está en juego. Mucha fuerza a todos los que estéis igual que yo. Tenemos mucho más aparte de pelo. ❤

De nuevo, otro vídeo con miles de comentarios de apoyo y de complicidad:

> Gracias por hacerme sentir menos sola en esto.
> Con pelo o sin pelo, estás preciosa, ahora más que nunca.
> ¡Mensaje brutal para que los jóvenes valoremos lo más importante!

Solo grababa los días que sentía ganas, los días que tenía ilusión por compartir. No había un guion ni me forzaba a subir vídeos si no me apetecía. Grabé días buenos y días malos, pero siempre lo hice desde la ilusión.

Había superado tres sesiones de quimio, el dolor, la calvicie… y me miraba en el espejo y me gustaba. Me sentía arropada por Abe, por mi comunidad y por mis padres. Sentía que era más coherente que nunca. Estaba pudiendo con todo. ¿Qué más pruebas me iba a deparar la vida que no pudiera seguir superando? Sentí que, aunque no tenía pelo, tenía más fuerza que nunca. Me sentía enferma gran parte del tiempo, pero poderosa, bella, fuerte, amada.

Entonces llegó uno de los gestos más emotivos de mi vida, sin duda.

Era ya de noche. Estábamos en el salón después de cenar viendo una peli, cuando, de repente, Abe se levantó.

—Voy al baño un segundo, amor —me dijo.

—Vale —contesté sin mirar.

Yo, ni caso.

De pronto me llama:

—Nat, ven.

—¿Qué? —dije desde el sofá—. ¿Qué pasa?

—Ven un segundo —repitió, y en su tono había algo raro, como nervios.

Cuando entré en el baño me lo encontré ahí, de pie, con la máquina en la mano y la cabeza absolutamente rapada. El suelo estaba lleno de su pelo negro. No podía creerlo.

—¿Qué has hecho? ¡Estás loco! —grité, flipando en colores.

—Sssh —soltó él, como si yo fuera a despertar a alguien—. Mírame.

En mi interior pensé: «¡No! ¿Para qué vamos a sufrir los dos?».

—Si tú estás calva, yo también. No vas a pasar por esto sola. Estamos juntos en esto, te lo prometí —me dijo, nervioso pero feliz —. Ahora somos *calvitos twins*.

—Abe… —me llevé la mano a la boca—. Pero ¿por qué?

—Porque quiero —dijo, y se le notaba emocionado—. Porque me sale.

Me eché a llorar como una idiota. De amor puro. Éramos dos rapados felices mirándonos en el espejo del baño, riéndonos como tontos entre lágrimas. Le abracé tan fuerte que casi le rompo.

—Te amo, monito —le dije.

—Y yo a ti, mi calvita.

Hay gestos que no se explican con palabras. Sé que soy muy joven, pero creo que es lo más romántico que alguien ha hecho y que nadie hará por mí jamás.

Hay personas y personas. Personas especiales que tienen el don de hacerte la vida más fácil, y lo hacen de manera simple y natural, y lo hacen felices. Abe es una de ellas. Es una persona que te hace vivir la vida con mucha ilusión. Sé que esta afirmación puede sonar exagerada, pero me atrevo a decir que Abe me salvó de hundirme.

Se rapó conmigo y me dijo que podía estar rapándose hasta que me creciera el pelo. Ahora los dos estábamos calvos. Algo muy duro en el cáncer es que sientes que nadie te comprende. Abe conseguía hacerme sentir escuchada y acompañada siempre.

Yo no hubiera sido la persona positiva que fui durante todo el proceso si no hubiera estado él a mi lado. En todos y cada uno de los bajones que tuve, él me levantó.

Abe no era solo mi pareja y compañero, era mi todo. Se encargaba de limpiar, ordenar, amueblar, construir, recoger, cocinar, acompañar… No me dejó sola en ningún momento.

Abe paró su vida para sostener la mía, y eso no lo hace cualquier persona.

Recuerdo que esa noche, mientras me miraba en el espejo sin pelo, con Abe detrás de mí abrazándome también rapado, pensé: «Amar es eso. Es cuidar. El cuidado es amor».

10



En la salud y en la enfermedad.

«Nunca creí en las casualidades,
y tú y yo somos la prueba».

Abe y yo nos dimos el primer beso a los quince años.

En aquel entonces yo ya era un poco famosilla en redes, con cien mil seguidores. Él acababa de llegar de Venezuela y llevaba poco más de un año en Madrid, trabajando en el bar de sus padres. Estaba empezando en las redes sociales, con unos diez mil seguidores.

Teníamos una amiga en común. Un día ella subió un vídeo con él y cuando lo vi flipé.

—¡Qué chico tan guapo! —le solté.

Mi amiga se lo contó, así que él me empezó a seguir, hablamos y un día decidimos quedar. Así, sin más.

Fue un besito inocente en un parque de mi pueblo, él había hecho una hora y cuarenta minutos para ir a conocerme, porque vivía en la otra punta de Madrid. Recuerdo los nervios adolescentes y el sol poniéndose. Pero éramos fuego y agua: él soñador, yo realista hasta la médula. Ese beso se quedó ahí, como suspendido en el tiempo.

Hubo un tira y afloja durante años. Nos veíamos, nos perdíamos. Estábamos en momentos diferentes: yo con pareja y él de flor en flor.

Orgullosos los dos, como mulas. Cada uno hizo su vida por su lado, aunque el destino hacía que nos fuéramos encontrando en

diferentes momentos. Nos gustaba vernos, nos cruzábamos en fiestas, en *stories*… y siempre había un «qué tal estás».

Tras mucho tiempo sin vernos, fui a la *première* de una película protagonizada por Óscar Casas con una amiga. Él estaba allí y me vio, y algo se removió en su interior. Recibí un mensaje suyo diciéndome:

Abe: Te he visto preciosa.

Lo curioso es que en aquel entonces yo me estaba recuperando de una ruptura del tabique de la nariz e iba con una férula, por lo que pensé que me lo decía para darme ánimos. Pero no...

Ese mensaje fue un reinicio. Empezamos una relación de amistad a través de WhatsApp y redes sociales. Hablábamos de mi vida, de la suya, de trabajo, de cosas triviales y de cosas que nos importaban.

Hasta que un día me dijo:

Abe: ¿Quedamos para vernos de verdad?

Dudé. Mucho.

En ese momento estaba en un parón de una relación tóxica, que ya llevaba alargándose cuatro años. Idas y venidas, manipulación constante. Ahora juntos, ahora separados. Él era mayor que yo y yo era su marioneta. No fue una etapa del todo bonita para mí. Sí que es verdad que viví momentos preciosos que nunca se me olvidarán, pero en conjunto no era para nada una relación sana.

Finalmente decidí quedar con Abe, aunque yo, al principio, pensaba que solo íbamos a tener una amistad y no me imaginaba que, después de tanto tiempo, pudiera pasar nada entre nosotros.

Ese día fue increíble. No hubo un beso, pero sí nació algo. Fuimos a su casa, estuvimos cocinando y hablando durante más de siete horas seguidas. De sueños, de miedos, pero sobre todo de lo que había pasado en los años que no nos habíamos visto.

Lo pasé superbién, tanto que, estando ahí con él, olvidé el caos de mi vida. Entonces vivía encerrada en esa relación tóxica que me había arrastrado durante años y me sentía insegura y vulnerable, como un pájaro enjaulado. Con Abe fue como si alguien, de repente, abriera la puerta de mi libertad por unos instantes y hubiera vuelto a ser simplemente yo. Era extraño, porque yo todavía no había superado al anterior chico. Recuerdo la sensación de darme cuenta de que Abe era una persona maravillosa que quería tener en mi vida.

Para Abe era distinto. Él acababa de terminar una relación que le había roto el corazón. Lo había dado todo por una chica que había estado jugando con él. Por eso, en aquella primera cita después de años de aquel primer beso, Abe sintió miedo. Miedo a volver a enamorarse y quebrarse otra vez:

—No quiero exponerme de nuevo al dolor de un desamor, porque siento que eres una persona de la que me podría enamorar con locura —me dijo claramente.

Lo dijo con una honestidad que me desarmó.

Abe quería protegerse.

—Y no quiero precipitarme —añadió—. Me da miedo ilusionarme y luego…

—Lo entiendo. Si necesitas algo, ahí estaré para ti —le respondí sincera, pero a la vez extrañada, porque no tenía en mente tener nada romántico con él, aunque era inevitable admitir que ambos habíamos sentido algo muy fuerte.

—¿En serio? —me preguntó, como si no se lo creyera.

—En serio —asentí—. Me alegro mucho de haber vuelto de alguna manera a tu vida, podemos ser amigos.

No volvimos a quedar en mucho tiempo y yo volví a mi relación con el otro chico.

Ese noviazgo era insostenible, pero no me daba cuenta. Mis padres sufrieron muchísimo. No lo aceptaban y se enfadaban conmigo porque era incapaz de abrir los ojos. Así que me alejé de ellos, en todos los sentidos. No quería escuchar sus advertencias sobre mi pareja y sus sermones sobre cómo debía dirigir mi vida. Yo tenía claro (eso creía) lo que quería. Ellos no lo aceptaban.

No quiero que se malinterpreten mis palabras. Mi pareja de ese momento no era una mala persona, porque cada uno tiene su historia y su mochila, pero sin duda estar con él me hizo daño. Me convirtió en su sombra. Me convirtió en alguien que no era.

Cuando él se mudó a Tenerife, me escapé un par de veces para verle sin permiso de mis padres. Me despertaba a las cinco de la mañana para que nadie en casa me viera, y después los llamaba por teléfono. Mi madre lloraba muchísimo, pero yo solo atendía a mi corazón, absolutamente intoxicada.

Así pasó el tiempo hasta que, a mis ya diecinueve años, decidí que me iba a vivir a Tenerife con él. Iba a dejar Madrid, mi familia, mis amigos. Todo. Por él.

Justo el fin de semana antes de mudarme, mi amiga Larissa, una de las personas más reales que he conocido en el mundo de las redes, me dijo que se iba de viaje a conducir coches de lujo.

—¿Te apuntas, Nat? —me propuso.

Sin pensarlo, dije que sí. Quería vivir una última experiencia antes del «para siempre».

El primer día de viaje, sentada en un autobús junto a mi amiga, tuve una revelación. Algo que quizá ya estaba en mi mente, pero de lo que no me había dado cuenta hasta ese momento.

A veces nuestros pensamientos más profundos y sinceros duermen en nuestra consciencia, esperando que la valentía los escuche. Estaba contemplando el paisaje hermoso cuando un destello de luz atravesó la ventana y algo en mi interior hizo clic.

Pensé en lo bien que me sentía justo en ese momento, ahí donde estaba, en un viaje junto a gente que me caía bien.

«¿Cuándo dejé de hacer las cosas que me gustan por mi novio?».

«¿Qué pinto yo yéndome a Tenerife, lejos de todo?».

Siempre he amado Tenerife y he soñado con vivir ahí, pero ese no era el motivo por el que debería hacerlo: no debía dejar mi vida de lado por nadie.

De repente, un montón de preguntas me asaltaron por dentro.

De repente, vi cosas que no había visto en los últimos cuatro años.

De repente, me golpeó una claridad brutal: la manipulación, el chantaje, las idas y venidas, el vacío. Vi lo que no había sido capaz de ver en años.

Ahí mismo, en ese preciso instante, le mandé un mensaje a mi pareja desde el autobús en marcha. Le escribí, impulsiva, guiada por un instinto, pero convencida:

Natalia: No voy. Se acabó.

Sé que está mal dejar a alguien por mensaje, pero no quería hablar con él porque sabía que me convencería de lo contrario. Ya lo habíamos dejado otras veces, pero en cuanto nos veíamos en persona, siempre volvíamos, y sabía que, si quería dejarlo de verdad para siempre, tenía que ser así. En ese momento, milagrosamente, tuve muy claro que no quería estar con él. Que no quería mudarme. Que no quería dejar mi vida, sino que quería comenzarla de verdad.

Le bloqueé y me lancé a disfrutar el viaje. Decidí ser yo misma, estar alegre y desconectar.

No lo sabía todavía, pero Abe estaba ahí.

Le vi instantes después.

—¿Qué haces aquí? —le dije sorprendida.

Él estaba con esa sonrisa suya, como si llevara días esperando esa pregunta.

—Sorpresa —dijo.

—Pero… ¿qué haces tú aquí? —repetí, sin procesarlo.

—Organizo este viaje. —Se quedó unos segundos en silencio, mirándome—. La vida siempre insiste en cruzarnos.

«La vida siempre insiste en cruzarnos», repetí en mi pensamiento.

En ese momento yo no tenía ninguna intención con él. Acababa de cortar una relación, y además Abe ya se había alejado de mí en un par de ocasiones.

Pero en ese viaje nos vimos obligados a coincidir. Mucho. A pasar tiempo juntos. Nos dimos cuenta de que teníamos muchas cosas en común.

Por ejemplo, el café. Los dos tomamos café a todas horas y nos encontrábamos en la máquina del hotel. Horas de risas y charlas cómplices.

Me dejé llevar, como hacía años que no hacía. Sin miedo, sin vergüenza, fui yo misma. Me sentía liberada de aquella relación pesada que me había aprisionado el alma.

Durante el viaje noté que otros dos chicos me tiraban la caña. Le preguntaron a Abe si le importaba que ellos intentaran algo conmigo, pues todo el mundo sabía de nuestro acercamiento de adolescentes. Pero él dijo que no, que no teníamos nada, aunque se notaba la tensión. Risas, miradas que duraban demasiado…

Fueron días de mucha complicidad con Abe. Y no fue hasta el último día cuando le dije:

—Abe, tengo que hablar contigo.

Me lo quedé mirando, sonreí y, antes de que pudiera continuar, él me dijo lo que se había estado guardando:

—Nat, escucha… Perdóname si en el pasado me he alejado, pero… quiero tener la oportunidad de conocerte de verdad.

—¿Conocerme? Creo que hace mucho que nos conocemos. —Lo solté con picardía.

—Ya sabes a lo que me refiero…

Lo sabía, porque yo sentía lo mismo, pero que lo verbalizara me hacía feliz de una manera difícil de explicar.

—Siempre me has gustado y, aunque no quería meterme en nada serio, no puedo evitar sentir lo que siento por ti —siguió él—. Me gustaría, al menos, que me dejaras acercarme, a ver qué pasa.

Desde ese momento, y durante mucho tiempo, no nos separamos más de dos días.

Sé que puede parecer que no era lo más sano, acababa de salir de una relación, pero no quería dejar de verle. Sentía que me sentaba bien estar con él. Me daba igual lo que fuera correcto o no, solo quería dejar que fluyera todo. Y fluyó muy bien.

Para mí, iniciar una relación con Abe fue abrirme a un mundo desconocido. Todo nuevo para mí. Me amaba y me cuidaba como nadie lo había hecho. Llevaba tanto tiempo acostumbrada a que no me quisieran bien... Había crecido en una relación en la que habíamos normalizado celos, mentiras, insultos...

Recuerdo que mi madre, en mis inicios con Abe, me aconsejaba que me dejara llevar.

«¡Déjate querer, Nat!», me decía ella.

Tuve que aprender a disfrutarlo. Vaya si lo hice.

No nos separábamos. Él vivía con sus amigos y yo en casa de mis padres, pero dormíamos juntos casi todas las noches. En esa primera etapa yo estaba en la universidad, cursando el primer trimestre de Psicología, y él trabajando, pero buscábamos momentos para encontrarnos todos los días.

Enseguida me presentó a toda su familia, cenas eternas con anécdotas venezolanas, y se preocupó mucho por conocer a la mía. Tener a alguien así a tu lado es mágico.

Abe me enseñó que el amor no duele. Que el amor cura. El amor es risa en la cocina, café con besos a las siete de la mañana, es cuidar.

Estábamos viviendo un sueño, una preciosa historia de amor, cuando apareció el bulto. Y Abe no se fue. Se quedó. Más fuerte que nunca.

Mucha gente se sorprendió al ver que Abe seguía a mi lado con la enfermedad. «Qué suerte tienes con Abe. A ver si aguanta el proceso. No todo el mundo se queda», me decían.

Cuando subí el vídeo anunciando mi enfermedad, mi bandeja se llenó de mensajes de apoyo. Pero también de advertencias de mujeres (y hombres, aunque menos) que me contaban historias terribles. Personas que habían sido abandonadas, después de años de matrimonio y con hijos, por sus parejas tras un diagnóstico de cáncer.

«Ya no podía desearme al verme calva». Me quedé en *shock*. «Una persona sin pelo sigue siendo la misma. El cabello vuelve a crecer», me dije.

Otra: «Mi marido me dejó porque ya no era la misma de antes. Porque mi cáncer le recordaba al de su madre, que había fallecido, y no quería volver a pasar por lo mismo».

Entiendo que la enfermedad es una situación en la que ambos van a sufrir, pero en eso se basa una relación. En acompañarse y apoyarse el uno en el otro venga lo que venga.

Cuando estás con alguien, como se dice en las bodas, estás en la salud y en la enfermedad, en lo bueno y en lo malo. No solo te quedas cuando todo es bonito y, si tienes un problema, sales corriendo. Me parece espeluznante.

A Abe, en cambio, le felicitaban por quedarse conmigo. Me parece bien que admiraran su empatía y su entrega hacia mí, pero ¿felicitarle por seguir a mi lado? Como si yo fuera un juguete roto o un perrito abandonado. «¿Perdona? ¿En qué momento hemos normalizado esto?».

Simplemente estaba enferma. Siempre hay que mirar por el bienestar propio, pero cuando le toca una enfermedad tan dura a tu pareja, lo primero que te viene a la cabeza es que se puede morir.

«¿Y de verdad piensas en dejarla? ¿No en pasar el máximo tiempo posible con ella? ¿De verdad eso es amor?».

El amor también es quedarse cuando el otro se queda sin pestañas, sin fuerzas, sin sonrisas. Es dormir en una silla incómoda del hospital.

Entiendo que el cáncer asusta. Entiendo que ver a tu persona amada destrozada por dentro y por fuera rompe los esquemas de cualquiera. Entiendo que la enfermedad deja secuelas, y que a veces esas secuelas también arrasan con una relación. Pero una cosa es no poder sostener el vínculo después de la tormenta que lo ha devastado todo, y otra muy distinta salir corriendo en cuanto suenan los primeros truenos. Me apena que haya gente así. Como si el cáncer viniera con una cláusula de escape.

Tenía suerte de tener a Abe a mi lado. Pero no era un superhéroe por haberse quedado. Era mi pareja, y estaba conmigo por el mismo motivo por el que yo estaba con él: porque me quería.

Por eso quise compartir desde el primer día que tener cáncer también es compatible con amar y ser amada.

Mi novio y yo teníamos una relación preciosa. Me demostró que era capaz de cualquier cosa por hacerme feliz. Me traía regalos porque sí. Me abría la puerta del coche siempre y, cuando estaba agobiada, era la persona que mejor sabía cómo tranquilizarme. Estábamos en un punto en el que lo compartíamos todo: una casa con veinte años, un perro que era como nuestro hijo, un sueño musical y el amor por la familia, tanto por la suya como por la mía.

En ese momento, además, compartíamos esta lucha por la vida.

Con la enfermedad, me abrí en canal y empecé a decir lo que pensaba sobre el amor en redes. No me importaba que me criticaran o se rieran. Porque él fue quien se quedaba a dormir todos los días a mi lado cuando me ingresaron en el hospital. Fue él quien me traía flores para celebrarlo cuando me dieron el alta y después de cada quimio. Era él quien se preocupaba, cuando íbamos a cenar, de si podía comer todos los platos y si me sentarían bien.

Su amor me sostuvo durante todo el proceso. Y aunque el cáncer también nos cambió, no hace menos verdadero lo que hubo entre nosotros.

Lo que pienso sobre el amor:

Los amigos son muy importantes, lo sé, y son un pilar en la vida. Pero en una relación sana, nadie te va a conocer tanto como tu pareja. Porque ya no sois dos personas separadas, ahora sois un equipo. Es la primera persona que ves cuando abres los ojos cada mañana. Es la que se preocupa de hacer que todos tus días, por cotidianos que sean, sigan teniendo un poco de magia. Hace que tus propósitos sean tan suyos como tuyos.

Porque en el momento en el que te planteas pasar toda tu vida con una persona, esa persona es parte de ti.

Lo digo en alto: el amor existe. Lo que pasa es que a la gente le da miedo vivirlo de verdad. Porque hablas con una persona durante meses y luego, de repente, desaparece. Y no tiene por qué darte explicaciones. Porque confundimos el querer ser uno mismo por encima de todo con irnos corriendo a la mínima que aparece un problema.

Porque le habrás besado mil veces, pero no te sabes su canción favorita, ni conoces a su familia, ni dónde tiene sus heridas más profundas. Porque ahora tenemos el concepto de que en el amor tiene que ser todo bonito. Y nos excusamos con un: «No me merezco esto», para irnos en el momento en que se pone un poco feo. Nos hacemos los duros, por miedo a rompernos.

¿Por qué no queremos sentir? Parece que sea una competición en la que el que dice «te quiero» antes pierde. El orgullo es el enemigo del amor. Es el que te hace desaparecer.

El miedo te borra todos los recuerdos antes de que esa persona te pueda hacer daño.

Pero debo decir que el amor, como todo en la vida, siempre tiene altos y bajos. Al final, solo nos quedaremos con todo lo que vivimos con esa persona y con la intensidad con la que lo vivimos. Y ahí no cabe el miedo.

No le tengáis miedo al amor.

11



Gracias a Dios, al Universo,
o a la medicina.

Siguieron días borrosos.

La cuarta sesión de quimio llegó como las anteriores. El día previo fui a comprobar que tenía las defensas bien, y a desayunar con mi familia, algo que ya era casi una tradición. A la mañana siguiente me dieron la quimio en la sala común de siempre.

Todo se repetía. Butacas azules reclinables en fila, goteros con bolsitas amarillas y olor a desinfectante que se te pegaba a la ropa. Luces frías, un silencio pesado, roto por algún carraspeo o el pitido de una máquina.

Una de las cosas que más me sorprendió al empezar el tratamiento fue la falta de personas de mi edad o jóvenes en general. Cuando recibí mi diagnóstico, Alfonso me comentó que había muchos jóvenes en situaciones similares, pero nunca tuve la oportunidad de conocer a alguien de mi edad en esa sala. Creo que eso podría haberme ayudado a afrontar mejor la situación. No es que lo llevara mal, pero las personas mayores tienden a ser más cerradas... A veces intentaba iniciar una conversación con quienes tenía a mi lado, pero muchos ya estaban cansados y sin ganas de hablar. Así que, llegado un punto, decidí rendirme. Me limitaba a observar y a sumergirme en mi propio mundo.

Ese día había gente de todo tipo, pero como siempre nadie en la veintena. Algunos con libros, otros trabajando como si nada hubiera pasado, otros mirando al techo como si buscaran respuestas ahí arriba.

Me puse los auriculares al máximo para no oír nada. *Playlist* de confianza, y a volar lejos mientras el veneno entraba en mí.

Salía de ahí tambaleándome, con un frío que me calaba hasta los huesos y un cansancio mental que me nublaba la vista.

Mis padres y Abe me esperaban, como siempre con flores. Entonces me sentí a salvo. «Ya está, una más, o una menos», pensaba.

Lo celebraríamos comiendo en algún sitio que me apeteciera, como una niña consentida.

—Me apetece pasta, mamá.

—¡Pues vamos a un italiano corriendo, hija! —respondió mi madre, siempre sonriente.

Y entonces tuve un momento feliz.

Mi vida era una montaña rusa.

Con la quimio, aprendí a vivir pudriéndome y curándome a la vez.

La sensación que me dejaba la quimio era extraña; iba a curarme, pero sentía que me estaba pudriendo por dentro, como si me hubieran envenenado o intoxicado.

Esos días me decía a mí misma que la medicina pronto crearía algo mejor para curar el cáncer. Me negaba a pensar que, para curarnos, tuviéramos que sufrir tanto. «Existirá un futuro mejor para los enfermos», pensaba. Mis padres y yo investigamos y descubrimos que algunos expertos ya estaban trabajando con alternativas con menos efectos secundarios. El problema es que a veces los nuevos tratamientos implican mucho dinero, y eso no está al alcance de todos. Con dinero, los tratamientos siempre se sobrellevan mucho mejor, pero ese es otro tema que daría para un libro entero.

Tras los diez días de cada quimio, comenzaba a sentirme con más fuerzas, con lo que tenía cuatro o cinco días en los que podía grabar, salir, vivir.

Era un constante volver a empezar. Quería que pasara el tiempo porque deseaba terminar las doce malditas quimios. Mi vida era una eterna cuenta atrás.

Pensaba entonces en lo relativo que es el tiempo. Qué distinto transcurre cuando uno está bien o está mal.

Había días buenos y había días malos. Cuando estaba triste, estaba muy triste.

En esos momentos, escribir me aliviaba. Escribía textos, poemas y letras de canciones. También componía, y componer me hacía muy feliz. Tengo decenas de canciones escritas durante todo este proceso: mi tiempo entre quimios. La música, sobre todo, me ayudó muchísimo como vía de escape. Cada vez que me enfadaba con el mundo, no gritaba ni sentía rabia: yo escribía canciones. Algún día espero que el mundo las escuche.

Esta es una de mis canciones:

Tengo mucho que contar,
pero no sé cómo decirlo.
Desperté y nada era igual,
ya nada tenía sentido.
Si es difícil de explicar,
más difícil es vivirlo.
Solo quiero escuchar
que estoy fuera de peligro.
Me siento pequeña,
me siento insegura.
Una voz me grita:
no estás a la altura.
Me tiemblan las piernas,
odio las preguntas
y el tiempo me enseña
que la vida es dura.

Fue después de la cuarta quimio cuando decidí que iba a escribir este libro, aunque entonces no sabía siquiera si me lo iban a publicar. Quería transmitir todos estos nervios, todo lo que estaba sintiendo. Esa idea me llenó de ilusión y pensé que la gente, enferma o no, podría aprender de lo que me había tocado vivir. Cuando padecí la anorexia, escribir mi historia fue una de las cosas que más me ayudó, y ahora sentía que también necesitaba desahogarme de esta manera y ver todo mi aprendizaje plasmado en papel.

Soñé con leer este libro cuando estuviera curada. Tenerlo entre mis manos orgullosa, meses después del tratamiento, ya con mi pelo, y decirme a mí misma: «Ya está, Nat, qué bien lo has hecho. Aquí está tu historia, tu luz y tu oscuridad, tu experiencia para quien quiera conocerla y para que tú misma recuerdes lo valiosa que es la vida, pase lo que pase».

Tras la cuarta quimio, llegó un momento crucial en el proceso. Me hicieron de nuevo un PET-TAC para saber si el tratamiento estaba funcionando. Para saber cómo estaba reaccionando mi cuerpo a la quimio. Para saber si el cáncer retrocedía. Era la prueba definitiva para descubrir hacia dónde iba mi camino.

Estaba muy nerviosa. Porque entonces ya sabía que lo peor del cáncer no es el dolor, ni las náuseas, ni el pelo ni las pestañas perdidas… Lo peor es la incertidumbre, el miedo constante de que todo se derrumbe de nuevo.

Esta vez no quería ser superpositiva, pero tampoco supernegativa. Solo pensaba que aceptaría lo que viniera. «Lo que sea, será». Todo mi entorno estaba convencido de que saldría bien, pero yo era consciente de que, si me autoconvencía de que el resultado sería el mejor y luego no lo era, el golpe iba a ser muy fuerte.

Me remonté a los inicios. Recordé cuando me sacaron el bulto y fui muy optimista, pensando que no sería nada. Para mí el cáncer

era algo que les ocurría a los demás. A mí era imposible que me pasara. Jamás lo había vivido de cerca con nadie. Pero tuve que aceptar la enfermedad.

Luego, una vez aceptada, creí de corazón que iba a tener un cáncer suave. Volví a ser muy positiva y confié en que sería un estadio I, en que conseguiría soportar las quimios y que apenas se me caería el pelo.

Y no fue así. Fue un estadio IV (el peor), llegó el dolor y me quedé calva.

Ahora no quería tirar de esa confianza que siempre me había caracterizado, ese optimismo de que todo saldría siempre bien.

Durante los días más complicados del tratamiento, me planteé si realmente servía de algo tener esa visión optimista en la vida.

—Quizá no sirve de nada creer en que todo saldrá bien y debo ser más realista —le decía a mi familia.

—Eso nunca, Nat, nunca vamos a perder la esperanza. Todo saldrá bien. No puede ser de otra manera —me decían.

—Pero por más que intento ser positiva, todo me sale mal —insistía yo.

Esos días grises, me comí tanto la cabeza pensando en la idea de que todo me salía mal que empecé a explorar temas espirituales para entender el sentido de tanto sufrimiento. Incluso llegué a plantearme que la culpa era de estar rodeada de personas que me mandaban energías negativas.

«¿Por qué me pasa esto a mí? ¿Qué he hecho mal? ¿Qué debo entender del mundo para superar esto?», me repetía en bucle.

«¿Quién decide lo que les pasa a las personas? ¿Por qué una persona que no se cuida, que bebe alcohol, que no se porta bien… vive hasta los 100 años? ¿Y una persona sana, que hace deporte, de repente tiene un cáncer? ¿Por qué?».

De algún modo me replanteé todas las bases de mi vida. Mi principal creencia hasta entonces siempre había sido que, si eres una buena persona, la vida te compensará y te pasarán cosas buenas.

Pero conmigo eso no había sido así, y me cuestioné si tenía sentido ser bueno o malo, hacer las cosas bien o mal.

> *Pero qué triste vivir sin creer que hay que hacer las cosas bien*.

Me sentí desorientada y vacía.

Necesitaba encontrarle un motivo a lo que estaba viviendo. Siempre necesitamos creer en algo. Necesitamos algo a lo que aferrarnos en los momentos difíciles, algo que le dé sentido a todo lo que nos ocurre. Necesitaba darle sentido a mi sufrimiento.

No sé si existe Dios o la ley de la atracción de la que hablan algunos libros, pero me dediqué a leer todo tipo de teorías religiosas y energéticas. Esto me ayudó mucho. Me di cuenta de que no creo que exista una verdad única y universal, pero sí me quedé con aquello que me gustó de cada una.

Muchas personas me escribieron contando que ellos o sus familiares estaban en la misma situación que yo. Y siempre les preguntaba qué hacían para luchar, a qué se aferraban. Me encantaba conocer las creencias de las personas que pasan por esto para encontrar sentido a tanto dolor, para seguir luchando por la vida.

Entonces llegué a mi propia conclusión: todo lo que nos pasa es para aprender, porque tiene que ser así y tiene un propósito, aunque tardemos un tiempo en saber cuál es. Mi dolor era una oportunidad para crecer.

Si no me lo tomaba de este modo, me iba a hundir.

Mi cabeza explotaba los días anteriores a conocer si el PET-TAC saldría bien. La espera se me hizo eterna.

—No tiene por qué salir mal esta vez, Nat. No pienses en eso —repetía mi madre.

Estaba tan nerviosa que decidí abrirme en canal y contar la angustia que estaba viviendo en TikTok. Improvisando y brocha en mano, hice un vídeo contando la ansiedad que tenía por conocer el resultado del PET-TAC y confesé a todos mis seguidores: «Mañana sabremos si estamos venciendo al cáncer». En este vídeo agradecí a mis seguidores tanto apoyo y tanto amor. Hay muy buena gente en redes.

La noche anterior a conocer los resultados no conseguía conciliar el sueño, pero estaba creativa, inspirada y lúcida...

—Descansa, mi amor —me dijo Abe en la cama.

—Mi cabeza no para de pensar.

—Todo saldrá bien. Relájate, piensa en cosas que te hagan feliz.

—Pienso en todas las cosas que quiero hacer cuando esto acabe. —Mis dedos se enredaron con los suyos—. En los lugares que quiero descubrir, en mi música, en el libro que estoy escribiendo…

—Voy a hacerte un *spoiler* de tu libro. —Calló unos instantes para hacerse el interesante—. El capítulo de mañana se titula «Buenas noticias».

Me besó la frente y sonreí, pero seguí dando vueltas en la cama. Apenas pegué ojo en toda la noche.

Al día siguiente, fuimos al hospital todos muy nerviosos. En el coche no pude evitar recordar aquel 8 de enero en el que me dieron el diagnóstico. Abe me cogía de la mano todo el rato.

Entramos. Espera. Nervios. Me levantaba de la silla y me volvía a sentar. Hacía *scroll* en el móvil sin ver nada en realidad. Iba al baño, a por agua…. hasta que nos llamaron.

En la consulta, el doctor Alfonso me miró con una sonrisa.

—Los resultados son buenos. La actividad tumoral se está reduciendo.

—¡El PET-TAC ha salido bien! —exclamé sin pensar, porque en realidad estaba pensando en voz alta.

El tratamiento estaba funcionando.

—Eso es maravilloso —soltó mi padre.

—Te lo dije, monito, te lo dije —dijo Abe.

Lloré de alivio en la consulta, abrazada a mis padres y a Abe, con la voz rota de felicidad. Lo celebramos con una cena sencilla, pero supo a gloria.

Ese simple resultado lo cambió todo. Solo podía dar las gracias a Dios, al Universo o a la medicina. No sabía a quién, pero estaba agradecida. Por fin una buena noticia.

Ese resultado me dio fuerzas para creer que todo tenía sentido. Para recuperar de nuevo la fe en mis creencias. Que las cosas no tenían por qué terminar mal, que no debía tener miedo a confiar. Después de una catástrofe tras otra, ese PET-TAC me dio oxígeno, e incluso me atrevería a decir que me dio paz.

Todo lo que estaba haciendo tenía sentido. Todo había valido la pena.

Fui a la quinta quimio convencida de que estaba en el camino correcto, aunque revuelta.

—Sé que a estas alturas debería conocerme bien el proceso, ya van cinco quimios, pero sigo estando nerviosa, amor —le dije a Abe mientras desayunábamos antes de entrar en la sesión.

Abe, al parecer, también estaba nervioso, porque derramó todo el café.

No me acostumbraba a esto, a los nervios siempre nos acompañaban en cada quimio, pero sí me adapté para sobrellevarlo. Durante toda esa sesión me entretuve componiendo. Escribir canciones me daba vida, me hacía viajar lejos de esa sala.

Y vuelta a empezar.



12

Sé que, si no voy, no
me lo perdonaré nunca.

Tengo muy pocos amigos en el mundo de las redes sociales. Conozco a casi todo el mundo, pero la palabra *amigo*, para mí, es palabra mayor.

Gigi es una de esas personas que puedo considerar mi amiga. Aunque me saca diez años, siempre me ha comprendido en todo y compartimos muchísimas cosas. Me atrevo a decir que es una de mis mejores amigas. La madrina perfecta de mis futuros hijos. Siempre he sentido que era como mi hermana mayor. Siempre he podido contar con ella.

Ella y Óscar, su pareja, me han ayudado en todo. Antes de conocer a Abe, ellos me salvaban de cualquier problema que yo no me veía capaz de resolver sola.

Uno de los mayores sueños de Gigi siempre fue casarse. Era su gran ilusión, algo que había imaginado desde niña. Compartió conmigo ese deseo en numerosas ocasiones, y juntas ideábamos cómo sería ese día. Me lo contaba todo: cómo diseñaría su vestido, la música, el lugar… y planeábamos cada detalle.

Yo iba a ser la organizadora de la boda, como no podía ser de otra manera. Estuve ayudándola unos días, pero justo me pilló el diagnóstico y el arranque de las quimios.

Su boda era muy especial para mí. Era algo que no podía perderme por nada del mundo. Llevábamos años soñándolo juntas. Si me perdía ese día tan importante para Gigi, sí me iba a enfadar con la vida de verdad. Quería estar a su lado y disfrutar de su felicidad como si fuera mía.

La boda se celebraría en abril, en Barcelona. Yo acababa de salir de mi quinta quimio. Cuando me dijo la fecha, lo primero que hice fue mirar el calendario de tratamientos para calcular cómo me encontraría. Quimio un jueves, boda la siguiente semana. Los

primeros días después de la quimio solía estar decente; a la semana, llegaba el bajón. Me agobié: «¿Y si justo ese día me da el palo fuerte y me duele todo y no puedo ni moverme?».

Pero confié en que todo saldría bien y fueron pasando los días.

Teníamos que llegar pronto porque Gigi nos había citado a todas las damas de honor a las dos del mediodía para una sesión de fotos antes de la boda.

Desde Madrid, tocaba levantarse a las seis para coger un coche de alquiler y conducir hasta Barcelona, llegar al hotel, arreglarnos e ir a la sesión de fotos. Preparé el vestido, la peluca, el maquillaje, todo.

Pero la noche antes de la boda, el pánico me atacó de golpe. No sé si eran los nervios, el miedo a no dar la talla como amiga, el pavor a estar rodeada de tanta gente y sentirme observada… Me dio un ataque y todo el cuerpo empezó a dolerme un montón. Ansiedad pura.

Pensé en los comentarios inevitables que me harían todos los invitados: «¿Cómo estás?», «¿Cómo llevas el tratamiento?», «¡Qué peluca tan auténtica! Parece tu pelo», «Qué majo, Abe, cómo te cuida…». Me descompuse pensando en enfrentarme a esa situación.

Imaginé la mirada de la gente, buscando mi calva bajo la peluca, mi brazo irritado por el PICC, mi cansancio por las quimios. No quería ser el centro de atención.

Sentí también miedo de no aguantar tantas horas y de encontrarme mal, porque sabía que el dolor llegaría tarde o temprano, ya que hacía más de una semana que me habían dado la quimio. Quizá tendría que irme pronto...

Tenía miedo de no estar a la altura, de no ser la misma de antes.

Me quedé paralizada.

Pero también me daba miedo fallarle a Gigi. Me daba pánico no vivir ese momento con ella. Yo estaba enferma, y estaba sufriendo las quimios y el dolor durante seis meses de mi vida, así que mi ausencia estaba más que justificada; ella lo entendería. Pero mi

amiga solo se iba a casar una vez en la vida. Quería que me recordara allí, a su lado, en un día tan decisivo.

Mi cabeza iba a estallar. Quería ir a esa boda, pero, a la vez, me sentía asustada. Llevaba mucho tiempo sin estar con tanta gente, sin ir a un evento tan importante.

Lo vi todo negro y, con el dolor aumentando, esa noche decidí que no iba a ir. Me acosté triste, hundida, decepcionada conmigo misma.

Pero, como por obra divina, a la mañana siguiente me desperté a las diez, salté de la cama y grité:

—¡Vamos a la boda!

Abe me miró alucinando:

—¡Pero si dijiste anoche que no! —respondió.

—Ahora lo veo claro, amor, ¡vamos ya!

—Pero si ya no llegas a las fotos de las damas de honor, es imposible —me contestó él, mirando el reloj.

—Me da igual, vámonos ya —volví a insistir—. Sé que, si no voy, no voy a perdonármelo nunca.

—Pero ¿y el dolor? —volvió a preguntar Abe.

—Puedo aguantar, amor. Me duele más no ir a la boda de Gigi —le dije convencida y sonriente.

Abe sonrió y nos pusimos en marcha.

Corriendo, metí todo en una bolsa a lo loco: la ropa, el maquillaje, los cepillos, la peluca…

Tal cual nos levantamos, alquilamos el único coche que encontramos disponible: eléctrico. Abe prefería no hacer tantos kilómetros con el suyo, y no encontramos otro con tan poco margen. Así que tuvimos que ir haciendo paradas de cuarenta minutos para cargar la batería. La boda era a las cinco y, desde Madrid, había más de seis horas de carretera.

Pero tenía claro en mi cabeza que íbamos a llegar a la ceremonia, fuera como fuera. No nos daba tiempo de pasar por el hotel. Comimos por el camino, algo rápido que ni siquiera recuerdo.

Me arreglé en el baño diminuto de una gasolinera. La luz era fría, el espejo estaba manchado y el espacio era tan pequeño que casi me chocaba con la puerta al moverme. Me enfundé un vestido largo verde botella (como el resto de las damas de honor), escote sin tirantes, ceñido tipo corsé y suelto desde la cintura. Me puse la peluca rubia lisa y la coroné con una diadema joya de pedrería blanca. El PICC quedaba escondido bajo la manga de rejilla. Me maquillé en el coche.

Escribí el discurso de boda en el coche diez minutos antes de llegar, en el bloc de notas de mi móvil. Fue inspirador, porque nació de lo que pensaba de ellos, de lo que sentía, de mi corazón. Les admiro mucho por cómo son, pero sobre todo por cómo se aman.

Le mandé un mensaje a Gigi:

Natalia: Estoy en camino.

Gigi: Si no llegas, no pasa nada, ve con cuidado.

Natalia: Sí que voy a llegar, Gigi, ¡te lo prometo!

Estaba eufórica.

Y llegamos, justo para la ceremonia.

Bajamos del coche y me sentí poderosa. Entramos cogidos de la mano y sencillamente nos dejamos llevar.

—Vamos a pasarlo bien, monito —dije.

—Nada puede salir mal —respondió él.

Fue como estar dentro de una película: una boda de cuento de hadas. Los jardines eran perfectos, con el césped impecable y los setos recortados como si alguien los hubiera peinado uno a uno.

Había flores blancas por todas partes. La masía era de ensueño, de piedra y cubierta de verde, parecía sacada de una postal.

Gigi estaba guapísima, con un vestido con los hombros descubiertos y falda amplia, con el pelo suelto en ondas y un tocado delicado que le daba un aire de princesa. Óscar lloró al verla vestida de blanco, caminando hacia el altar del jardín.

Todo me pareció perfecto, pensado para ella: romántico sin ser cursi, elegante sin resultar frío, exactamente a su medida.

La ceremonia fue muy emotiva. Cuando llegó el momento, pude leer mi discurso, sin presión y sin miedo:

—Amiga, no sé en qué momento llegaste a mi vida, pero siento que el mundo me hizo un regalo. Porque amigas como tú solo pasan una vez en la vida.

Gigi estalló en lágrimas mientras me escuchaba. Quise abrazarla en ese momento, pero tenía que terminar de leer.

—Te has hecho nueve horas de viaje para verme en cada cumpleaños, has aguantado que te quemara una cocina de 15.000 euros un mes después de comprártela y has soportado el olor a cebolla cada vez que me daba por experimentar con el microondas.

Seguí contando anécdotas de mi amiga y su pareja, y escuchaba risas y llantos de fondo. Finalmente concluí:

—No sé qué os depara el futuro, pero tengo claro que, vayáis donde vayáis, si vais juntos, va a salir bien. —Hice una pausa y miré al público—. Que vivan las personas con un corazón como el vuestro… y que vivan los novios.

Los invitados aplaudieron. Sentí que les había llegado de verdad.

Después de los votos, llegó el banquete y la fiesta. La comida estaba deliciosa. El salón de baile tenía luces colgantes, como un cielo propio, acogedor, mágico. Bailamos, reímos, fuimos simplemente un grupo de personas celebrando el amor.

Al contrario de todo lo que había imaginado la noche anterior, disfruté cada segundo. Todos mis fantasmas e inseguridades se

fueron esfumando poco a poco a medida que avanzaba el día y saboreaba cada instante.

Ir a esa boda fue una auténtica lección de superación de miedos. Uno de los días más bonitos de todo este proceso, y me atrevería a decir que uno de los días más hermosos de mi vida en general.

Me sentí especial, pero no por estar enferma (se me olvidó por completo), sino por ser la amiga de Gigi. No fui la chica con cáncer: fui Natalia, su dama de honor. Me sentí a gusto y todo el mundo me trató normal, como al resto de invitados.

Esa boda me llenó de energía positiva.

> *Me di cuenta de cuántos prejuicios tenemos, de cuánto miedo nos da salir de la zona de confort*.

Llevaba meses enferma, con las quimios y, sin darme cuenta, me había encerrado en una burbuja donde me sentía protegida, con Abe, mi familia, mis amigos más cercanos, Willy. Con ellos me bastaba.

Exponerme a un gran evento con tanta gente me daba pánico. Pero enfrentarme al miedo por Gigi fue la mejor decisión. Pude disfrutar del amor de esa pareja a la que tanto admiro. Me di cuenta de que, pese al cáncer, era capaz de gozar de una fiesta participando hasta el final.

Al día siguiente, Abe me dijo:

—¿Lo ves, amor? No había para tanto… ¿Por qué tienes siempre tanto miedo a que la gente te mire o te pregunte?

Y tenía razón.

Pero no era tan sencillo.

El problema era que, en algunas ocasiones, la gente rechaza a los enfermos de cáncer sin darse cuenta. Es un rechazo sutil que parte de la lástima. No son conscientes, y no hay mala intención, pero con su mirada y sus palabras te distinguen del resto de la sociedad.

Nadie que no haya vivido un cáncer puede entenderlo. Esa mirada de pena de todos hacia ti. Te convierten en «la pobrecita». Para mí, se sentía como una forma de rechazo.

—No entiendo por qué la gente juzga tanto a los enfermos de cáncer que estamos en proceso de curación, ¿por qué tienen que vernos como bichos raros? —dije una vez en una comida en casa de mis padres.

Estábamos en pleno debate familiar y yo me mostraba enfadada con el mundo.

Mi abuelo Lolo, con sus noventa años y su cabeza siempre aprendiendo, lo explicó muy bien:

—Es instinto animal, Natalia. El ser humano rechaza lo distinto. De forma inconsciente, mira con miedo o pena aquello que no conoce o que no se parece a él. Y aunque aprendamos valores y educación, ese rechazo a lo diferente es ancestral y visceral. Por eso existe el machismo o el racismo.

Los defendió con argumentos biológicos, como él decía.

En la sociedad en la que vivimos, la parte visual es muy impactante y tiene mucho peso. Y ver a los enfermos de cáncer, calvos, sin cejas, sin pestañas…, es difícil de digerir para mucha gente.

Por ello, mi pequeña aportación a todo esto siempre fue mostrar normalidad en mis vídeos: belleza, amor, cotidianeidad. Siempre he intentado que me vean como persona, no como enferma. El cáncer no es el fin, no da pena, no es muerte.

El cáncer también es una chica bonita luchando por la vida, afortunada en el amor, con sueños y llena de proyectos.

En la boda de Gigi pude ser esa chica coqueta y presumida, divertida y disfrutona. Lo conseguí: olvidé el miedo a la mirada hostil

de los demás. Simplemente me sentí normal, y nadie de mi alrededor me miró con ese miedo a lo desconocido.

Pude ser simplemente la dama de honor en la boda de mi amiga.

13



La familia me sostuvo.

«Deporte, vida sana y amor», me lo decía a mí misma como un mantra.

Con el cáncer cambié algunos hábitos alimentarios. Antes de enfermar, casi nunca comía carne de vaca ni de cerdo. De pequeña fui vegetariana y luego, cuando volví a comer carne, apenas quise comer ni vaca ni cerdo, solo algo de jamón.

A la mayoría de los pacientes con cáncer les desaconsejan comer carne roja. Sin embargo, a mí casi me obligaban a comerla, porque la quimio me provocaba anemia ferropénica. Tenía que ingerir hierro de origen animal.

Mis padres comenzaron entonces a hacer barbacoas todos los sábados. Aquello se convirtió en una tradición, y ahora amo estos momentos en familia. Ellos transformaron un problema en una celebración.

Mi familia vive en la sierra, en un adosado con un jardín normal, de esos que no salen en las revistas, pero que para mí siempre ha sido especial porque está lleno de recuerdos.

Ese sábado, después de la séptima quimio, estaba algo cansada, pero al abrir la puerta sentí un alivio enorme al notar ese olor a hogar. La casa olía a brasas encendidas y a pimientos asados, porque mi madre hacía muchísimos y los dejaba horas en el horno.

No sé explicarlo de otra manera: crucé esa puerta y dejé de ser la chica enferma, la que iba de hospital en hospital. Volví a ser una niña. La hija que llegaba a casa de sus padres un sábado cualquiera, con hambre, con sueño, con ganas de sentarse y dejarse cuidar. Caminé hasta el jardín, acompañada de Abe y Willy.

—Hola, abuelo. Hola, papá.

Mi abuelo ya estaba sentado a la mesa. Mi padre estaba en la barbacoa, preparando la carne.

—Hola... ¡Ya era hora, me muero de hambre! —soltó mi abuelo.

—Hola, chicos —nos saludó mi padre—. Natalia, hoy tienes entraña. He comprado un corte buenísimo.

—Gracias, papá.

Le di un beso en la mejilla mientras soltaba a Willy.

Mi padre nunca ha sido de hablar mucho. No es un hombre especialmente expresivo, ni de grandes discursos, ni de preguntarte veinte veces cómo estás. Él quiere de otra manera. Quiere estando. Quiere haciendo. Ese año, por ejemplo, le dio por asegurarse de que en cada barbacoa hubiera entraña, porque descubrió que era lo que más me apetecía. Daba igual si había que ir a buscarla a no sé qué sitio o si costaba más de la cuenta. Mi padre nunca me había mimado tanto. Era como si dijera que sí a todo. «¿Quieres comer barbacoa? Te la preparo con el mejor corte de carne. ¿Te gustaría un abrigo? Te lo compro…».

—Te la haré al punto, como a ti te gusta —continuó él.

Mi madre apareció en el jardín. Llevaba tres platos en las manos. Los sábados siempre preparaba aperitivos como si fuéramos veinte comensales, aunque aquel día éramos solo cinco: mis padres, mi abuelo Lolo, Abe y yo. Bueno, seis si contamos a Willy, claro.

—Por aquí boquerones en vinagre, aceitunas, patatas fritas… —explicó mientras colocaba los platos en la mesa del jardín.

—Por cierto, he visto unos altavoces que están bien —dijo mi padre frente a las brasas al tiempo que daba la vuelta a la carne—. Unos pequeños, pero con buen sonido. Luego te los enseño.

La semana anterior le había dicho que quería comprarme unos altavoces, y me lo imaginé buscando modelos la noche anterior, sin que yo le hubiera pedido ayuda.

Willy empezó entonces a mover la cola, emocionado por el olor a carne. Mis padres lo adoraban, aunque al principio les pareciera una locura que tuviéramos un perro siendo tan jóvenes y con una vida tan caótica. Mi padre, que casi nunca se desmelenaba con nada, con Willy se transformaba.

—Hola, mi pequeñín —saludó él a Willy, y le dio un trozo de carne que estaba cocinando.

—No le des más —le riñó mi madre desde la puerta al verlo agachado junto a él—. Luego se pone malo.

—Que no, mujer —respondió él—. Es solo este trocito…

Comimos tranquilos. Mi padre dándole comida sin permiso a Willy por debajo de la mesa, y Lolo sorprendiéndonos a todos con sus monólogos. Mi abuelo era justo lo contrario a mi padre. Si le dabas pie, te hablaba de lo que quisieras durante horas. Historia, ciencia, química, filosofía, religión…

Después de comer, mi abuelo dijo:

—Ahora, el bizcocho.

—No deberías, eres diabético —le advirtió mi madre.

—Bueno, me pincho un poco más y compenso.

Nos echamos a reír.

«Ventajas de ser médico, supongo», pensé yo.

Adoraba nuestras barbacoas porque en ellas me sentía normal.

Puede parecer absurdo, pero esa normalidad me hacía muy feliz. No era una felicidad exultante, palpitante ni entusiasta. Era una felicidad que nacía desde la paz, desde la calma, desde la gratitud, desde la plenitud, desde la presencia.

Sentirme normal era todo un logro. «¡Qué rabia tener que valorar las cosas buenas cuando las dejamos de tener!», me decía.

Con el cáncer, más que nunca, empecé a poner en valor cosas que antes daba por sentado.

Con la enfermedad me di cuenta de la suerte que tenía de tener unos padres como los míos. Sin ellos, no sé si hubiera podido con todo. Se portaron muy bien durante todo el proceso. En realidad, se

han portado increíblemente toda mi vida, pero en esta etapa tan difícil fue cuando más valoré su presencia.

Me sentí muy cerca de mi madre. De algún modo, la enfermedad me sirvió para conectar más con ella y comprender cuánto amor cabe en su corazón. También me unió mucho a mi padre, pero a mi madre y a mí la anorexia nos había separado mucho y, curiosamente, el cáncer nos unió.

Le encontré sentido a todos sus consejos, a todas sus miradas y gestos de amor. Me sentí mal por haberla hecho sufrir tanto durante mi adolescencia. Aprendí a mirarla de otra manera.

Unos días después de aquella barbacoa, llegó el Día de la Madre. Decidí escribirle un texto bonito y subirlo a redes. Algo tan bello debía ser compartido. Porque creo que todas las hijas deberíamos tener en cuenta que la madre es de las pocas personas que nunca nos va a fallar, pues su amor es incondicional.

> Mamá tiene paciencia cuando yo no puedo más. Es el único abrazo que necesito para saber que todo va a salir bien. Mamá es un «te lo dije» constante seguido de un «pero yo te ayudo». La única que siempre tiene razón cuando «esa gente no te conviene».
>
> Mamá arregla lo que no ha roto. Mamá es psicóloga, chef privado, médico y consejera amorosa. Mamá es la definición perfecta de la persona que quiero ser. Es el único favor que no puedo devolver. Es el único amor que no puedo escribir.

Ese fue el primer Día de la Madre que celebrábamos con mi cáncer. Las dos éramos nuevas en esto y las dos estábamos luchando juntas.

Le regalé flores.

—Te las regalo, mami, para que las mires y recuerdes que cada pétalo es uno de los motivos por los que te quiero. Ten claro que ser tu hija es todo un privilegio. —Y rompí a llorar en sus brazos.

La familia me sostuvo.

Me quedaban aún quimios por delante. A ratos me sentía normal: ver crecer a Willy, tener a Abe siempre a mi lado y el apoyo

incondicional de mis padres.

Qué importante es valorar los momentos cotidianos, la normalidad.

Qué importante es saber qué es lo verdaderamente importante.

Poema a mi padre, que siempre es una roca para que nosotras podamos ser frágiles.

A mi padre:

Él siempre se hizo el fuerte porque yo no lo era,
y si algún día lo hizo, nunca le vi llorar.
Calló su corazón para que el mío latiera,
y para cumplir mis sueños, dejó el suyo atrás.

Se levantaba temprano
y volvía muy tarde.
Me daba un beso despacio
para no despertarme.

No necesito ganar, necesito intentarlo.
Y que me abraces fuerte si no lo he logrado.
Si es así, el resto da igual.

No necesito lecciones, necesito abrazos.
El día que te vayas me haré pedazos,
y no lo vas a evitar.

Entiendo que no ha sido fácil
criar a una niña
con un corazón tan frágil.

Querías prepararme para todo
y buscaste un buen modo,
pero dime lo que sientes;
no debes pasarlo solo.

Estoy aquí,
muriéndome de ganas por que puedas sonreír
sin miedo a que me rompa si algún día no es así.
Tú solo confía en mí.

Se levantaba temprano
y volvía muy tarde.
Me daba un beso despacio
para no despertarme.

Pero lo que no sabías
es que yo me enfadaba
cuando se hacía de día
y tú ya no estabas.

No necesito ganar, necesito intentarlo.
Y que me abraces fuerte si no lo he logrado.
Si es así, el resto da igual.

No necesito lecciones, necesito abrazos.
El día que te vayas me haré pedazos,
y no lo vas a evitar.

Porque
sé cuándo estás triste, aunque no llores,
y sé que me quieres, aunque no me compres flores.
Y si un día es malo, ya vendrán días mejores.
No te hagas más el fuerte,

papá.



14



En este cumpleaños, todo el mundo
sabe el deseo que pido al soplar las velas.

Después de la séptima quimio, llegó otro contratiempo: se me infectó la piel alrededor del PICC, que hasta entonces llevaba en el brazo izquierdo. Ya al inicio del tratamiento había avisado a médicos y enfermeras:

—Tengo dermatitis atópica desde muy pequeña; todo me da alergia.

Así fue. A medida que me iban dando quimios, la piel se iba deteriorando y la dermatitis se agudizaba. Cada cambio de apósito acumulaba heridas que nunca sanaban del todo.

—Por favor, probad a ponerme otro tipo de apósitos antialérgicos —rogaba yo.

Cambiaban el esparadrapo, pero era más de lo mismo.

En ese momento, mi brazo estaba completamente rojo, lleno de llagas, erupciones e incluso pus. El PICC conecta directamente con el corazón y me dio miedo que la infección se extendiera, así que fui al hospital. «Con lo poco que me gustan estas visitas…», pensé. Pero no había alternativa.

Nada más llegar, me di cuenta de que la cosa era seria. Las enfermeras lo vieron y no dudaron ni un segundo, había que sacarlo ya. Me tumbé, respiré hondo y, antes de que pudiera prepararme mentalmente, lo hicieron. Un tirón, un «ay», y… listo. No me lo podía creer. Para ponérmelo habían tenido que operarme; para sacarlo, en cambio, bastó un gesto rápido, casi rutinario.

Acto seguido llamaron al médico que me llevaba entonces para decidir qué hacer conmigo. Por temas de agenda, ya no me llevaba Alfonso, sino alguien de su mismo equipo. Este médico dictó que me dieran las quimios que quedaban por vena periférica.

Tuve un *flash*. Recordé, aterrada, a esa mujer en urgencias oncológicas gritando meses atrás: «Matadme aquí, que ya no me

quedan más venas».

La frase se me clavó como un cuchillo de nuevo. La tenía grabada en mi cabeza desde hacía meses.

Al llegar a casa, me puse a investigar sobre los riesgos de la quimio por vena y lo que descubrí me horrorizó: puede irritar y dañar las venas, y si una se estropea, adiós vena. Te tienen que coger otra, y así sucesivamente.

Unos días después volví al hospital y una enfermera me lo confirmó:

—Depende de lo que aguante cada una de tus venas. Si se destroza una, no se puede volver a usar y vamos a por la siguiente. Si hace falta, cambiamos de brazo —me explicó.

Yo le dije:

—Pero entonces… ¿me estás diciendo que me voy a quedar con quince venas menos para cuando termine la quimio?

Insistí mucho en que buscaran otra solución para seguir con el tratamiento de quimios sin poner en riesgo mi salud de esa manera. Fue angustioso no saber cómo me iban a dar la siguiente quimio, ni cómo le sentaría a mi cuerpo. Ahora que sentía que lo tenía todo controlado…, el cáncer me sorprendía de nuevo. Me había acostumbrado a todo el proceso. A todo lo malo. Controlaba todos los momentos de cada quimio: los mareos, las náuseas, las limitaciones… Ya sabía incluso los días que me encontraría mal y cuándo iba a venir el bajón. «Así son todas las guerras», pensé.

«El enemigo se presenta con otra batalla cuando crees que ya está todo ganado».

Esos días fueron como un paso atrás, porque sentí que la rutina que tanto me había costado construir con el cáncer podría

resquebrajarse.

Ponerme la quimio por vena era un nuevo reto. No quería más sorpresas ni más riesgos. No tenía fuerzas.

Me puse en contacto con mi médico de confianza, Alfonso. Al día siguiente, me visitó de urgencia y me explicó:

—Cuando estás haciendo quimio el cuerpo no cicatriza bien, por eso no es recomendable hacerse tatuajes ni *piercings*. Colocar el PICC en el otro brazo puede volver a salir mal, pero… aun así, estoy de acuerdo contigo. Eres muy joven, y no creo que sea prudente ponértela por vena.

—Entonces… ¿qué hacemos? —le pregunté.

—Buscamos la mejor opción con el menor riesgo —dijo—. Y no vamos a improvisar contigo.

—Tengo miedo —admití, sin filtros—. Me da miedo que se infecte otra vez. Me da miedo todo.

—Es normal —me respondió—. Pero estás haciendo lo correcto: preguntar, insistir, cuidarte. Eso también es luchar.

Puedo asegurar que ese hombre fue mi ángel de la guarda.

En ese instante, no lo dudé. Le solté lo que pensaba:

—Por favor, doctor… Sé que no depende solo de ti, pero me gustaría que fueras tú quien llevara mi caso. No tengo nada en contra del resto del equipo, de verdad, pero contigo me siento más segura.

—Tranquila, Natalia. Así será. Me ocuparé yo de tu tratamiento.

Mandó ponerme un nuevo PICC en el brazo derecho. Por suerte, el izquierdo, al dejarlo al aire libre, se estaba curado muy bien.

Al llegar a casa, Abe tuvo una idea:

—He estado dándole vueltas. Tengo una solución para tu bracito.

Me cogió el brazo y me acarició con dulzura.

—Las enfermeras han probado de todo… —respondí yo.

—Vamos a usar vendas en vez del apósito.

—¿Será seguro? ¿No habrá más posibilidades de que se infecte?

—Lo probamos, lo vendaremos muy bien… iremos con cuidado.

Era la única alternativa que se nos ocurrió. Ninguno de los dos éramos expertos y estábamos desesperados, ya que nadie más nos ofrecía soluciones. Por suerte, funcionó, y a partir de ahí no hubo más alergias.

Volví a sentir que lo estaba haciendo bien. «A seguir», me repetía a mí misma. Volví a reconciliarme con la enfermedad, si eso es posible, y regresé a ese estado de rutina en el que intentaba vivir todo el proceso relajada.

Se acercaba la octava sesión de quimio y también otra fecha importante: el ocho de mayo, mi cumpleaños.

Soy una persona que se ilusiona mucho por todo. Desde que tengo consciencia, me hace ilusión cualquier tipo de celebración y espero con ganas la llegada de cualquier fecha señalada. Celebrar es compartir. Celebrar es vivir.

—Es que hoy en día hay tantas fiestas… Halloween, Pascua… ¡demasiadas! Se pierde el sentido de celebrar —decían mis padres.

—Con todas las cosas que existen para lamentarse, ¡hay que aprovechar cualquier excusa para juntarnos y celebrar! —les respondía siempre.

Mis cumpleaños anteriores no fueron como yo hubiera deseado. La anorexia, la relación tóxica con mi ex y la tensión con mis padres no ayudaron. Tenía un mal recuerdo. La dinámica era ilusión por la llegada y luego decepción.

Estar con Abe lo cambió todo y mi primer cumple junto a él fue realmente especial. Mis veinte años en 2024 fueron bonitos, con él y mis amigos. Sencillos pero felices. No necesité más porque estaba en paz. Celebrar cuando no hay nada malo en tu vida es fácil, o al menos debería serlo.

Este año yo sabía que no iba a ser un cumpleaños «normal», entre quimios y otras preocupaciones. «Otro año mal», pensé. Pero Abe quería que fuera el mejor de mi vida. Él, como siempre, era la

luz en la oscuridad. Estuvo planificando una sorpresa durante semanas, sin que yo sospechara nada.

Debo confesar que tuve muy mala suerte, pues ¿qué probabilidad había de que, de todos los días del mes, el día 8 coincidiera con una sesión de quimioterapia? Así que mi mañana transcurrió en una sala recibiendo veneno por las venas durante cuatro horas.

Esa misma noche fuimos a cenar con mis padres a un restaurante. Recuerdo el momento de pedir el postre con mucha ternura. Grabé el instante en el que llegó la tarta y pensé: «En este cumpleaños, todo el mundo sabe el deseo que pido al soplar las velas». Pedía salud, para que fuera el último cumpleaños que pasara entre hospitales, y fuerza para los meses que me quedaban con quimio. Existe una palabra que describe exactamente lo que quería: curarme. Y soplé.

Subí el vídeo y, de algún modo, me sentí desnuda. Todos los que me conocían sabían cuál era mi deseo más profundo. Pensé que era algo insólito y curioso, que mis deseos formaban parte de un universo de personas.

Al terminar la cena, Abe soltó:

—Tendrás que esperarte al día 15 para la gran celebración.

—¡No puedo esperar! —dije emocionada—. ¡Dame una pista!

—Ni una —dijo él, orgulloso de sí mismo.

—Solo una letra —le supliqué—. Una pista microscópica.

—Cero pistas, Nat —se puso serio de broma—. Confía en mí.

—Vale, pero voy a ser insoportable —le avisé.

—Ya lo eres —bromeó, y me dio un beso—. Y aun así te quiero.

No soltó prenda.

Esos días de espera los viví con mucha emoción. Estaba en una nube. Apenas recuerdo nada de lo que pasó, solo que no hacía otra cosa que pensar en la sorpresa.

—¿Qué es, Abe? ¿Adónde iremos? —le insistía.

—Algo por Madrid… —me mentía.

Llegó el día 15 y, al despertarnos, Abe me dijo que él iba a prepararme la maleta:

—Sácame muchas prendas que te gusten, de todo tipo, y yo elijo lo que te vas a llevar; así no sabes ni el destino ni cuántos días nos vamos —me pidió.

—¿De verano o de invierno? —pregunté.

—De verano y de invierno —afirmó.

—¿Qué significa eso?

—Significa que confíes —dijo, y me guiñó un ojo.

—Abe, me estás poniendo nerviosa.

—Mejor. —Se rio—. Así no piensas en otra cosa.

Le saqué del armario mi ropa favorita. Le dejé varios *looks* completos.

Luego me hizo salir de la habitación y me dijo la hora concreta en la que debía estar en la puerta de casa lista para marcharnos.

Bajamos y en la portería nos esperaba un taxi.

El misterio se rompió un poco cuando al conductor se le escapó que nos dirigíamos al aeropuerto.

—Pensé que íbamos a Madrid —le dije sorprendida—. De verdad, creía que no habías cogido el coche por si no había sitio para aparcar en el centro.

Al saber que íbamos en avión, imaginé que el destino era Tenerife. Me vuelve loca esa isla y Abe lo sabe desde que me conoce. Un trocito de mi corazón está y siempre estará ahí. Para preservar la sorpresa, no le dije nada a mi novio de que me lo olía…

Lo que no me esperaba era todo lo que había preparado. No hubiera imaginado nunca que sería un viaje tan chulo. Abe planificó todos los detalles.

Nos recogió un coche privado en el aeropuerto. Fuimos a un hotel de cuatro estrellas, pero que parecía de máximo lujo. Se llamaba Landmar Playa de Arena. Era increíble. Nunca había estado en un sitio así. Teníamos acceso VIP en todas las instalaciones y estaba todo incluido. Piscinas infinitas, *spa*, bufé de locos con

marisco y caviar, y estábamos en la isla más bonita del mundo. Explotaba de ilusión.

Abe sabía que a veces me mareaba y que a ratos no me encontraba bien. Quería que estuviera relajada y no me agobiara en ningún momento. Por eso, después de la primera noche, al levantarnos, me lo dejó clarísimo:

—Quiero que estés como una princesa —me dijo—. Si quieres descansar y no hacer nada, aquí nos quedamos, en este paraíso. No salimos del hotel. Y si te apetece recorrer la isla, montamos excursiones.

—Eres el mejor —respondí, mirándole a los ojos.

—Quiero que lo pases muy bien, pero que no tengas que preocuparte por nada. Si no quieres sol, aquí hay sombras en todas las piscinas. Si te mareas o estás cansada, peli en la *suite*.

—Gracias, monito, llevaba mucho tiempo sin sentirme así de feliz.

Fue exactamente eso: no tener que decidir nada durante una semana. Solo estar. Disfruté muchísimo. Estuvimos tan bien que apenas salimos del hotel; cuando lo hicimos fue para planes puntuales y luego volvíamos a nuestra burbuja, como si el mundo de fuera no existiese. Además, me encontré bastante bien; mareo los primeros días, un poco de cansancio y nada más.

En Tenerife la gente es muy maja. Respiran, te sonríen. «Tranquila, mi niña», te dicen. Al contrario que en Madrid, donde todo el mundo va con las prisas. Todos agobiados. Nos hicimos amigos de todo el hotel.

Nos encontramos con una de esas personas que parecen aparecer por casualidad, como si las hubiera puesto ahí el destino: Patri, la encargada de *marketing* del hotel. Ella ayudó a Abe a organizar toda la sorpresa y un día decidimos quedar con ella para conocerla mejor. Era una chica con una energía preciosa y, durante esos días, intenté vivir la vida como la vivía ella. Durante nuestra estancia allí, estuvo pendiente de mí cada minuto, preocupada de que yo estuviera bien y feliz. Nos organizó todo tipo de planes. A día

de hoy, sigo viendo a Patri cada vez que voy a Tenerife y, sin casi darme cuenta, se ha convertido en una persona muy especial para mí.

Mi madre siempre me lo ha dicho: «Eres una persona con muy mala suerte y, a la vez, con un imán para las cosas buenas». A lo largo de mi corta vida han aparecido personas que me han ofrecido una ayuda enorme sin esperar nada a cambio. Al principio, cuando me cruzaba con este tipo de personas, desconfiaba, porque no entendía cómo alguien podía ser tan bueno sin apenas conocerme. Pero con el tiempo me surgió una teoría: a veces, con nuestra energía, nuestra forma de ser, nuestra sonrisa… atraemos a gente buena. Y Patri fue una de ellas.

Ella no fue la única persona que nos sorprendió gratamente. Con la ayuda de la encargada de las excursiones, una mujer extremadamente dulce, Abe organizó un viaje en barco. Él le contó que yo no podía ir con mucha gente por mis defensas y preparó todo con mucho cuidado. Fuimos en un velero privado los dos solos a ver delfines, y los vimos saltar a nuestro lado. Casi podíamos tocarlos. Esas dos horas en alta mar fui sencillamente muy feliz.

Fue también la primera vez que me bañé en una piscina tras el diagnóstico, levantando el brazo del PICC para que no se mojara.

—Volveremos, amor. Cuando te encuentres 100 % bien, repetiremos el viaje y te podrás dar el gusto de darte un chapuzón entera —me prometió Abe.

Disfruté cada momento. Cada puesta de sol. Cada bocado. Cada mirada de Abe.

Estuve tan a gusto y me sentí tan cómoda que me lancé a ir por el hotel sin peluca. Me daba igual. Estábamos en mayo, había poca gente y la mayoría eran turistas. Nadie me conocía.

En Madrid, en cambio, hasta entonces siempre salía con peluca. En redes me exponía totalmente calva porque quería normalizar mi situación. Pero lo hacía a través de una pantalla, ajena a las miradas de los demás y arropada por el cariño de mi comunidad. Por la calle era diferente. No me gustaba sentirme observada. Sin la peluca

sentía que generaba cierto rechazo en la gente y odiaba esa sensación.

En Tenerife no me sentí así. Me sentí libre. Supongo que fue por el hecho de estar en otro lugar, lejos de mi espacio habitual y que nadie me conociera. O quizá fue por el buen rollo que desprende esa isla nada más pisarla.

Me sentí tan bien que quise inmortalizar esa sensación con una sesión improvisada de fotos. Estábamos en Los Gigantes, una de mis zonas favoritas de la isla. Era ya casi el atardecer y las rocas volcánicas, completamente negras, estaban llenas de charcos donde se reflejaba el cielo. El mar quedaba detrás de mí, tranquilo. Me quité la peluca y la apreté contra mí; luego la alcé, como si fuera un trofeo. Abe disparó con el móvil. Después se acercó, me rodeó la cintura y nos hicimos un selfi mientras me daba un beso en la mejilla. Yo cerré los ojos y sonreí de verdad.

—Eres tan preciosa… —me dijo él.

—Mira quién fue a hablar —respondí, porque era cierto: estaba igual de guapo con el pelo casi al cero.

Luego miré las fotos. Calva, liberada, sonriente… y las publiqué.

Escribí con una paz en el pecho que aún no consigo explicar:

> Ser libre no es para cualquiera. Hay que tener coraje de quedar mal con mucha gente, despedirse de otros tantos y estar listo para ser rechazado. Pero, a pesar de todo, os prometo que merece la pena.

Ese cumpleaños me devolvió la magia de celebrar la vida más que nunca. Celebré estar en el presente y también todo lo bonito que tengo a mi alrededor. Ese viaje fueron miles de pequeños momentos felices que brillaban con fuerza en la tormenta de mi enfermedad.

A todos nos pasan cosas terribles, pero también todos tenemos muchas cosas que celebrar, por pequeñas que parezcan. Un café con mi madre, una película con Abe, sentir el mar en mi piel, el viaje

más maravilloso de mi vida… Nadie, ni siquiera el cáncer, podía robarme esos momentos. Y los iba a celebrar, aunque no fuera fácil.

Volví a Madrid pensando en las cosas bonitas que me rodeaban, y en todo lo que nos quedaba por celebrar.



15

Entender la teoría ya es
mucha parte del camino.

El regreso fue duro.

Volvimos de Tenerife con la piel salada y el corazón lleno. Pero llegar a Madrid fue volver a la realidad: me quedaba un tercio de las quimios. Aunque luchara con todas mis fuerzas por seguir con la energía positiva que me había regalado el viaje, me vine un poco abajo. Pero era lo que tocaba. El ánimo no es una constante. Nuestras emociones tienen subidas y bajadas, y aceptar que no siempre podemos estar positivos y darnos permiso para estar tristes también es importante, siempre que esto no te pare y que estas fases más grises no se alarguen.

Esa mañana, me desperté en piloto automático. Las maletas aún estaban medio deshechas en el suelo. Intentaba motivarme pensando en que ya estaba en la cuenta atrás: «Esta tortura se acaba. Ya es cuesta abajo. Ya queda menos», me decía. Cada día era un día menos de tratamiento. Me agarraba a esa idea.

Fui al baño y, por suerte, estaba libre. Me miré al espejo para lavarme la cara y, antes de abrir el grifo, vi una pestaña negra pegada a mi mejilla, como una media luna. La quité con la yema del dedo y la dejé en el lavabo. Luego apareció otra. Me quedé quieta, como si parpadear fuera a empeorarlo.

Se me estaban comenzando a caer las pestañas. Lo había intuido en Tenerife, pero ahora ya era una certeza. Sé que a estas alturas mucha gente pensará: «¿Qué más da? Si ya se te había caído el pelo». Pues me dolió. Siempre me he sentido muy identificada con mis ojos. Cuando se me cayó el cabello me afectó, pero me consolaba pensando que seguía destacando por mis ojos. Lo primero que ve la gente de mí es mi mirada. «Qué ojos tan bonitos tienes», me han dicho siempre.

Sabía que había pacientes a los que no se les caían las pestañas y yo vivía con la esperanza de que a mí no me pasara, porque siempre intento situarme en el lado positivo de las cosas. Mis ojos iban a quedarse sin marco, desnudos. Supuse que mi quimio era más fuerte porque mi cáncer era más agresivo y, por ello, las estaba perdiendo finalmente. Poco a poco, no de golpe, pero de forma inevitable.

Me puse a llorar, y Abe me consoló con su ternura.

—Tranquila, amor. Estoy aquí. También esto pasará —me dijo.

En ese momento, me sentía muy triste. No creí que fuera capaz de contarlo y pensé en ponerme pestañas postizas y seguir posteando mi proceso obviando este tema. Me quedaban menos de dos meses de tratamiento.

Sin embargo, unos días después me levanté con menos pestañas, pero mucha más fuerza.

—¿Y si lo cuento? —le dije a Abe.

—Nat, hazlo. A ti te desahoga contar lo bueno y lo malo que estás viviendo. Tus redes son ahora tu diario personal —reflexionó él.

—Tienes razón —asentí—. Esto es solo una prueba más.

—Una prueba más que vas a superar —afirmó—. Y una prueba más de que eres la más bonita de todas las maneras.

—Te quiero, ¿lo sabes? —Con amor todo dolía menos.

—Y yo. —Hizo una pausa—. Cuéntalo ya. Te ayudará.

Era cierto. En esta enfermedad, la cabeza puede convertirse en tu peor enemigo: te pasas todo el día dándole vueltas a cualquier cosa. Y sacarlo, contarlo, me liberaba. Me ayudaba a no consumirme. Supe que debía ser sincera con mis seguidores, y también conmigo misma.

Así que hice un vídeo sin pestañas postizas y conté esta nueva pérdida por la quimio. «Perdí las pestañas, pero nunca el brillo en los ojos», dije a mi comunidad.

También algunas cosas estaban mejorando. A partir de la octava quimio, casi por arte de magia, el dolor fue pasando a segundo

plano. Hay pacientes que no sienten dolor nunca. Depende de cada cuerpo. En mi caso, el dolor fue brutal en las primeras sesiones.

—Eso ocurre porque ya han desaparecido las grandes masas tumorales. La quimio hace que se produzcan colisiones internas al romperse esas masas y duele mucho cuando son grandes —me explicó el médico.

Que dejase de doler era positivo, significaba que estaba yendo todo bien. Que ya no había masas tumorales grandes.

Sin dolor, desaparecieron esos días de neblina en los que solo dormía y tuve más tiempo para reflexionar sobre mi salud y bienestar.

Leí muchas teorías alternativas para curar el cáncer. Aunque siempre puse la medicina por delante, escuché. Me llegaban consejos constantemente de seguidores de todo el mundo, que si había que alcalinizar el cuerpo, que si debía eliminar ciertos alimentos, que si el azúcar era el gran enemigo. Nunca me tomé esas ideas como un tratamiento a rajatabla, pero en medio de la incertidumbre las leía por curiosidad y por esa necesidad de hacer algo por mí misma. Si alguna recomendación era compatible con lo que me decían los médicos, la valoraba; lo demás, lo dejaba pasar.

Pero, sobre todo, intenté regular el estrés. Siempre he sentido que vivir en un estado de tensión constante acaba pasándole factura al cuerpo y a la cabeza. Para mí, estar sana también tenía que ver con buscar calma y aprender a escucharme.

Mucha gente me pregunta: «¿Por qué crees que te ha pasado?». Es curioso, pero es una pregunta muy habitual entre quienes pasamos por un cáncer. He escuchado respuestas de todo tipo. Hay quien piensa que se debe a malos hábitos; hay quien prefiere no buscarle explicación; hay quienes creen en el karma y otras personas lo atribuyen a la casualidad. Yo no tengo una respuesta definitiva. Tampoco sé si mi historia personal tuvo algo que ver. Lo único que sé es que durante años viví con un nivel de estrés permanente, y eso me hizo sentir desgastada por dentro.

A lo largo de mi vida he sido una niña muy sensible y, desde muy pequeña, me ha tocado enfrentarme a situaciones que quizá no eran para mi edad. Mis padres siempre han intentado educarme como una guerrera; me han repetido que tengo que luchar por mí, porque nadie más lo hará. Por un lado, les agradezco mucho que me hayan educado así, porque creo que eso hizo que fuera independiente y trabajadora. Pero también fui acumulando heridas sin saber cómo gestionarlas: una anorexia, etapas de *bullying* en el colegio y una sobreexposición en redes sociales desde muy joven. Durante mucho tiempo seguí adelante sin pararme a reconocer que no estaba bien. Nunca fui capaz de enfrentarme a quien me hacía daño, ni de alejarme a tiempo.

Hoy no puedo decir que todo ese estrés provocara mi enfermedad, porque no lo sé. Pero sí lo recuerdo como un desgaste silencioso, algo que me atravesó por dentro durante demasiado tiempo. Y aunque, repito, nunca sabré si tuvo relación o no con el cáncer, este proceso sí me ha enseñado algo importante, a escucharme antes de que sea demasiado tarde.

Mientras duró todo el tratamiento hice en paralelo mi propio trabajo personal. Cualquier cosa que me producía estrés, la apartaba. Trabajaba la gratitud y cuidaba mis pensamientos a diario. Sí, a veces había bajones y malos días, pero trataba de racionalizarlos y volver a mi calma.

Esa época de últimas quimios, con menos dolor pero más espiritualidad, me refugié todavía más en la música.

Soy consciente de que cantar no es mi trabajo. Pero esos meses me metí en una burbuja, más aislada de las redes, haciendo lo que más me gusta, componer y cantar.

La música despierta y transmite tantas emociones… Las canciones tienen mucha fuerza y el poder de cambiar nuestro estado de ánimo. Si eres feliz, la música hace que sientas el triple de felicidad. Si estás triste, la música te acompaña en ese sentimiento. La música baila con tus emociones.

La música fue mi salvación esta última etapa. Estaba creando la banda sonora de mi vida, literalmente.

Cuando se me ocurría una melodía, le sacaba los cuatro acordes en piano y le ponía voz. No soy profesional, pero me divertía y me hacía sentir mejor.

La mayoría de las canciones que compuse son tristes. No porque estuviera siempre mal, pero cuando lo estaba, a través de la música me expresaba y el dolor se hacía más pequeño. También tengo canciones hermosas de esos meses, llenas de esperanza o con agradecimiento hacia personas de mi entorno.

Era de noche. Me había pasado el día entero en casa, componiendo, tranquila. De pronto, sin saber muy bien por qué, me invadió una angustia extraña. Tenía el corazón acelerado y un peso en el pecho, como si me faltara el aire. Empecé a sudar…

Entonces me asaltó un pensamiento horrible.

—Abe, algo va mal… —dije de repente.

No sabía explicarlo, pero sentía que algo malo iba a suceder muy pronto.

—¿Qué pasa? —preguntó él.

Me puse a llorar.

—Siento que a alguien cercano…, alguien a quien quiero…, le va a pasar algo. Algo terrible.

No conseguía apartar ese pensamiento de mi cabeza.

—¿Qué dices? Todo está bien…

—Pero no puedo dejar de pensar en ello.

—Amor, estás muy asustada porque estás en la recta final del tratamiento —intentó calmarme.

—No sé… Abe, esto es distinto —le dije entre hipidos—. No sé por qué me siento así.

—Natalia, mi vida —insistió, acariciándome la mejilla—. Estás agotada. Vámonos a la cama. Los dos necesitamos dormir.

Quizá tenía razón. Los dos estábamos cansados. Yo, por el miedo; él, por todo lo que venía sosteniendo en silencio.

Pero al día siguiente me comunicaron que le habían diagnosticado cáncer a una persona a quien amo.

Me dolió tanto que me pasé a mí misma a un segundo plano. Solo quería que esa persona estuviera bien. No quería nada más.

Me enfadé mucho con el mundo. Enfurecida le grité: «¡Basta ya!».

Una vez más, tuve una crisis existencial: «¿Qué sentido tiene todo lo que me está pasando?». Todas mis creencias se venían abajo… Podía esforzarme, buscar la calma, creer en Dios, en el Universo, en la bondad de la gente…, pero nada hacía que las malas noticias cesaran. Y si todo pasaba para aprender, yo tenía claro que no necesitaba aprender más del dolor.

De repente, todo lo que antes me preocupaba ahora carecía de sentido.

Una de las cosas que he aprendido con la enfermedad es que la atención lo cambia todo: según el momento en el que estemos, un problema puede parecer enorme o insignificante.

No existen problemas
grandes o pequeños en sí;
los vivimos como grandes
o pequeños en función de
la realidad que nos rodea.

En mi caso, al principio el dolor era lo único que importaba. Me dolía tanto que perder el pelo me daba igual, porque había algo más urgente ocupándolo todo. Cuando el dolor desapareció, entonces sí, empecé a preocuparme por el pelo.

Cuando le diagnosticaron el cáncer a esa persona que quería, mi enfermedad dejó de ser mi principal tormento. Su curación era mi

sentido de vivir.

Pasé unos días muy malos, dándome permiso para sentir la rabia. Pero cogí fuerzas de donde no las había y afronté la realidad.

Ante los problemas, hoy intento decirme: «¿Qué grado de importancia tiene esto realmente? ¿Qué puedo hacer para arreglarlo y sentirme mejor?». La preocupación solo añade sufrimiento a lo malo que ya nos pasa. Esta manera de mirar la vida no me la han dado los años, sino los golpes, como el cáncer. Ojalá todo el mundo pudiera entender algo así sin necesidad de atravesar un dolor extremo.

Ahora sé que siempre va a haber problemas. Todos los tenemos. Intento darles la importancia justa y vivir con la mayor paz posible. Siempre voy a tener preocupaciones, siempre habrá algo que me inquiete, pero procuro relacionarme con todo eso de otra manera.

Supongo que por eso muchas personas dicen que, después de un cáncer, valoran la vida de otra forma. Aprenden a distinguir mejor lo importante de lo accesorio.

Pero una cosa es entenderlo y otra muy distinta conseguir vivirlo de verdad. Yo me sé la teoría, pero la práctica siempre es más complicada. Mientras escribo estas palabras, todavía no sé si estoy curada del todo y no tengo ese cierre de ciclo. Cuando el corazón siente que una etapa se ha cerrado, la mente puede asentar mejor lo aprendido, pero yo aún sigo en proceso. A veces cuesta poner en práctica las creencias, pero entender la teoría ya es mucha parte del camino.

Poema que escribí durante esta etapa:

Si existe algún dios,
qué nos ha pasado,
qué he hecho yo
para que te hayas alejado.

Si existe algún dios,
decidle que se ha equivocado,
porque castigó
al mayor ángel que ha creado.

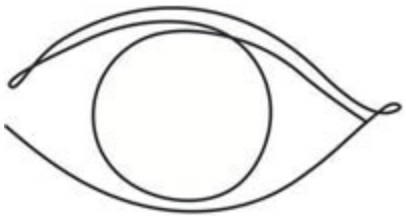
Si estás ahí,
arregla esto, que aún no es tarde.
Si ella se va,
puedes ir quitándome el aire.

No seas así,
respóndeme, que estoy llorando.
Llévame a mí,
aunque sé que no valgo tanto.

Respóndeme,
que todos dicen que eres santo,
mientras que un trozo de mí te vas llevando.

Y ahora estoy aquí hablando a solas,
mientras que el mundo se descontrola.
Me da miedo que pasen las horas
porque no sé qué vendrá ahora.

Hace un rato perdí la paciencia,
cuando te llevaste mi inocencia.



16



Nunca des nada por perdido,
ni nada por sentado.

Los pinchazos y las malditas agujas se convirtieron en mi rutina, pero nunca me acostumbré. El día que Abe me pinchó en la tripa la última inyección de defensas para mi última quimio, decidimos inmortalizar el momento y grabarlo.

—No me puedo creer que ya sea la última —dije con la voz temblando.

—Venga, mi guerrera, esta y se acabó —respondió Abe mientras me pinchaba.

—¡Ay! —solté, porque siempre soltaba el ay aunque fuera mínimo.

—Ya está —dijo rápido—. Ya pasó.

—¿Ya? —me quedé incrédula—. ¿De verdad?

—Lo has hecho. —Me sonrió, pero era una sonrisa cansada. Y se le empañaron los ojos—. Han sido meses muy fuertes. Por fin un poco de luz en esta tormenta.

Abe también lo había pasado mal. Ya no estaba tan bromista como al principio del proceso. Seguía sosteniéndome, pero se le notaba el desgaste en la mirada. Ambos habíamos compartido el sufrimiento y muchas noches sin dormir.

Celebramos el momento con un beso. Fue especial, como un cumpleaños o un sueño cumplido.

Esa misma semana, como un regalo sorpresa, Ed Sheeran nos escribió para ir a su concierto en Alemania. No nos lo podíamos creer. Aceptamos al segundo. Su equipo nos alojó en un hotel de cinco estrellas en el centro de Hamburgo.

Es un cantante especial para nosotros porque, cuando Abe intentaba conquistarme, todos los días me preparaba el desayuno, y en todos los vídeos que colgó de esos momentos especiales sonaban sus canciones.

El concierto fue increíble: estuvimos cantando todo el tiempo y disfruté en un ambiente lleno de gente, sin miedo a contagios porque estábamos en un palco privado. Sintiéndome una más, gritando y saltando, vibré con cada canción.

De nuevo viví un momento hermoso, que atesoré plantándole cara al cáncer: «Vale, estás aquí, pero sigo disfrutando al máximo de las cosas que me pasan».

Y así, al fin, llegó el gran día.

El 10 de julio fue mi última quimio.

—Esto no significa que estés curada, Natalia, obviamente: falta el PET-TAC para saber que todo esto ha funcionado —me advirtió Alfonso.

—Pero sí significa que voy a estar más tranquila y voy a dejar de hacerme quimios durante un tiempo… Espero que sea para siempre —respondí emocionada.

Me tomé el tranquilizante y entré en la sala de quimios. La miré extraña, distinta, sintiendo que era una despedida. Me acomodé en la butaca, auriculares puestos, y dejé que las horas pasaran. Pensé: «Lo has conseguido».

Al terminar, me quitaron el PICC, y lo primero que se me pasó por la cabeza fue: «Por fin podré bañarme entera, entrenar de verdad e ir cogiendo peso».

Salí de la sala emocionada y me fundí en un increíble abrazo con mi madre. Abe me dio un enorme y precioso ramo de flores. El más grande de todos. Rosas rojas con crisantemo blanco.

—Es enorme porque hoy es el día más especial del mundo —me dijo mientras me besaba.

El último ramo. Habían sido doce, uno por cada sesión.

Al llegar a casa, me puse una serie. Antes de ir a dormir, recé. Pedí a Dios que esa fuera la última quimio de mi vida. Pedí que me dejara quedarme con mi familia todo el tiempo posible.

Esa noche, antes de acostarme, escribí:

Valorad el tiempo con la gente que os quiere: no tenemos nada asegurado y no reaccionamos hasta que nos damos cuenta de que no es infinito.

Aunque todavía no tuviera los resultados del PET-TAC, intenté exprimir el verano. Y, de repente, lo que para cualquiera es lo más normal del mundo, para mí era un lujo. Meterme en el mar era volver a respirar. Sentir el agua fría abrazándome la piel, la sal en los labios, el silencio de debajo del agua. Y tirarme a una piscina… mirar el azul, contar hasta tres y saltar, sin pensarlo demasiado. Me sentía libre. Sin náuseas. Sin PICC.

Ese verano comencé a tomar suplementos para el crecimiento del cabello y las pestañas. Intentaba fingir que estaba bien cuando, en realidad, todavía no sabía si estaba curada o no.

Con el fin del tratamiento, al contrario de lo que creía, no había terminado la pesadilla. Porque el fin de la quimio no era el final de este viaje. Volver a la vida normal también resultó duro. Ahora llegaban las pruebas, la espera de los resultados, recuperar la imagen y la salud. Retomar todo. Volver a ser yo. Me sentía un poco en medio de la nada.

«Tengo que recuperar mi mente», me dije. Tenía la cabeza muy aturdida, despistada, lenta. La quimio ralentiza el cerebro y afecta a los reflejos. Este hecho recibe el nombre de *quimio brain*.

Hacía mucho deporte: gimnasio y fuerza. Sin aún saber los resultados, me maquillaba, me peinaba la peluca, iba a barbacoas con familia y amigos.

Vivía soñando con que
todo iba a ir bien.

Pero al mes de terminar la quimio todavía no me había crecido ni un pelo. Era literalmente un huevo. La inmunoterapia que me habían administrado podía hacer que se ralentizara el crecimiento.

Ahora no había dolor. Sin embargo, sí había días tristes: la calva me recordaba lo que había vivido. Cuando se acaban los problemas grandes, la cabeza se centra en los problemas más pequeños. Ese verano, aunque me sentía mucho mejor en mi cuerpo, me comía la cabeza por mi pelo.

Abe seguía rapándose:

—Las veces que haga falta hasta que te crezca a ti —decía siempre.

«Dale la importancia que merece», me exigía. «Lo importante ahora es que me den los resultados».

A los dos meses de la última quimio, por fin me comenzó a crecer el cabello, perfecto y uniforme. Fue entonces cuando me esforcé en cuidarlo: suplementos, masajeador del cuero cabelludo, aceite de ricino y de romero, y champús especiales de crecimiento. Mi cuenta fue el lugar donde compartí todos mis conocimientos y recomendé todos los productos que usaba, por si podía ayudar a alguien.

A finales de verano, con mis primeros pelos asomando, ya me atrevía a salir a la calle sin peluca por primera vez. «Y que mire quien quiera», me dije a mí misma.

Fue entonces cuando me dieron hora en la consulta donde me iban a comunicar el informe del radiólogo con los resultados. Quise centrarme en tener buena energía y recordé los momentos hermosos vividos durante los seis meses de tratamiento. Había vivido cosas muy duras, pero también muy hermosas. Y quería quedarme con eso.

Había planeado salir de la consulta pletórica y celebrarlo a lo grande.

Ese día hacía sol. Entré en el hospital con la esperanza de que fuera una última vez. Como siempre, iba con mis padres y Abe, mi equipo. Después de la típica espera, pasamos al típico despacho blanco e impersonal que intenta parecer amable.

—Ya tengo aquí los resultados —dijo Alfonso—. La analítica está muy bien. Perfecta. Y ha desaparecido gran parte de la fibra tumoral.

—Eso es bueno —dije.

Hubo un silencio.

—Es muy buena señal, sí —asintió él—. En general, son buenas noticias.

En general. Esa expresión me cayó como una piedra en el estómago. Porque cuando alguien dice «en general» es que hay un «pero» esperando turno.

—Hay una cosa que no me termina de gustar —añadió—. La imagen de la prueba muestra una mancha en la parte superior del cuello.

—¿Eso… qué es? —susurré.

—No hay que alarmarse, pero tenemos que descartar que sea cáncer.

—Justo cuando me hice el PET-TAC tenía la garganta irritada, porque soy muy propensa a sufrir faringitis y amigdalitis —le dije, para quitarle importancia.

—Cierto, Natalia. Podría ser lo que dices. La prueba es muy sensible y lo capta todo. Es probable que solo sean las amígdalas inflamadas, como tú dices. Pero que no sea claro es motivo para hacer un TAC, por si acaso.

Me derrumbé. Necesitaba escuchar que todo estaba bien. Necesitaba con toda mi alma que me dijera que estaba limpia.

—Debes esperar un mes, hacerte el TAC y luego esperar unos días más hasta tener los resultados —me dijo el médico, mientras yo rompía a llorar.

Una vez más, la realidad me golpeó fuerte. De nuevo, era distinta a lo que había imaginado.

Me vi obligada a salir de la consulta triste. Hundida. Sin celebración.

Claro que eran las amígdalas inflamadas por un resfriado. Pero ¿y si no? Esa maldita incertidumbre que nunca terminaba.

Me armé de valor y comuniqué públicamente que los resultados eran confusos. No era el vídeo que tenía planeado subir. Pero lo hice. Tampoco fue mi mejor actitud, pero estaba cansada, abatida, y quería transmitir la verdad. Conté que no fue un buen día, que no estaba de humor, que los resultados eran confusos.

En octubre todavía no sabía si estaba curada o no. Recibía muchísimas felicitaciones de gente que, con toda su buena intención, me escribía para celebrar que estaba recuperada. Pero todavía faltaba la última prueba. «La vida sigue», pensaba. «Qué largo se hace esto. Esta espera. Este miedo constante».

Me sentía cansada y mi cuerpo pedía dormir más. Pero me esforzaba todos los días en verme bien. Me ponía el protector solar, e iba siempre maquillada y peinada. Hacía galletas, paseaba a Willy, escribía y cuidaba mi pelo.

Compartí en redes:

> Nadie te habla del vacío que se siente después de las quimios, pero aquí estoy yo para contarlo y daros voz.

Una cosa que me ayudó mucho fue tener metas y proyectos, como este libro.

Una mañana, mientras estaba en casa escribiendo, el seguro privado me mandó la autorización del nuevo TAC. Estuve posponiendo el momento de hacer la prueba, porque el dolor de garganta persistía y teníamos que asegurarnos de que no era la inflamación por amigdalitis. Pero ya había pasado tiempo suficiente.

Siempre me he mostrado valiente y positiva. Y lo soy. Pero he de reconocer que en ese momento estaba cagada. No me atrevía a pedir esa cita.

«Tengo que pedir hora y hacerme esa maldita prueba para saber la verdad. No puedo huir de esto», me repetía. Pensé que desearía vivir ajena a todo, vivir en la ignorancia.

—Hay que hacerle frente de nuevo, Nat, una vez más. Puedes hacerlo. Todo saldrá bien —me dijo mi madre cuando quedamos esa

misma tarde.

—Pero ¿y si no sale bien? —pregunté sin querer saber la respuesta.

Mi madre me cogió la cara con las dos manos.

—Si no sale bien, también lo peleamos —me dijo—. Pero hoy no vivimos en el «y si». Hoy estamos aquí, en el presente.

—Estoy cansada. Me da rabia tener que ser valiente otra vez.

—No tienes que ser valiente todo el rato. Solo tienes que dar el siguiente paso. Hoy, uno.

—¿Y si no puedo?

Las dos teníamos los ojos llorosos. Habíamos compartido demasiadas lágrimas en los últimos meses.

—Puedes. Y si un día no puedes, te sostengo yo. Podemos, las dos. Juntas. —Una gota rodó por su mejilla—. Y acuérdate de esto: nunca des nada por perdido, ni nada por sentado.

Tenía razón, pero hasta que no me dijeran «Estás limpia», en mi cabeza seguía teniendo cáncer. Necesitaba esa frase.

¿Y si todo se derrumbaba de nuevo?

17



Darme a los demás me hacía sentir bien, me devolvía al mundo.

—Todo sigue igual —dijo Gigi al otro lado del teléfono—. Óscar sigue dejando los calzoncillos por el suelo de casa.

—Veo que la boda no ha cambiado mucho las cosas…

—No, somos los mismos, pero con un anillo. Me siento tan enamorada como el primer día. —Se quedó en silencio un instante, como si se hubiera acordado de algo—. Ah, sí, y estoy embarazada.

—¿Qué? ¿Y me lo sueltas de esta manera?

Me lo dijo sin más, tal como es ella.

Durante el tratamiento, Gigi me llamaba y me escribía casi a diario para saber cómo me encontraba. A veces, me daba rabia sentir que estaba acaparando todo el protagonismo en nuestras conversaciones, cuando en su vida pasaban cosas alucinantes, como su boda, su luna de miel y ahora su embarazo. Me alegraba saber que estaba cumpliendo sus sueños, pero sentía que no estaba siendo la amiga que quería ser.

Así que ese otoño decidí ir a verla. Abe y yo hicimos las maletas rumbo a Andorra, donde vivía con su marido.

Me impactó cuando Gigi nos abrió la puerta de su casa y vi su barriga. Todavía no era muy grande: estaba de unos cuatro meses. Sentí orgullo, amor. También una sensación rara, como si el tiempo estuviera corriendo demasiado deprisa.

—¿En qué momento ha pasado esto? —le dije sonriendo.

Pude acariciar su vientre. Ver cómo empezaba una vida mientras yo había visto cómo la mía estaba en riesgo removía algo profundo dentro de mí.

Las buenas noticias de Gigi me daban luz, y de algún modo, aunque en los últimos meses no hubiéramos estado tan cerca como hubiera deseado, me alumbraron durante la quimio.

Porque estar rodeada de malas noticias es tóxico, pero ver que pasan cosas bonitas a gente que te importa hace que recuerdes lo bella que es la vida.

—Estamos muy felices —me dijo ella entonces mientras me abrazaba.

—Y nos iremos de *baby moon* —comentó Óscar.

—¿Qué es eso? —preguntó Abe.

—No lo sé exactamente, pero si a Gigi le hace feliz…, iremos —dijo Óscar, bromeando.

—Nuestras últimas vacaciones para descansar y desconectar antes del parto —explicó mi amiga—. Iremos a Dubái.

Estuvimos los cuatro riéndonos, descubriendo restaurantes de la zona y compartiendo anécdotas. Pasamos una semana juntos, y esos días realmente desconecté. Esos días fueron para Gigi, Óscar y su embarazo.

La última noche, tumbados en la cama, Abe me preguntó:

—¿No te apetece ser mamá?

Ya habíamos hablado del tema antes, pero hacerlo ahora era casi una reivindicación. Hablar del futuro lejano era una manera de plantarle cara a la enfermedad. Abe tiene desde siempre el sueño de ser papá. Le encantan los niños, y yo había podido comprobar lo bien que se le daban viendo cómo cuida y juega con su hermana pequeña o cómo se hace cargo de Willy.

Él tiene una visión de los hijos distinta a la mía. Para él, los niños son una bendición, y te dan la fuerza necesaria para sacar adelante cualquier problema y superarlo todo por ellos. Por muy mal

momento que sea, los hijos siempre te van a sumar para que seas mejor persona, te empujan a serlo.

Yo, en cambio, creo que pasamos nuestros traumas a nuestros hijos. Puedo verlo en muchas familias. Creo que las heridas que no se sanan, se heredan. No quiero tener hijos desde el miedo ni desde el vacío.

—Sí, ya lo sabes —afirmé—. Cuando llegue el momento. Cuando mentalmente sea capaz de ponerles por delante de todo. Además, ¡solo tengo veintiún años!

—Claro, amor, lo sé… Paso a paso. Pero sabes cuánto me gusta sacarte este tema, monito.

Mi prioridad en ese momento era poder conjugar la palabra cáncer en pasado sin que me temblara la voz.

«Tuve cáncer». «Tuve que hacer quimio». Y ya.

Pero no podía pronunciar estas palabras todavía. No tenía el resultado concluyente. No sabía si estaba curada, y esos días la incertidumbre caminaba conmigo, aunque la mayor parte del tiempo la ignoraba.

«Media hora al día para estar triste. Para pensar. Para enfrentarme a lo que venga. Y el resto… vivir». Ese era mi mantra entonces. Quería desligar mi presente, y mi cabeza, de todo lo que tuviera que ver con la enfermedad, y personas como Gigi me ayudaban a ello.

Vivir así no lo sentí como un superpoder. Creo que, después de tanto estrés sostenido, mi mente acabó teniendo sus propios mecanismos de defensa, y simplemente durante la mayor parte del día empecé a vivir como si todo lo malo hubiera pasado. Hay gente que lo llama ser valiente o ser optimista, yo creo que es era única opción: seguir adelante.

Ese otoño empecé a decir que sí a los planes, aunque por dentro siguiera en vilo.

Me fui a Cádiz a ver a mi amiga Adri. Estaba a punto de empezar su último año de universidad y queríamos aprovechar aquel último verano en el que aún no estaría trabajando. Es curioso, en ese momento nos dimos cuenta de que ya no éramos unas niñas. Yo llevaba trabajando en redes sociales desde pequeña, pero lo hacía desde la inocencia; al principio ni siquiera era consciente de que aquello fuera un trabajo. Ver cómo mis amigas terminaban la carrera y empezaban a buscar empleo me puso muy nostálgica. Era nuestro último verano sintiéndonos dos adolescentes.

Nos fuimos de *camping*, a un sitio de tipis y cabañas, junto con Abe y su hermano. Fue una bonita manera de despedir el buen tiempo. Adri siempre había dicho que Cádiz tenía algo especial para ella, por eso fuimos ahí.

Darme a los demás me hacía sentir bien, me devolvía al mundo, y disfrutaba sintiendo que podía ayudar. Durante los últimos meses, no había podido ser generosa porque estaba mal, y no quería culparme por ello, pero sí ponerle remedio ahora que empezaba a recuperarme.

Por primera vez en mucho tiempo, podía sostener a otros y, al hacerlo, también me sostenía a mí. Descubrí entonces que hacer feliz a quien amas te sana un poco.

Por eso ese octubre quise darle una sorpresa a Abe y que cumpliera uno de sus sueños:

—He cambiado de opinión —le dije una mañana.

—¿De qué, amor? —preguntó él.

—Aun a riesgo de que mi padre me desherede… —me hice la interesante—, sí, vería un partido del Barça por amor —solté, tirando de nuestra rivalidad futbolera.

Fue así como nos plantamos en el estadio del Barcelona para ver un partido. Las multitudes me agobian, y a mí el futbol me da igual en realidad, pero ver a mi novio feliz compensaba cualquier incomodidad. Estuvimos bailando y grabando contenido en las gradas. Iba con una camiseta negra, una chaqueta de cuero, unos vaqueros holgados y unos pendientes grandes. Me sentía poderosa,

con mi cabeza rapada. Vi a Abe muy feliz en ese partido, y aunque no me hiciera mucha gracia que ganara el Barcelona, él se merecía mucho ese viaje.

Volvimos a Madrid con las pilas cargadas y con el corazón lleno de ilusión.

Pero dedicarme a los demás también tuvo una parte dura. Hacía ya unos meses que le habían diagnosticado cáncer a una persona muy importante para mí, y entonces ella estaba pasando por la quimioterapia. No voy a revelar su identidad, porque creo que esa es su historia y no me toca a mí contarla.

Maldito cáncer. Maldita quimio.

A veces la vida parece tener sentido del humor, y no precisamente uno amable.

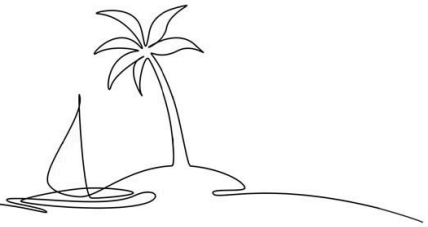
Me volqué en cuidar y amar a esta persona, en pasar tiempo con ella. En mirarla con una compasión que solo el cáncer me ha enseñado a tener, con una mirada cómplice. Esta persona y yo estábamos viviendo algo parecido en tiempos distintos, y eso, a ambas, curiosamente nos hizo más fuertes. Quizá estábamos siendo valientes solo para demostrarle la una a la otra que sí se puede. Por amor.

Estaba pasando por lo mismo que yo: pérdida de pelo, prohibiciones, náuseas… Mi cabello crecía mientras el suyo caía. Yo ya no tenía dolores, pero me dolían los suyos.

—Cuando termines todo esto, vamos a ir a celebrarlo con una buena mariscada —le prometí.

Entonces no sabía cuándo, pero estaba segura de que ese momento llegaría.

18



La vida no se detiene porque
tú estés esperando un resultado.

Aunque hacía días que tenía la autorización del nuevo TAC, todavía no había cogido cita. Lo demoré porque seguía notando las amígdalas inflamadas. La quimio y mi anorexia anterior me habían pasado factura en esa zona. Confiaba en que, con un poco más de tiempo, se me bajaría la amigdalitis y se podría ver si estaba limpia de cáncer.

Necesitaba huir otra vez. Alejarme del fantasma de la enfermedad, de la idea de volver a sentirme atrapada en salas de espera, de ese olor aséptico que se te mete en la cabeza.

Entonces me acordé de Patri, la encargada de *marketing* del hotel de Tenerife. Había seguido manteniendo el contacto con ella. Teníamos conversaciones muy profundas acerca de la vida; compartíamos una manera muy parecida de entender el mundo. Le volvimos a escribir:

Natalia: Vamos de nuevo a Tenerife.

Patri: Aquí os espero.

Patri: Ya sabes que tenemos un ciclo que cerrar.

De nuevo, Abe y yo organizamos una escapada a mi paraíso, a mi isla mágica. Recordé también la promesa que me hizo él de volver cuando estuviera curada. No sabía si lo estaba todavía, pero sí me encontraba mucho mejor a nivel físico.

Este viaje fue distinto al anterior. Fue de nuevo con Abe y de nuevo en ese hotel maravilloso, pero mi cuerpo era otro, más fuerte. Mi mente también, por haber superado el tratamiento.

Me llevé la peluca en la maleta, por si acaso no me sentía segura o si íbamos a cenar a algún sitio especial, aunque no me la puse ni un solo día de los cinco que estuvimos en Tenerife.

Tal vez por esa sensación de libertad, quise repetir las fotos en el espigón de Los Gigantes, esas en las que salía con la peluca en la mano al atardecer. Volver ahí fue como un cierre de ciclo. Mismo sitio, mismo bikini, mismas fotos… Ahora con mi pelo creciendo, sano y fuerte. Ya no había PICC. Había más esperanza, aunque todavía existiera la incertidumbre.

Esas imágenes, tanto las de antes como las de ahora, marcaron a muchas personas. Meses después sigo recibiendo mensajes de seguidores que me dan las gracias por esas fotos. Me cuentan que no usan la peluca gracias a mí. Que se ven más bellos porque se sienten más libres. Que el cáncer pesa menos cuando se habla de él sin tapujos, sin pelucas.

Durante esos días, rodeada de gente bonita y paisajes hermosos, lejos del ruido de la ciudad, me bañé, me sumergí por fin entera en sus aguas. Comí lo que me apeteció y disfruté sin medida. El personal del hotel nos cuidó muchísimo. Nos hicimos masajes y nos organizaron planes increíbles.

Una mañana quise sorprender a Abe. Era muy consciente de que en la última temporada nuestra relación había estado al 50 %. Él se había entregado por completo a mí, aguantando mi dolor al tiempo que contenía el suyo con su sentido del humor y su cariño. Pero ahora sí podía seguirle el ritmo. Se lo merecía.

—Tengo una sorpresa que te va a gustar.

—¿Te has hecho del Barça? —bromeó.

—Calla. Eso nunca. —Lo besé—. Hoy… después de tantas veces que me lo has pedido… ¡vamos a pasar el día en el parque acuático más grande de Europa!

—¿En serio? —Se le iluminó el rostro—. Pero si a ti esas cosas no te gustan…

—No se trata de mí.

—Gracias, monito.

Era cierto. Odio este tipo de parques y me no me gusta estar en sitios donde hay mucha gente, pero sabía que ir le hacía mucha ilusión y quería que disfrutara. Nos montamos en tres atracciones y nos fuimos, porque hacía frío. Al menos estuvimos un ratito, y eso fue importante. Sé que a Abe le hubiera gustado que nos quedáramos más tiempo, y sigo trabajando en ser una chica más espontánea. Pero en ese momento, los planes ajetreados todavía me agobiaban mucho. «Poco a poco», pensé.

La última noche, tras un día perfecto paseando por la costa y después de ver la puesta de sol, nos quedamos abrazados en la playa, contemplando el paisaje.

—¿Estás feliz, vida? —me preguntó él de repente. Tenía los ojos vidriosos.

Dudé un segundo.

¿Lo era? No del todo. Había idealizado el fin de la quimio, el momento de ver crecer mi cabello, ver mi cuerpo sano sin heridas en los brazos. Había fantaseado mil veces con volver a la isla favorita estando bien. Pero era muy complicado separarse de esa sensación de miedo, de incertidumbre, de que todo puede derrumbarse otra vez. También era difícil recuperar la rutina de antes, volver a colgarme la etiqueta de persona sana. Me hubiera encantado decir que estaba superfeliz, pero no era cierto.

—Disfruto de lo que me pasa. Me siento afortunada por estar aquí —respondí al fin—. ¿Y tú, Abe?

—Ha sido todo tan difícil… —murmuró, y dejó la frase colgando.

Abe me cogió de la mano y empezamos a caminar por la arena de nuevo. No dijo nada más, y yo no insistí.

Mientras paseábamos por la playa, reflexioné. Ahora veía la vida de una forma completamente diferente. Cuando estaba en la quimio, tenía tantos problemas físicos que mi mente no era capaz de pensar

demasiado en cómo me sentía. Sin embargo, en el momento en que se fue el dolor, pude ahondar en mi estado de ánimo.

Entendí entonces la complejidad del momento en el que estaba. Entendí que se puede disfrutar al máximo sin ser 100 % feliz. Se puede convivir con lo que te inquieta.

> *Se puede vivir con una gratitud extrema por las cosas buenas que te pasan, al tiempo que aparcas las preocupaciones para otro momento*.

Ahora cada mañana agradecía algo tan simple como ducharme. Gozaba de cada bocado de mi comida favorita, de la compañía de las personas que quería, de mi cuerpo entero. Me agarraba a ello con fuerza, aunque existiera el miedo a una enfermedad que amenazaba con arrebatármelo, aunque todavía no me sintiera del todo recuperada.

Y eso no era malo. Fue un viaje maravilloso, pero no voy a mentir: no fue idílico. Tuve cada día mi media horita de tristeza.

Aprendí algo importante en ese tiempo de espera. La vida no se detiene porque tú estés esperando un resultado. Y si tú decides detenerte, te la pierdes.

Volvimos a Madrid al día siguiente, consciente de que Abe no había respondido del todo a mi pregunta.

19



Volverás a sentirte capaz,
a confiar en ti misma.

23 de diciembre: por fin tenía hora para hacerme el TAC. La amigdalitis no se había ido todavía, pero mi madre me había aconsejado que no lo postergara más. Esa mañana hacía frío. Mientras iba camino al hospital me puse un poco nerviosa.

Todo fue automático. Números, pasillos, luces blancas. Me metieron en una salita para que me desvistiera. El aire estaba demasiado frío y la bata tenía ese tacto áspero de hospital que te recuerda dónde estás.

Cuando me tumbaron para la prueba, intenté respirar despacio, como me habían dicho. Entonces, sin poder evitarlo, se me llenaron los ojos de lágrimas. Lloré porque, de alguna manera, sentía que ya sabía cuál iba a ser el resultado, porque mi garganta seguía mal.

Al salir, Abe me miró buscando mi mirada.

—¿Quieres comer algo? —preguntó suave.

Asentí. Fuimos a un restaurante nuevo de *açaí*. Yo removía el bol sin pensar demasiado, intentando convencerme de que ese día podía ser uno más.

Luego nos fuimos directamente en coche a Bilbao, con Abe y mis padres, para pasar las fiestas con mi familia materna. Miré por la ventanilla durante kilómetros, dejando que el movimiento del coche me adormeciera la cabeza.

Hacía un año exacto que no les veía. Las últimas Navidades habían sido justo antes del diagnóstico, antes de que explotara todo. Tenía ilusión por compartir tiempo con ellos, pero al mismo tiempo sentía algo extraño. Volvía a esa misma casa, a esa misma mesa, en esas mismas fechas, pero yo no era la misma. Hacer balance fue inevitable: había sido un año durísimo.

Mis abuelos maternos son muy mayores y habíamos decidido ocultarles mi enfermedad. Ellos no lo hubieran soportado, porque

además siempre han sido personas muy sensibles a nivel emocional. No queríamos preocuparles, y contarles que estaba pasando por algo tan difícil no habría ayudado en nada. Tampoco tenían redes sociales, obviamente, ni nadie de su entorno cercano iba a contárselo porque estaban todos avisados. Así que estuvimos un año sin verlos, hasta que el pelo me creció lo suficiente.

Cuando entré en su casa, mi abuela me miró de arriba abajo.

—Pero ¿qué te has hecho en la cabeza? —me preguntó.

—Es la moda, abuela. Cambio radical —le dije intentando sonar convincente mientras arrastraba mi maleta.

—Abuela, la niña está guapísima de todas las maneras —dijo mi madre.

—Pues no entiendo estas modas —respondió, sincera como siempre—. Le queda mejor largo.

—¡Pero si tú lo llevas igual! —le reproché.

—Porque yo soy vieja. Tú eres joven y te queda muchísimo mejor largo. —Me acarició la mejilla—. Aunque, cariño, la que es guapa es guapa.

Nos reímos todos. Yo también, muchísimo. La abracé muy fuerte, dándome cuenta de cuánto la había echado de menos, a ella y a todos los demás.

Gracias al amor de la familia, esos días estuve muy contenta y conseguí dejar de lado la incertidumbre por la llegada de los resultados.

Mis primos habían crecido muchísimo en ese último año. Me contaron sus dramas adolescentes mientras yo pensaba en lo rápido que pasaba el tiempo. De repente, mi primo pequeño ya tenía novia y mi prima salía de fiesta con sus amigas… Sentía que había pasado mucho tiempo sin verles, que habían ocurrido demasiadas cosas. Pero, aun así, todo seguía igual. La familia de mi madre siempre será mi casa.

Me sentía simplemente una prima más, una hija más, una nieta más.

Esos días de Navidad con ellos fueron sencillos y bonitos, con gorros de Papá Noel, sobremesas eternas y primos haciéndose bromas pesadas. Las agencias estaban cerradas, y pude descansar del trabajo, sin presiones y sin prisas. Solo familia.

El 28 de diciembre volvimos a Madrid y, a medida que se acercaba la Nochevieja, fui perdiendo mi energía positiva.

Teníamos que ir a pasar la noche de fin de año con la familia de Abe. Ellos siempre me han apoyado en todo y me quieren con locura, pero sentía que me iba a sentir forzada a fingir estar bien cuando en realidad estaba de bajón, sin ganas de celebrar nada. Me habían invitado a su bar a celebrarlo con su enorme familia y quería mostrarme agradecida, ofrecerles mi mejor cara. Pero mis ánimos estaban por los suelos, y no quería amargarle la fiesta a nadie. Me apetecía llorar.

La misma tarde del 31, sentada en el sofá, se lo dije a Abe:

—Lo siento mucho, pero no me siento con fuerzas para ir.

—¿Por qué?

—No estoy bien. Estoy cansada. No quiero fingir que «todo va bien», cuando no lo siento así. Necesito estar tranquila.

Me miró a los ojos.

—¿Quieres que me quede contigo?

—No, no quiero que te pierdas la noche por mí. Ve con tu familia y yo me quedo con Willy. —Le acaricié la mejilla.

—Me quedaré contigo. Habrá más Nocheviejas. Yo también estoy cansado.

Tenía las ojeras más marcadas de lo normal.

—¿Estás bien? —le pregunté.

—Sí, solo necesito descansar.

Lo dijo sin drama, pero con una sinceridad fría. Otras veces me habría sacado una broma para levantarme el ánimo. Esa noche no le salía ninguna. Se sentó a mi lado y apoyó la frente en la mía.

Nos quedamos en casa. Hicimos boles de *açaí*, mi comida favorita. Nos pusimos el pijama, y Willy se acurrucó entre los dos. A las doce oímos los petardos desde el salón, pero no tomamos las

uvas ni brindamos con champán. En su lugar, yo saqué mi cuaderno. Mientras todo el mundo gritaba «¡Feliz año!», yo escribía en silencio: «Quiero paz. Quiero salud. Quiero volver a confiar en mi cuerpo».

Fue una Nochevieja extraña, sin *outfits* brillantes, sin fotos perfectas. Pero fue honesta, porque era lo único que me apetecía.

A la mañana siguiente me desperté mejor.

> *A veces, lo único que necesitas es escucharte*.

Diez días después, justo después de Reyes, llegaron los resultados del TAC. Había pasado justo un año del diagnóstico. Esta vez fue por *email*. Me resultó todo muy frío; de repente, me di cuenta de que un correo electrónico podía cambiar mi vida.

—¿Qué hago? —le dije a Abe temblando, mirando la pantalla de mi móvil.

—Ábrelo, huir no te va a servir de nada —dijo él intentando parecer tranquilo.

Abrí el *email*.

«Natalia, tenemos que repetir la prueba», decía en el cuerpo del mensaje.

Otra vez. Otra vez no. Aunque en gran parte me lo esperaba, porque mi garganta no estaba bien, la noticia me cayó como un jarro de agua fría. Además, el hecho de no tener a un médico delante y no recibir explicaciones de nada me agobiaba aún más.

Silencio. Abe me miraba, pero no dijo nada todavía, como esperando a que yo rompiera el hielo.

«¿Qué ha salido en el TAC?, doctor», escribí sin apenas sentir los dedos.

Él respondió enseguida:

«Hay unas adenopatías que no me terminan de gustar. Vamos a hacer un PET-TAC esta vez, para ver mejor la actividad metabólica».

«¿Pero es malo?», escribí al segundo de haberme contestado.

Su repuesta llegó en instantes:

«No necesariamente. Puede ser tejido residual. El timo está un poco agrandado, pero es frecuente tras la quimio. Los ganglios han disminuido… pero no podemos asegurarlo al 100 %».

Odio los porcentajes.

Me derrumbé.

—Abe, no ha salido bien, hay que hacer un PET-TAC… —Se acercó más a mí—. Lo sabía, con la garganta así... —dije casi en un susurro, llevándome la mano al cuello.

Nos abrazamos y me eché a llorar.

Otra vez sin decirme nada, dejándome en la incógnita. Otra vez a repetir la prueba.

Me enfadé. «Qué pérdida de tiempo», pensé. Ese día tuve una sensación nueva.

No era tristeza, no era rabia: era agotamiento.

—Estoy harta —les dije a mis padres después cuando se lo conté—. Seis meses después de terminar la quimio y sigo sin saber nada.

Mi padre respiró hondo.

—Esto es el final, Nat. Un último empujón. Confía.

Esos días había estado recibiendo un sinfín de mensajes de seguidores, conocidos y amigos preguntando por los resultados. Desde el cariño, siempre desde el cariño, pero yo no sabía qué decir. No quería decir «bien» porque no era verdad, aunque tampoco quería soltar un «mal» porque sabía que tampoco era cierto.

Vivía en ese punto intermedio que nadie entiende. La incertidumbre es más desgastante que el dolor.

Esa noche me metí en la cama y apagué la luz sin hablar.

Abe me abrazó por detrás.

—Sea lo que sea, lo vamos a pasar juntos —me susurró.

No dormí apenas en toda la noche. Abe tampoco. Le sentía distante, apagado. Mi novio no estaba bien del todo. Claro que no lo estaba, porque su papel tampoco había sido nada fácil. Siempre a mi

lado, siempre juntos, pero ya no éramos solo dos, porque la enfermedad estaba en medio.

«Lo vamos a pasar juntos», me había dicho. Él había recorrido a mi lado cada paso que daba con el linfoma. Y por primera vez en mucho tiempo me pregunté qué haría sin él.

Estaba y siempre estaré enormemente agradecida por todo lo que mi pareja y mis padres han hecho por mí, pero era cierto que ese año me había vuelto una persona muy dependiente de ellos. Yo antes no era así. Siempre había sido muy resolutiva, cabezota incluso; hacía lo que me daba la gana, sin permiso de nadie.

Pero después de tantos meses sintiéndome tan frágil, al final me acostumbré a que me cuidaran. Y ahora que me sentía un poco mejor, me asaltó un miedo distinto: el miedo a estar sola, a no saber hacer nada sin ellos, a tomar mis propias decisiones.

Desde hacía meses, antes de hacer algo, preguntaba si era buena idea, y me costaba hacer cualquier cosa si no estaba acompañada.

Una tarde, días después, tomando algo con mis amigas de toda la vida, les conté esa sensación. Se miraron y una de ellas me dijo:

—Nat, es que has perdido tu brillo.

Me sorprendió la respuesta.

—¿A qué te refieres? —pregunté.

—Antes brillabas, no porque lo consiguieras todo, sino porque nunca parabas de intentarlo. Daba igual la cantidad de personas que te dijeran que no lo conseguirías, tú te embarcabas en veinte proyectos nuevos sin saber cómo iba a salir ninguno.

La otra me recordó mis sueños:

—Un día querías ser psicóloga, al siguiente querías montar una marca de ropa o una pastelería, al siguiente querías ser cantante. No necesitabas a nadie. Te daba igual hacerlo sola.

Al recordarlo sonreí, aunque no era de alegría, era de nostalgia.

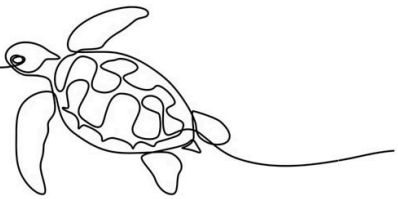
—Vivías con ilusión de comerte el mundo por ti misma —añadió.

Nos quedamos calladas. Entonces la primera dijo:

—Ahora buscas la ilusión y la fuerza en los demás. Pero volverás a estar bien. Date tiempo. Volverás a sentirte capaz, a confiar en ti misma.

Quizá mis amigas tenían razón.

20



Que la vida me perdone por las veces
en que no la viví; no volverá a pasar.

Siempre me ha gustado viajar. Me despeja la cabeza, me cura el alma. Me recoloca las prioridades, me devuelve a mí. Hay quien dice que es una forma de huir; para otros, la única manera de encontrarse. Si pudiera, yo viviría viajando.

Hacía meses que la idea me rondaba: había visto un vídeo en redes que me dejó hipnotizada, pero preferí esperar a sentirme con fuerza de verdad. Me renové el pasaporte y, a finales de enero, Abe y yo nos fuimos.

Maldivas.

Lo habíamos planteado de una forma muy distinta a la postal que suele venirle a la gente a la cabeza. No queríamos estar en un resort de lujo, aislado del país y de su gente. Queríamos vivir una experiencia más real, que nos permitiera conocer ese paraíso de verdad. Por eso escogimos una agencia que organizaba viajes en grupo con personal y alojamiento locales.

Después de dieciocho horas de viaje, llegamos a nuestro destino final y supe que habíamos acertado. Íbamos a hospedarnos en una casa de huéspedes, sencilla y acogedora, regentada por una familia. Tenían sus propios barcos y organizaban sus excursiones. Y estaba a pocos metros de una playa con palmeras enormes, arena casi blanca y un agua tan transparente que parecía de otro mundo.

Esa primera noche, aún con las ojeras del vuelo, cenamos con el personal local y con los demás viajeros del grupo. Conectamos enseguida. El comedor tenía el encanto de los rincones tropicales: casi completamente abierto al exterior, con pocos muebles, todos de madera, como si no quisiera estorbar al paisaje. Comimos una especie de *noodles* con marisco de pescado con arroz, y estaban deliciosos.

—En este viaje venís a descubrir la isla de verdad. Nada de estar todo el día en una hamaca —dijo la chica de *marketing*.

—A eso hemos venido —dijo alguien del grupo, riéndose—. Yo quiero ver cosas, no solo hacerme fotos.

Ella asintió, encantada.

—Entonces os va a gustar. Aquí la idea es exprimir los días y meternos en la vida de la isla. —Hizo una pausa—. Por eso, mañana nos levantaremos a las cuatro y media para aprovechar el amanecer.

—No puede ser verdad —protesté bajito—. ¿A las cuatro y media?

Pensé que deberíamos irnos pronto a la cama, pero estábamos tan a gusto que nos quedamos hasta la una y media de la mañana, charlando, riéndonos, como si nos conociéramos de antes. Conocí a Víctor, un policía que vivía en Tenerife, y enseguida comenzamos a hablar de nuestros rincones favoritos de la isla. También entablé conversación con algunos locales, que me explicaban su vida en Maldivas.

Dormí dos horas y media. Cuando sonó la alarma quise llorar.

—Abe, yo venía a desconectar. Esto es una tortura. Tengo *jet lag*, dolor de cabeza y sueño.

Él se giró, despeinado.

—Venga, no refunfuñes. A ver qué nos regala hoy Maldivas.

Yo bufé.

—Que Maldivas me regale una cama. No pido más…

—Vamos —dijo sin más.

Me sorprendió el tono. Sonó seco, casi sin fuerza. Él, que siempre me seguía la broma con alguna tontería, esta vez solo quería salir de la habitación. En realidad, no era la primera vez que lo notaba así en las últimas semanas.

Desayunamos sin casi ver lo que estábamos comiendo, porque se nos cerraban los ojos. Bajamos a la recepción del hotel y ahí encontré una cara conocida.

—Thais, ¿eres tú? —le pregunté

—¡Hombre!, ¿qué hacéis aquí?

Thais es una creadora de contenido que vive en Madrid; de hecho, nos enteramos de que vivía literalmente a nueve minutos de mi casa. No había coincidido mucho con ella antes, así que encontrármela en la otra punta del mundo me chocó bastante. Pero yo no creo en las casualidades y, aunque en ese momento no lo supiera, Thais y yo íbamos a ser muy amigas.

Cogimos un barco todavía de noche, con el aire pegándose a la piel y el mar en calma, negro, como un espejo. Entonces empezó a clarear. Primero una línea finísima en el horizonte, después un rosa suave que se fue encendiendo, como si alguien subiera la intensidad de la luz poco a poco. Cuando el sol asomó, el agua dejó de ser negra y se volvió azul turquesa. Las olas pequeñas parecían láminas de cristal. Abe y yo estábamos alucinados. Me sentía algo descolocada y mareada, pero me parecía todo precioso.

En un momento dado, el capitán paró para que nos bañáramos en alta mar.

«¿Cómo? ¿Aquí?», pensé. Había tiburones. O eso creía yo. Me agarré a la barandilla como si mi vida dependiera de ella. «Imposible que yo me bañe aquí. ¿Se han vuelto locos?».

—No pasa nada —me dijo en inglés uno de los chicos que organizaban la excursión cuando vio mi cara de miedo—. El agua es tu amiga.

Me planté en el borde del barco, con el corazón golpeándome en el pecho, y antes de que el miedo me convenciera de lo contrario, salté con fuerza. El agua me tragó de golpe, tibia y salada. Vi tiburones, muchos tiburones, pero a medida que transcurrían los minutos, me daba cuenta de que, en realidad, ellos me estaban ignorando.

Cuando volví a la superficie me reí, sorprendida de mí misma.

De alguna manera, ese primer salto cambió algo dentro de mí. «No tengo nada que perder, y mucho que experimentar».

Lo mejor de todo fue que salté sola. Aunque Abe estuvo pendiente de mí todo el rato que estuve en el agua, agobiándose

cada vez que me alejaba un poco de él, salté sin que nadie me cogiera de la mano.

Dormíamos poco. Nos levantábamos antes del amanecer. Bebíamos agua de coco recién abierta todas las tardes —Abe aprendió a abrir cocos en segundos y se sentía orgullosísimo— y bailábamos en la playa alrededor de una hoguera al atardecer. Comíamos en restaurantes locales, descalzos, sin mirar el reloj.

Me fascinaban las sonrisas de todos los que vivían allí. Nadie corría. En los restaurantes podían tardar una hora en traerte la comida, probablemente porque los camareros se lo tomaban con calma y estaban haciendo bromas o bailando en la cocina. Aquí en Madrid tardan un minuto en traerte el café, pero ves la cara estresada de la camarera que apenas te mira a los ojos cuando te sirve. Son vidas diferentes; noté que en Maldivas la gente vive más en el presente.

Conocimos a españoles nómadas que llevaban años viviendo de esta manera. Monitores de surf, fotógrafos, gente que iba encadenando proyectos por el mundo. Me daba la sensación de que vivían con menos preocupaciones. Vivían en lo esencial, lo importante. Sentí envidia, una envidia sana.

Y el mar… Desde ese primer salto, y de forma progresiva, fui perdiendo el temor al océano, de hecho, nadé con todas las especies que nos encontrábamos. Al cuarto día era yo la última en salir del agua.

—Nat, ¡sube ya! —gritaba Abe desde el barco.

—¡Espera, que hay una tortuga ahí!

En el viaje descubrimos algo curioso: en apnea yo bajaba mejor que Abe. Compensaba bien los oídos, aguantaba más. Él, que siempre me había parecido más fuerte, se quedaba sin aire antes. Hasta entonces siempre había pensado que a mi novio se le daba todo mejor que a mí, que él podía con todo y yo le seguía, sobre

todo en cuestiones de deporte. Sin embargo, bajo el mar fue distinto.

Entonces llegó el buceo. Uno de los instructores nos preguntó si queríamos hacer un bautizo, una inmersión sencilla, guiada, para probar. Yo, que días antes me había agarrado a la barandilla como si el mar fuera a comerme, dije que sí casi sin pensarlo, como si una parte de mí se hubiera cansado de vivir con el freno de mano puesto.

Me puse las aletas enormes, la máscara, el chaleco con la botella de aire y un traje de buzo corto, porque el agua estaba caliente. Me veía un poco ridícula, la verdad. Abe me miró con una sonrisa de «no me lo creo», pero también con orgullo. Él también se estaba enfundando su equipo.

Bajamos despacio con el instructor. Al principio me costó respirar con el regulador y pensé: «Esto no es para mí». Pero en cuanto mi cuerpo entendió el ritmo —inspirar, soltar—, todo cambió. El mundo se quedó arriba.

Empecé a nadar deprisa, y sin darme cuenta dejé a Abe atrás.

En ese momento sentí una paz que hacía muchísimo tiempo que no sentía. Éramos yo, mis pensamientos y el mar.

Nadé entre peces de colores y sombras que se movían a mi lado. Vi animales acuáticos que parecían inventados, como si estuviera en un mundo de fantasía. De pronto, ahí abajo apareció una raya águila. La observé tan de cerca que logré distinguir cada una de sus manchas. Se movía lentamente, como si deseara que la siguiera. Fue un instante verdaderamente mágico.

Cuando salí a la superficie, sonreí con el corazón acelerado.

No era solo buceo. Era una sensación nueva: la de volver a estar dentro de la vida.

Algo tan sencillo como aquello, bucear, algo que jamás habría imaginado que podría hacer y, de repente, lo hice. Y lo hice sola, sin que Abe tuviera que convencerme. Durante meses había dependido de médicos, de mis padres, de mi pareja. De repente, había buceado sola frente a criaturas enormes y sin sentir miedo. Miedo a nada.

Fue el viaje de decir sí. El viaje de apartar el temor.

La última tarde, al salir del agua, le dije a mi novio:

—Quién me hubiera dicho hace un año que se me daría bien bucear…

—Es que en este viaje estás distinta —me respondió.

Y lo estaba. Me sentía poderosa.

Abe, en cambio… No estaba mal. Nunca habíamos estado mal. Pero estaba más callado, más hacia dentro.

—Sí, y yo a ti también te noto distinto, pero desde hace un tiempo —le dije, acariciándole la mejilla.

Algo entre nosotros estaba cambiando, algo había pasado.

Horas más tarde, ya en el avión de vuelta, con las luces apagadas y todo el mundo dormido, decidimos darnos un tiempo. Los dos necesitábamos aire, estar solos, aunque en aquel momento no pudiéramos saber si por unos días, unos meses o para siempre.

Ninguno de los dos se lo esperaba antes de ese viaje, pero ahora veía que pausar la relación era lo más sensato. Debíamos recomponernos a nosotros mismos por separado. Los motivos concretos de la ruptura prefiero guardarlos para mi intimidad, pero en ese viaje pasó algo, algo que uno no había sido capaz de contar y el otro no estaba preparado para escuchar. No quiero dar muchos detalles. Tal vez porque no sea apropiado, tal vez porque aún duele. Lo que sí tengo claro es que Abe necesitaba encontrarse a sí mismo.

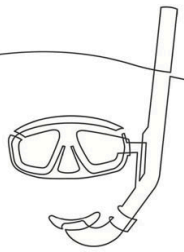
Supongo que nadie está preparado para lo que había tenido que sufrir, y menos siendo tan joven. Para mí, el apoyo constante e incondicional de él durante todos esos meses había sido un arma de

doble filo. Me había dado tanta seguridad que, sin él, no me sentía capaz.

Hay cambios que
tienen que ocurrir.
Hay decisiones que
tenemos que tomar.
Hay soledades que
tenemos que soportar.

Siempre he creído que el amor puede ganar cualquier guerra. Pero ahora los dos teníamos que batallar por nuestro amor propio.

21



Quiero bajar a las
profundidades yo sola.

Nadie ni nada te prepara para afrontar un cáncer. Tampoco para separarte de la persona que amas. Aun así, son obstáculos que tenemos que sortear porque no existe otra alternativa.

No se lo contamos a nadie durante un tiempo. Ni siquiera a mis padres. Cuando quedábamos con ellos, Abe venía conmigo, como siempre, para que no sospecharan. No queríamos preocupar a nadie sin estar seguros. Algunas amigas sí lo sabían y venían a hacerme compañía en cuanto podían.

Pero la casa se sentía distinta. Vacía. Los primeros días fueron raros. Abría los ojos y no estaba él a mi lado. Evitaba ir al gimnasio, porque era algo que siempre hacíamos en pareja. Cocinar para mí sola era complicado y siempre me sobraba comida. Era como si me diera un poco de miedo esa independencia que había perdido y que por otro lado ansiaba tanto recuperar.

Sin embargo, no me sentía especialmente triste. Llevaba la ruptura bastante bien, dentro de la gravedad de la situación. Abe era una de las personas más importantes de mi vida, y era consciente de lo que suponía separarme de él, pero de algún modo tenía la capacidad de aparcar el dolor.

Mi cabeza dejaba la preocupación para más adelante, así me podía centrar en el presente.

Posponía esa preocupación porque en mi vida había un problema más inmediato que solucionar: recuperarme, volver a estar

bien, ser independiente. Supongo que es un mecanismo de autodefensa de la mente, como si esta dijera: «ahora ocúpate de este asunto y cuando esté solucionado pasamos al siguiente».

Abe y yo nos seguíamos viendo de vez en cuando, pero ya no lo hacíamos todo juntos, evidentemente. Ambos nos estábamos recomponiendo. Él hacía boxeo, iba al gimnasio, cuidaba su alimentación, planeaba viajes que siempre había querido hacer...

Yo me centraba en mi trabajo, que me encanta, y quedaba mucho con mis amigos. Incluso empecé a salir de fiesta, algo que antes casi nunca hacía.

Mi prioridad era volver a sentirme Natalia. Y tuve claro que debía volver al único lugar donde había recobrado esa sensación: al fondo del mar. Bucear había sido, hasta entonces, la mejor experiencia de mi vida. Suena fuerte, pero lo sentí tal cual.

Ahí abajo, por unos instantes, todo cambió. El ruido desapareció. He probado muchas terapias a lo largo de mi vida, pero lo que sentí buceando no se puede explicar con palabras. Paz, quizá, sería la palabra más acertada.

«Me voy a sacar el curso de buceo. Quiero bajar a las profundidades yo sola, sin Abe, sin los médicos, sin mi familia. Sin miedo», me dije a mí misma. Ya había hecho una primera inmersión de prueba, pero ahora quería aprender de verdad y poder hacerlo siempre que quisiera, en cualquier parte del mundo.

Llamé a Nicole, una de mis mejores amigas. Ella siempre se apunta a un bombardeo.

—¿Te vienes a Tenerife conmigo? Quiero sacarme el curso de buceo.

—¿Cuánto cuesta el vuelo? —preguntó.

—Unos ochenta… si lo cogemos ya.

—Tengo sesenta euros en la cuenta.

—Te pago veinte.

—Hecho. Te debo veinte euros —respondió—. Si tú lo necesitas, ¡nos vamos!

Así, sin más, ya estaba decidido. Esa misma noche mi amiga se puso a trabajar para tener más dinero para el viaje. Ha trabajado de azafata, camarera y monitora, mientras estudia dos carreras… Hace cualquier cosa y todo se le da bien.

Al día siguiente compramos los billetes y le mandé un mensaje a Víctor, el policía tinerfeño que había conocido en Maldivas.

Natalia: Voy a ir con una amiga a pasar una semana a Tenerife.

Natalia: ¡Quiero sacarme el curso de buceo!

Víctor: ¡Qué bien!

Víctor: Se te daba muy bien el buceo en Maldivas.

Víctor: ¿Tenéis ya dónde quedaros?

Natalia: Pues no lo sé, de momento solo tenemos los vuelos.

Natalia: Ha sido todo muy improvisado, un poco locura.

Víctor: Nat, si queréis podéis quedaros en mi casa.

Víctor: Está en el centro de Santa Cruz, así que os viene genial para moveros.

Acepté sin dudarlo. No habíamos pasado mucho tiempo juntos, pero todos los que nos habíamos conocido en Maldivas acabamos muy unidos.

En el aeropuerto la sensación fue extraña. Tenía el estómago revuelto. Una mezcla de libertad y vértigo. No solo para mí:

—Qué raro se me hace verte llegar sola, Nat, con todas tus bolsas —me dijo Nicole nada más verme.

—¿Qué quieres decir?

—Sin Abe a tu lado. ¡Tú sola!

Nos miramos y nos pusimos a gritar, a reírnos y a abrazarnos dando saltos, como si fuéramos dos niñas en su primer viaje solas. En el fondo, así me sentía. Era mi primer viaje sola, sin Abe, después de todo lo vivido juntos. Era un reto para mí, al que se sumaba mi primer curso de buceo.

—Necesito aventura —le dije a Nicole—. Todo en mi vida está demasiado medido. Demasiado controlado.

—Tienes que empezar a vivir cosas por ti misma.

El último año había pasado demasiado tiempo en mi sofá, con el teléfono en la mano.

Llegamos a casa de Víctor unas horas después. Nos cedió su habitación y él se instaló en el sofá por unos días.

—Estáis en vuestra casa —dijo.

Esa primera noche, al abrir la maleta, algo me llamó la atención. Un sobre. Luego otro. Y otro más. Siete en total, numerados del uno al siete. Me di cuenta de que había siete cartas de Abe, una para cada día del viaje. Habíamos acordado no hablar durante ese tiempo, y esa era su manera de apoyarme, aunque fuera desde la distancia. El corazón me dio un vuelco, y abrí la primera.

No contaba nada inesperado. Me daba ánimos para mi primera clase de buceo y me decía que cuidaría de Willy en mi ausencia. Se

me humedecieron los ojos, con una mezcla de nostalgia y cariño.

Entonces Nicole entró en la habitación.

—Nicky… —dije mostrándole los sobres—. Abe ha metido esto en mi maleta.

—¿Qué es?

—Cartas. Una para cada día.

—¿Las has leído?

—Solo la primera.

—No vas a abrir ninguna carta más.

Me la quedé mirando.

—Nat, el gesto de Abe es precioso, pero leer algo suyo todos los días no te va a permitir tomar esa distancia que quieres para pensar en ti.

Tenía razón. Había hecho este viaje para estar sola, para desconectar, para reflexionar y tener un espacio solo para mí. Guardé las cartas al fondo de la maleta y me propuse no leerlas hasta llegar a Madrid.

Más tarde fuimos a cenar a un restaurante superchulo, uno de los preferidos de Víctor. En un momento dado él preguntó:

—Y… ¿Abe no se ha animado con el buceo?

Hubo unos segundos de silencio.

—Nos hemos dado un tiempo. Ambos lo necesitamos —dije.

No preguntó nada más, pero sí añadió algo que me marcó:

—Desde mi experiencia, solo te diré que estés tranquila. Lo que tenga que ser para ti, lo será. Y si tiene que volver, volverá.

Víctor fue un gran anfitrión durante los siete días que estuvimos en su casa. Nos llevó a conocer playas preciosas, miradores y rincones de la isla nuevos para mí. Creía que conocía Tenerife, pero me sorprendió y enamoró todavía más en este viaje. Víctor también nos presentó a todos sus amigos y nos sentimos muy bien acogidas.

Como no podía ser de otra manera, también llamé a Patri, a la que ya consideraba amiga sin dudar. Nicole y yo pasamos un día entero con ella y, desde el primer minuto, nos contagió su magia.

Nos llevó a un mirador espectacular desde el que se podía ver el pico del Teide. El volcán sobresalía por encima de las nubes, como si desafiara las leyes de la física. Las vistas casi me cortaron la respiración. Hacía un día precioso, y la luz del sol me acariciaba el rostro. Nos quedamos calladas unos instantes.

Fue un momento muy bonito. Se paró el tiempo.

—¿No os parece casi mágico que estemos aquí las tres? —pregunté invadida por una sensación de felicidad.

—Es que lo es —respondió Nicole.

—Todo pasa por algo, Nat. Todo lo malo que te ha sucedido este año, también te ha llevado a este momento. A que estemos ahora las tres juntas —dijo Patri.

«Todo pasa por algo».
Parecía que el destino nos
tenía preparado este
momento. Y lo guardamos
en nuestro corazón para
siempre.

Desde fuera puede parecer que era algo cotidiano, solo tres amigas admirando un paisaje, pero para mí era mucho más, era sentirme muy a gusto después de haber vivido durante meses en una tormenta horrible.

Lo mejor del viaje fue el curso de buceo. Me apunté a una escuela que me había recomendado una amiga. La llevan cuatro chicos de la isla que sienten auténtica pasión por su trabajo.

El curso constaba de cuatro días: dos de teoría y dos de práctica. Nicole me acompañaba a la escuela a primera hora de la mañana y, mientras yo estaba en clase, ella iba a la playa a tomar el

sol. Le da miedo el mar y no pude convencerla para hacer el curso conmigo.

Tengo que reconocer que al principio fue duro. Gonzalo, mi profesor de la parte teórica, me enseñó cosas muy técnicas e incluso tuve que memorizar leyes de física.

—Es importante que las aprendas porque buceando tienes que jugar con la presión y tener en cuenta que a mayor profundidad la presión aumenta —me explicó él con mucha paciencia.

—No contaba con tener que ponerme a estudiar en este viaje —le respondí.

—Es fácil, Natalia. Es clave entender cómo funciona la física para saber cómo afecta la presión al cuerpo bajo el agua.

Esos dos primeros días estaba un poco nerviosa, porque quería interiorizar bien los conocimientos. Cuando salía del curso de buceo, comía con Nicole y hacíamos mil planes por las tardes. Por las noches, al llegar a casa de Víctor, mientras ellos hablaban, yo intentaba memorizar datos sobre nitrógeno y oxígeno.

—Nat, es muy tarde, yo me voy a dormir. ¿En serio vas a seguir estudiando? —me decía mi amiga.

—No puedo fallar, tengo que sacarme este curso como sea, me lo he propuesto y lo conseguiré.

Estudiaba feliz, emocionada, ilusionada. Estaba muy agradecida por tener a Nicole a mi lado, por estar en mi isla, por ser tan valiente, por haber encontrado a Víctor en Maldivas. Todo parecía salir perfecto en este viaje.

Aprobé el examen teórico y luego comenzó la parte práctica. Dediqué un día entero a hacer ejercicios con Fran, el instructor. Me enseñó a quitar y poner el peso dentro del agua, abrir y cerrar las bombonas... No era fácil manejarlo todo y entender el orden de cada cosa tenía miga. Me esforcé mucho y él me animaba a seguir intentándolo.

—Natalia, tienes que volver a coger la bombona y el cinturón.

—¿Otra vez? Pesa mucho… No puedo con todo, se me caen las gafas dentro del agua.

—Pues lo resuelves, y lo vas a repetir hasta que lo tengas dominado. Sí puedes con todo. Puedes con todo y más.

Después de ser tan dependiente, hacer algo que deseaba tanto por mí misma fue todo un reto. Sentía que, pese a estar muy bien acompañada y con la ayuda de los monitores, lo estaba logrando todo yo sola. Tenía muchas ganas de hacer las inmersiones, se me estaba haciendo largo el curso. Pero confiaba en que merecía la pena.

Por fin, con el cuarto día del curso llegó la recompensa tras tanto esfuerzo: pude hacer inmersiones de verdad de casi veinte metros.

Lo que viví allí abajo fue impresionante.

Había animales increíbles que ni siquiera sabía que existían. Criaturas pegadas a las rocas y arrastrándose por la arena. Bancos de peces nadando a toda velocidad. Chuchos negros y amarillos, anguilas jardineras, angelotes, morenas… Un montón de especies desconocidas para la mayoría y cuyos nombres no supe hasta que los busqué después. Descubrí un mundo nuevo, muy distinto al colorido fondo del mar de Maldivas.

Ahí abajo la sensación era la de estar en otro planeta.

Sentí más paz que euforia. «Ya estoy aquí abajo, lo he conseguido», me dije a mí misma. A lo largo de mi vida he convivido con esa sensación angustiosa de que me falta el aire: ansiedad. Maldita ansiedad. Pues debajo del mar, buceando, controlaba perfectamente la entrada de oxígeno en mi cuerpo. Sentía cómo entraba en mí, y ese control me relajaba muchísimo.

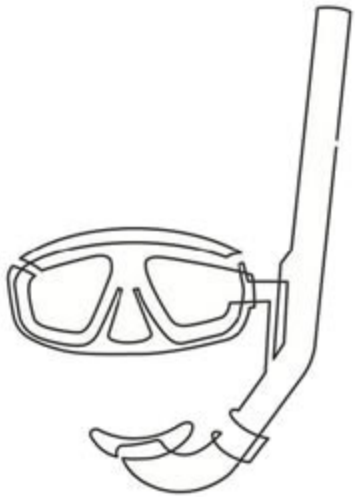
Salí a la superficie renovada. Cambiada. Más fuerte.

—No puedo creer lo que estoy viviendo —le dije a Fran casi con lágrimas en los ojos.

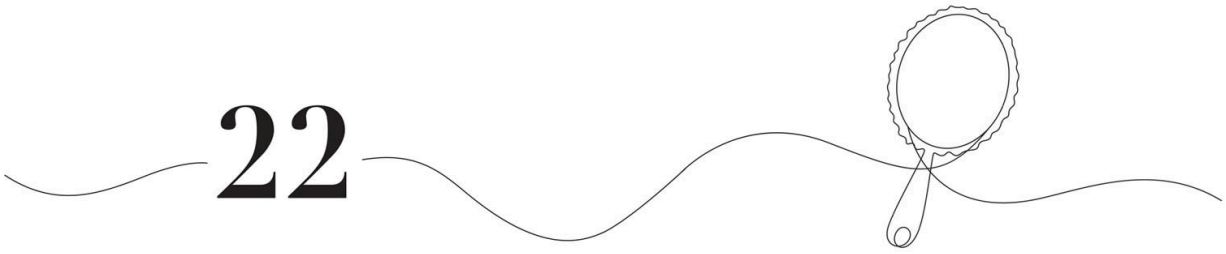
—¿Te das cuenta, Natalia? —me dijo él—. Has bajado, has cargado tu equipo, has buceado… y lo has hecho todo tú sola. Felicidades.

—Ha merecido mucho la pena el esfuerzo…

Ahora sabía algo. Podía conseguir cualquier cosa que me propusiera.



22



Vivir no va de tenerlo todo bajo control,
sino de aprender a sostener la incertidumbre.

Entré en la peluquería decidida.

Hacía justo un año que el cáncer me obligó a raparme. Desde entonces me tocó aprender a ponerme la peluca, que no es tan fácil como parece desde fuera. Probé un montón, y esa fue la parte divertida. Después de unos cuantos meses, me salieron los primeros pelos y disfruté improvisando *looks* con el cabello cortito.

En febrero mi pelo ya había crecido fuerte y sano. Me lo peinaba estilo *pixie* y lo llevaba teñido de un rubio dorado. Me veía muy bonita con ese estilo y me sentía segura de mí misma; pero, en ese momento de cambios, quería volver a tener mi cabellera larga y decidí ponerme extensiones.

Era mucho más que una cuestión de imagen.

De alguna manera, era también una forma de decirle al cáncer que ya no mandaba.

La enfermedad me arrebató el pelo, y ahora yo tomaba la decisión de volver a tener mi melena.

La sensación era muy curiosa. Durante casi veinte años había llevado el pelo largo, y ahora las ganas de volverme a ver como siempre me inundaban de nervios.

—Me están pasando muchas cosas últimamente y no termino de salir del bucle de la enfermedad —le conté a Flavio cuando me senté en el sillón frente al espejo.

Él es mucho más que mi peluquero. Me arregla la cabeza por fuera, sí, pero de algún modo también por dentro. Hay personas en la vida que simplemente son mágicas, y creo que el cáncer me hizo más consciente que nunca de la luz que tienen.

—Vamos a poner extensiones, y te verás fenomenal —dijo él.

—Estoy nerviosa, Flavio.

—¡Que fluya! Estarás increíble —me animó con su energía—. Usaremos lo mejor de lo mejor. Aplicaremos nanoqueratina, la técnica de extensiones que menos peso te va a aportar. Y, aparte de eso, vamos a utilizar unas extensiones de luz led, que son invisibles, no; lo siguiente.

Flavio empezó a trabajar. Primero me puso un tinte y no sé en qué momento acabé con el pelo castaño. Confié en él. Cuando vi las primeras extensiones entre mi cabello corto, no entendía muy bien cómo eso iba a acabar bien. De hecho, mi cara empezó a mostrar una mezcla de miedo y agobio, y Flavio me giró del espejo para que no pudiera verme.

Pasaron los minutos. «Qué larga se me hace la espera». Intentaba pensar en otras cosas, en el viaje a Tenerife, en el buceo, en Willy… pero ¡necesitaba verme ya!

Y al fin llegó el momento.

—Cualquier cosa que no te guste, me lo dices —dijo Flavio antes de enseñarme el resultado.

—¡Dios mío! —exclamé tapándome la boca de la sorpresa cuando vi mi reflejo.

—¿Te gusta?

—Es tan realista… —No me lo podía creer—. Es increíble. Me encanta. De verdad, muchas gracias.

En el espejo vi a otra Natalia. La Natalia de hacía más de un año, aquella que se preocupaba por cosas tan sencillas como qué

mascarilla del pelo comprarse. Abracé a Flavio. Me había devuelto mucho más que mi pelo.

Llegué a casa y Willy me esperaba moviendo la cola. Poco a poco me estaba acostumbrando a vivir sola. Mis padres ya sabían que Abe y yo estábamos separados, y mi madre había empezado a pasar más tiempo en mi piso para hacerme compañía.

—Nat, cómprate cosas para la casa. Te hará ilusión y sentirás que es más tuya —me aconsejaba para animarme.

Eso hice. Me compré ropa de estar por casa, mantitas y algunos detalles de decoración para sentirme más a gusto.

A veces mi madre se metía en mi vestidor, cogía una camiseta o un pantalón de la percha y fruncía el ceño.

—Gracias, mami, pero ya estaba todo planchado…

—Hija, eso no estaba planchado, estaba espachurrado.

Mientras ella volvía a pasar la plancha, yo me ponía a bailar por la habitación. Nos mirábamos y nos petábamos de risa.

Con melena nueva, pasaba mis días entre planes con amigas y mucho trabajo. Convivían dentro de mí muchas cosas al mismo tiempo. El vacío de Abe, la ilusión de volver a bucear pronto y la sombra del PET-TAC acercándose, que ya tenía fecha, 26 de febrero. Era extraño sentirme tan viva y, a la vez, tan asustada. Como si una parte de mí estuviera empezando por fin a salir del túnel y otra siguiera con miedo de que todo volviera empezar de nuevo.

Me tomaba las cosas de forma distinta. Ahora era muy consciente de todo lo que no podía controlar. No podía controlar las pruebas médicas, las personas, el amor. Solo podía decidir cómo quería vivir lo que me había tocado. Supongo que, después de un cáncer, entiendes que por mucho que te esfuerces, por mucho que hagas las cosas bien, hay respuestas que no dependen de ti.

Es así, en la vida podemos
controlar las preguntas,
pero no las respuestas.

Eso da muchísima rabia, pero también te obliga a madurar. A aceptar que vivir no va de tenerlo todo bajo control, sino de aprender a sostener la incertidumbre.

El día antes de hacerme el PET-TAC fui a comer a un restaurante de ramen con mi madre.

—Dentro de poco será el cumpleaños de Lolo —dijo mi madre.

—Me gustaría hacerle una tarta sin azúcar —contesté, y fijé la mirada en mi bol.

Silencio. Empecé a remover el caldo con la cuchara, sin ganas de comer. Las dos intentábamos fingir normalidad, pero yo estaba decaída.

—¿Estás bien, cariño? —preguntó mi madre.

—Jolin, mamá, si vuelve a salir lo mismo… —solté el miedo que tenía guardado bien dentro.

—Hay que ser positivos.

—Lo sé, y lo soy, pero a veces tengo la sensación de que voy a estar así toda mi vida. Siento que el fantasma del cáncer jamás me dejará tranquila.

—Estaremos bien. Hay que confiar. —Me cogió la mano—. Me sabe mal no estar contigo en la prueba de mañana.

—No pasa nada.

—Cancelamos el viaje, de verdad.

Mis padres tenían un viaje previsto para esos días, y yo ya había acordado con Abe que me acompañaría él. No estábamos juntos como pareja, pero eso no significaba que no nos siguiéramos apoyando en los momentos difíciles.

—No, mamá, ya está todo organizado, de verdad. Está todo bien.

No lo estaba en realidad, aunque mis padres no podían cambiar nada.

Esa noche, víspera de la prueba, fue una pesadilla. Me acosté sola (bueno, con Willy). Intenté controlar mi mente como solía hacer siempre. Intenté posponer y apartar esa preocupación, pero no pude...

Empecé a sudar, y eso que estábamos en pleno invierno. Literalmente el sudor empapaba todo mi cuerpo. Las sábanas se me pegaban a la piel y sentía el pijama húmedo, incómodo, asfixiante. Uno de los síntomas del linfoma de Hodgkin son los sudores nocturnos, y me asusté. Me invadió la idea de que el cáncer estaba de nuevo devorando mi cuerpo sin piedad. Le daba vueltas a todo, a los ganglios, a las pruebas anteriores, a la posibilidad de volver a empezar. «Basta, Natalia».

Por fin amaneció y, agotada, me duché y me arreglé para ir al hospital. Abe vino a buscarme y enseguida me notó intranquila. Ya había pasado por esta prueba varias veces, pero en esta ocasión me sentía todavía más nerviosa.

—Intenta relajarte. Yo estaré aquí fuera, esperándote. Como siempre —me dijo.

La prueba fue extraña. Todo me resultaba demasiado familiar y, a la vez, distinto. Empezaron a preguntarme cosas que no entendía y quisieron darme una medicación que antes nunca había tomado. Ese pequeño cambio bastó para ponerme todavía más de los nervios. Si algo era distinto, mi cabeza enseguida asumía que algo iba mal.

«Ya está. Es la última vez», me forcé a pensar.

Así llegó otra vez la peor parte: la espera. Esa tierra de nadie en la que no puedes hacer nada, salvo imaginarlo todo.

Una vez más, a vivir pendiente de los resultados.

23



¿Qué hace que una persona
pueda sobrevivir a algo tan duro?

El último año estaba siendo el más duro de mi vida. Y, al mismo tiempo, el año en el que estaba llevando a cabo algunos de los proyectos más importantes: mudarme a mi propio piso, escribir este libro, comenzar a bucear… y hacer mi videoclip.

Todo empezó un día en una de mis sesiones de quimioterapia. Siempre me llevaba una libreta para escribir y me di cuenta de que ese día había cogido una antigua que tenía textos míos de hacía años. Me llamó la atención uno en concreto. Era oscuro y triste. Recordé haberlo escrito en los peores momentos de mi anorexia. Al leerlo, se removió algo dentro de mí.

«Puede que la Natalia del pasado se haya sentido así muchas veces, porque esto que estoy leyendo refleja exactamente cómo me siento ahora», pensé.

No era una canción todavía. Era un escrito íntimo y algo desordenado, pero que describía perfectamente esa sensación de soledad e impotencia.

Los días siguientes empecé a darle forma, a afinar las palabras y a imaginar en mi cabeza la melodía que acompañaría a esas palabras. Después de muchas vueltas, se convirtió en este texto:

Quiero volver

Perdóname
si ya no sonrío como antes,
si ya no pongo de mi parte,
pero es que este mundo
me pesa, me aparta
y me lleva por delante.
Si tengo bajones constantes,
si ya no resulto interesante,

quieres entender mi cabeza,
pero es que ni yo
consigo pillarme.
Ya sé que siempre llego tarde,
que he descuidado los detalles,
que no me alegro por tus logros
aunque tú seas el
primero en llamarme.
Ya sé que en otras me buscaste
y no es que quiera excusarte,
pero no voy a atarte a un mundo
que, piedra por piedra, convertí en cárcel.
Quiero volver
a obsesionarme por tonterías
y que las ganas no sean fingidas,
o no encogerme cuando me miran.
Quiero reírme y que no sea en fotos,
quiero que las noches no sean frías
y que todo lo que ya está roto
me dé una tregua y no me persiga,
porque respiro, pero no es vida,
porque me estorba mi compañía,
porque todos lo ven siempre fácil,
pero la práctica no es teoría.
Porque me asusta que no haya miedo,
porque me quedo siempre en el suelo
y ahora el problema es que no sé subir,
o a lo mejor es que ya ni quiero.

Cuando di por finalizada la canción, tuve claro que quería que el mundo la conociera y que iba a grabar un videoclip. Durante los meses de tratamiento, Abe y yo pasábamos horas, entre quimio y quimio, pensando y dándole forma a ese proyecto. No era un

proyecto cualquiera, sino una necesidad. Quería ayudar a las personas que habían pasado por lo mismo que yo. Quería que se sintieran escuchadas, reconocidas, comprendidas.

Con el videoclip también necesitaba desahogarme. No encontré ninguna canción que expresara de verdad cómo me sentía. Hay muchos vídeos en redes sobre gente con cáncer, pero no vi ninguno que reflejara esa soledad tan concreta que se siente en pleno proceso. Esa sensación de «nadie me está entendiendo, aunque esté rodeada de gente».

Tampoco encontré ninguna canción que explicara qué siente una persona con cáncer cuando pierde el pelo. Y había una pregunta aún más importante: ¿qué nos salva?, ¿qué hace que una persona pueda sobrevivir a algo tan duro?

Para mí, la respuesta estaba clara: la mente. Ese lugar al que te vas cuando la realidad pesa demasiado. Ese refugio en el que todos podemos escondernos.

Fue muy difícil representar tantas ideas en imágenes. Expresar que, a veces, la única forma de sobrevivir a una realidad tan cruel como un cáncer es viajar con la mente hacia recuerdos bonitos o imaginar un futuro hermoso. La idea era que pareciese que salía de mi habitación real y entraba en un mundo paralelo: mi lugar seguro, mis pensamientos.

Por eso el vídeo comienza con imágenes oscuras y, cuando la protagonista —que soy yo— entra en ese mundo imaginario, todo se llena de color.

La mente es el lugar al que te vas cuando la realidad pesa demasiado.

Hubo muchos guiones, muchas pruebas, muchos volver a empezar. Grabamos muchísimas imágenes que luego veíamos y yo

decía en voz alta: «Esto no expresa lo que siento». La versión final es casi un mosaico, construido a partir de distintas etapas de mi proceso y grabado en lugares diferentes. Me acompañó un equipo maravilloso y me siento muy orgullosa del resultado.

Meses antes había decidido lanzarlo al mundo en marzo, pero cuando ese mes llegó, me encontraba en un momento extraño; mi vida se había convertido en una montaña rusa desde hacía mucho tiempo. Estaba a la espera de los resultados, que confiaba en que fueran los últimos, y Abe, que me había acompañado en todo el proceso de creación del videoclip, ya no era mi pareja.

Justo poco antes de publicar mi canción, comunicamos nuestra ruptura en redes. Ya no grabábamos tanto contenido juntos, y las preguntas eran inevitables. Hubo mucho apoyo, pero también *hate*. Como siempre, prefiero quedarme con lo positivo.

Para celebrar la publicación del videoclip, decidí organizar un pequeño evento en las oficinas de mi agencia, rodeada de mi gente.

Empecé el día con Flavio en la peluquería. Aunque tenía mil cosas que hacer, después de tantos meses sin pelo, disfrutaba tanto de volver allí que me permití ese capricho.

Al salir, me reuní con los chicos de mi agencia y nos pusimos a llevarlo todo a la oficina. En apenas dos horas hicimos magia: transformamos aquel espacio por completo. Irina, una de mis representantes, se encargó de los globos; Abe y mis amigos colocaron las luces; y yo iba de un lado a otro haciendo pruebas con el proyector. Éramos muchos, y entre todos conseguimos crear un ambiente precioso para celebrar algo que, para mí, era mucho más que un proyecto o un sueño.

Vinieron mis padres, la familia de Abe, amigos, gente de redes sociales… Todos llevaban algún detalle blanco. Me sentí profundamente arropada.

Estar rodeada de tanta
gente a la que quería tenía

un efecto muy fuerte en mí, como si amplificara mi ilusión, mi alegría.

Abe no se separó de mi lado, aunque no fuera mi novio, seguía siendo un pilar importantísimo de mi vida.

Lo que viví aquella tarde fue una sensación inmensa de gratitud. Estaba rodeada de personas a las que quiero, todas reunidas para celebrar que había conseguido transformar la peor pesadilla de mi vida en algo bello, en música y en imágenes.

Cuando terminó la proyección, todos aplaudieron. Estaba emocionada, pero también en paz. Supe que las personas que estaban allí conocían de verdad todo lo que había vivido y que deseaban, de corazón, que a partir de entonces me esperase algo bueno.

Aquel evento fue un cierre de ciclo. El final de una etapa.

Descubre aquí el videoclip:



24

Tras el llanto, la negación y la rabia,
después de todo eso, llegó algo inesperado:
el agradecimiento por estar viva.

Este último año me di cuenta de muchas cosas, pero la más clara y real fue que me podía morir. «Tienes un 40 % de esperanza de vida», me llegaron a decir algunos médicos. Me podía morir. Suena como la mayor putada del mundo, y lo es. Pero tras el llanto, la negación y la rabia, después de todo eso, llegó algo inesperado: el agradecimiento por estar viva. «No tengo nada asegurado, pero estoy viva y tengo mucho por hacer», me repetía.

Comencé a valorar con fuerza pequeñas cosas cotidianas que antes me pasaban desapercibidas. Bañarme en la piscina era un regalo. Ir al gimnasio, un lujo. Ver a los que amo a mi lado empezó a ser lo más preciado del mundo.

De repente, era como si cada momento contara el doble.

Hay muchas cosas que siempre he querido hacer. Todos tenemos una lista en la mente de experiencias o momentos que queremos vivir, hitos que queremos lograr. La mía es muy larga, pero siempre dejaba esos sueños para más adelante. Eso cambió con el cáncer, y decidí empezar a hacer todo lo que llevaba demasiado tiempo posponiendo.

Tirarme en paracaídas era una de esas cosas. Aunque me daba miedo, me preguntaba qué se sentía al tirarse al vacío, con el aire luchando contra tu caída, viendo que el mundo estaba lejos y se hacía más y más grande a medida que tu cuerpo caía.

Thais, la amiga que hice en Maldivas, me había compartido también que saltar en paracaídas era una de sus inquietudes. Sin pensarlo, siguiendo la inercia de los últimos meses, decidimos hacerlo juntas.

Thais lo organizó todo. Era un día precioso, soleado. El cielo estaba despejado y se veía de un azul intenso.

Llegamos al centro entre nervios y risas. Los instructores nos dieron todas las indicaciones. Eran muy profesionales y nos transmitieron mucha confianza, aunque por dentro yo estaba temblando. Nos enfundamos en un mono negro y naranja, que parecía más un traje de astronauta. Subimos a la avioneta. Me puse las gafas y el instructor se colocó detrás de mí, ajustado a mi cuerpo. Ya no había vuelta atrás. Desde ahí arriba, el paisaje parecía diminuto.

—Venga, ahora nos toca —dijo mi instructor—. ¿Preparada?

—Sí —contesté, aunque en realidad nunca se está preparada para saltar al vacío.

Nos acercamos a la puerta. Sentí el viento golpeándome la cara y, antes de que me diera tiempo a pensar nada más, saltamos.

Un segundo de puro vacío.

De repente, el mundo entero estaba debajo de mí. Uno piensa que ese minuto de caída libre, antes de que se abra el paracaídas, va a ser terrorífico. Pero no lo fue.

Estaba cayendo y, en lugar de gritar, solo podía sonreír y pensar: «La vida va de esto, de vivir». El aire me sostenía mientras descendía. Me empapé de esa sensación: confianza, entrega, libertad.

Entonces se abrió el paracaídas, y ahí sí grité. De alegría, de felicidad, grité de estar tan llena de vida que no me cabía en el pecho.

Pisé tierra y no podía parar de reír.

—¿Cómo estás? —me preguntó otro de los instructores que nos esperaba allí.

—Increíble, superfeliz —respondí. No tenía palabras suficientes —. Te lo juro.

—¿Quieres repetir? —me preguntó él.

—Sí, cien por cien. ¿Nos subimos otra vez?

Busqué a Thais con la mirada y la encontré a pocos metros, con la misma sensación en el rostro. Corrí a abrazarla.

Fue una de las experiencias más brutales de mi vida. Podría compararla a lo que significó bucear.

Unos días después, ya en abril, llegó la llamada que lo cambió todo.

Era una mañana de un día cualquiera entre semana. Estaba sola en casa, en el salón, absorta escribiendo este libro cuando, de repente, sonó el teléfono. Era un número desconocido.

—Hola, Natalia, soy el doctor Alfonso. ¿Puedes hablar?

Mi corazón se paró de repente. En mi cabeza vino el pensamiento de «si me llama personalmente, seguro que son malas noticias».

—Claro…, te escucho —respondí temblando.

—No suelo llamar a mis pacientes, pero te he estado siguiendo en las redes y parecías nerviosa por los resultados.

«¿Mi médico me había visto en Instagram y en TikTok?». Me hizo cierta ilusión, pues apenas le había hablado de mi vida, más allá de la enfermedad.

—Sí, doctor…, es que están tardando mucho.

Llevaba meses pendiente de un resultado, y que se demorase tanto no me parecía buena señal.

—Perdona por la tardanza, Natalia. He intentado darles prisa para tener los resultados cuanto antes, pero no ha sido fácil.

—¿Ya los tenemos? —me atreví a preguntar casi sin aire.

—Sí, ya han detectado que la inflamación de la garganta es solo eso: inflamación de las amígdalas, seguramente debido a la quimio. El equipo médico quería asegurarse bien, y en cuanto me lo han confirmado he querido llamarte.

—¿Entonces…?

—Entonces estás curada, Natalia. El radiólogo ha determinado remisión completa.

«Remisión completa». En mi cabeza solo podía repetirme las palabras del doctor Alfonso. «Remisión completa». Respiré hondo.

—Gracias, doctor.

En ese momento, hubiera deseado decirle mil cosas más. Pero no pude. Colgué el teléfono y me quedé mirando la nada.

Fue la llamada más corta del mundo. ¿Cómo es posible que en veinte segundos alguien te diga algo que te cambia la existencia entera?

Los médicos no son demasiado entusiastas ni expresivos. Me lo dijo tranquilo, serio, sereno. Casi neutro. Aunque sé que en el fondo él también estaba muy feliz. De algún modo, Alfonso había vivido conmigo toda esta historia.

Tras colgar, me quedé bloqueada y tardé unos minutos en procesar lo que acababa de escuchar.

Cuando ya pude reaccionar, llamé a mi madre, pero no respondió. Luego probé con mi padre, y sí lo cogió.

—Papá, estoy curada.

Se echó a llorar muchísimo. Y yo con él. En su línea de pocas palabras, sentí que el corazón le explotaba.

Luego, como no podía ser de otra manera, llamé a Abe:

—Abe, me ha llamado el hematólogo. Remisión completa. Estoy curada y ya no…

No me dejó terminar la frase.

—Vale, en cinco minutos estoy en tu casa —dijo nervioso, y colgó.

Abrí la puerta y ambos nos echamos a llorar. Nos abrazamos y nos miramos a los ojos. No hacían falta palabras. La lucha, la nuestra, la de los dos, había terminado, en todos los sentidos. Lo habíamos hecho bien. Nos sentíamos tremendamente orgullosos el uno del otro.

Mientras estaba con él, me devolvió la llamada mi madre, que no me había respondido porque estaba en clase de zumba.

—Dime, hija.

—Mamá… se ha acabado. Estoy curada.

Se escuchó un grito de ilusión al otro lado de la línea.

—Nat, te lo dije. Ya está.

—Sí, mamá, por fin.

—Tenemos que celebrarlo —dijo entrecortada por las lágrimas —. ¿Quedamos en un ratito?

—Claro, mami, pero vendré más tarde porque estoy con Abe. Vamos a comer juntos a un restaurante japonés.

—No se os entiende… Tu padre y yo estamos perdidos con vosotros. Pero ¿estáis juntos?

Tal vez no como pareja, pero sí estábamos juntos en esta lucha y en muchas otras cosas. En ese momento de nuestra relación no existía un término para definir en qué punto nos encontrábamos, porque todo lo que habíamos vivido, lo bueno y lo malo, no cabía en una etiqueta. Ya se vería. Vivíamos el presente, y en ese presente yo quería tenerlo al lado, sin necesidad de pensar más allá.

—Mami, vamos a celebrarlo. Nos lo merecemos. Hemos pasado por esto los dos.

—¡Anda, pasadlo bien, chicos! Luego te veo, cariño.

Colgué y no podía quitarme la sonrisa de los labios. Estaba en una nube. Fuimos a uno de nuestros restaurantes favoritos, y el sushi nunca había sabido tan bien.

—Comería *sushi* toda mi vida —dije en un momento, mientras me llevaba una pieza de salmón a la boca.

—Tenemos toda la vida para hacerlo —dijo él.

Ahora, «toda la vida» sonaba distinto. Sonaba a ilusión.

Abe y yo nos miramos, y en ese momento sentí una certeza: a pesar de todo, en los momentos importantes siempre estábamos ahí, el uno para el otro. Bromeamos, hablamos de cosas banales, fuimos nosotros, sin la sombra del cáncer.

Por la tarde quedé con mis padres y nos fuimos a tomar algo al centro comercial de al lado de su casa.

—Esto vamos a celebrarlo con un buen viaje. Ve pensando destino, Nat —dijo mi padre.

Así estuve toda la tarde, haciendo lo que mejor se me da: imaginar, ilusionarme, montarme películas en la cabeza. Nos pasamos la tarde planeando nuestro próximo viaje en familia.

A lo largo del día, cada vez que recordaba que estaba curada me invadía una gran sensación de alegría y lloraba de felicidad. Pero a ratos lo olvidaba. Y luego el pensamiento me volvía de nuevo a la cabeza. Me había acostumbrado a vivir en la incertidumbre constante, y ahora me costaba hacerme a la idea de que todo se había acabado.

Me fui a dormir feliz, con una tranquilidad que hacía mucho que no sentía.

Al día siguiente operaron a la persona cercana que estaba pasando por un cáncer. Sentí que todavía no había acabado este ciclo de negatividad en mi vida. De nuevo, rodeada de las paredes de hospital y su frío aire cargado. Pero tenía la convicción de que todo estaba saliendo bien, de que había entendido de qué va esto de la vida. Estuve acompañando a esta persona con amor y fuerza.

Pasaron las semanas y muy lentamente iba asimilando la noticia de mi recuperación. De la misma forma que aceptar la enfermedad me tomó unos días, ser consciente de que ya no tenía cáncer fue un proceso. Me había definido tanto tiempo en este personaje de enferma que, aunque supiera que ya se había terminado, mi subconsciente no se había desligado de esta versión. Poco a poco.

Durante mi quimio, cuando escuchaba que algún paciente se había curado, pensaba que esa persona estaría sintiendo una felicidad inmensa y que, cuando me llegara ese momento a mí, eso es lo que sentiría yo. Pero no estaba en ese punto exactamente. Era como si necesitara más tiempo para asimilarlo todo.

Por eso, en los primeros días después de la buena noticia, solo se lo conté a las personas más cercanas a mí. Sentía la necesidad de comunicarlo a todo mi entorno y sobre todo a mis seguidores de las redes que habían estado acompañándome y sosteniéndome sin conocerme, pero quería hacerlo cuando estuviera preparada, cuando fuera plenamente consciente de ello.

Quería contarlo con toda la ilusión, con la alegría que me caracteriza.

«Eso también llegará. Lo has hecho bien. Date tiempo».

Sabía que lo había conseguido. Había vencido al cáncer. El camino de lucha había merecido la pena. Y este mensaje de esperanza que estaba dentro de mí pronto llegaría a los demás.

Ahora que ya se había terminado todo, debía recomponerme.

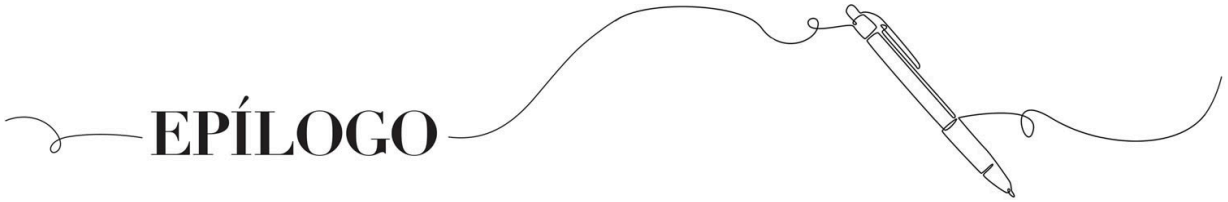
Ya no era la Natalia enferma, pero tampoco era la Natalia de antes. Soy más madura. Más fuerte. Más optimista. Más vital. Quiero a los demás de forma más consciente.

Todos somos fruto de lo que vivimos.

Necesitaba unos días más para acabar de asentar la noticia y dar la bienvenida a la persona en la que me había convertido. Una persona nueva, dispuesta a abrazar con fuerza todo lo bueno que la vida le tenía preparado.

Esa soy yo.

EPÍLOGO



Dos meses después…

Los rayos de sol se cuelan por la ventana. Una taza de café me calienta las manos. Mi móvil vibra: es un mensaje de Gigi con una foto de su hija. Sonrío, sin saber en qué momento he llegado hasta aquí.

Me siento frente al ordenador para escribir las últimas páginas de este libro. Por fin, después de meses de lucha, siento que ha llegado la hora de poner el punto final, y no sabéis cuánto me ha costado llegar hasta él. Me pregunto: «¿Qué es lo que quiero contar para cerrar?». Llevo mucho tiempo pensando que habría un momento en el que sentiría que esta historia llegaba a un final claro.

Pero el tiempo pasa y sé que no quiero acabar con una escena concreta. Tampoco con una conversación. Ni siquiera quiero narrar un final feliz.

Porque he vivido meses esperando que llegara ese final feliz y, cuando supuestamente llegó, no lo fue del todo. Fue más bien un «de momento», y sentí algo mucho más complejo e importante que la felicidad; algo que hasta ahora no había sabido descifrar. Me di cuenta de que, después de una batalla, siempre puede venir otra, y, aunque eso parezca aterrador, este año me han pasado tantas cosas que, si algo sé, es que he podido con todo y podré con lo que venga.

Ahora vivo con la certeza de que mi experiencia ha sido un aprendizaje. Y con eso es con lo que quiero quedarme. Eso es lo que quiero contar en estas líneas.

Nos pasamos la vida esperando finales felices para nuestros problemas, pero la vida no es un proceso lineal. Pasan cosas constantemente que no podemos controlar; los contratiempos se

suceden de forma inesperada. Pero muchas veces la alegría también existe dentro de las etapas más difíciles. A veces está en las pequeñas cosas, incluso cuando todo lo demás parece derrumbarse.

Si algo he aprendido con el cáncer, y ahora lo entiendo, es que no hay que esperar a los finales felices para ser feliz. Creo que la clave es aprender a intentar ver lo bueno que tienes alrededor en cualquier etapa y aceptar que la vida tiene momentos mejores y peores. Consiste en tener la voluntad de decir: «Esto no va a poder conmigo, y yo decido disfrutar de todo lo bueno que aún me queda». Creo que intentar ser feliz también es una decisión.

Una decisión que a veces tienes que tomar precisamente en los momentos en los que te pasan cosas malas. Aunque a veces no puedas, aunque te parezca imposible, insiste, porque la oscuridad no dura para siempre.

En los momentos más difíciles siempre quedan cosas a las que aferrarse. En mi caso tengo claro que fue el amor. El amor me sostuvo. El cuidado de mis padres y de Abe, las visitas de mis amigos, los consejos de Lolo, los mensajes de apoyo de Gigi, los paseos con Willy, la energía de mis seguidores en redes sociales… y el orgullo que sentí por mí misma al seguir adelante.

El amor en plena guerra.

Ahora sí. Estoy lista para contarle al mundo que estoy curada. Curada de espanto.

A todo el mundo que lea este libro: gracias por dejar que mi historia forme parte de la vuestra. ❤

Carta a mis padres

Mamá, papá:

Ojalá pudiera explicar esto con palabras. Pero vosotros siempre habéis sido más de hacer que de decir. Ojalá no haberos hecho pasar por tantas cosas desde que era muy pequeña. Yo sé que no he sido fácil; más bien he sido frágil. Pero si todo esto ha servido de algo, ha sido para recordarme algo que ya sabía: no existen personas más buenas que vosotros.

Os admiro tanto. Siempre, siempre hacéis lo correcto. Yo, que soy más impulsiva, agradezco tener a mi lado a personas que, pase lo que pase, hacen lo que está bien. Porque cuando te pasan cosas malas es muy fácil pagarla con los demás, volverte egoísta, pesimista…, pero vosotros siempre sois personas justas. No sois de lamentaros mucho tiempo; sois de buscar soluciones, no de buscar culpables.

Gracias, papá, por intentar cambiar de tema siempre que mis ojos empezaban a humedecerse. Gracias por buscar cualquier excusa para llamarme. Yo sé que lo has pasado mal, pero nunca lo mostraste. Siempre te mantuviste firme y sereno. Creo que, como me dijiste una vez hace mucho tiempo, sigues pensando que «si nosotras lloramos, tú tienes que ser fuerte por los tres».

Gracias por todos los sábados de barbacoa. Gracias por tus chipirones en su tinta, sin importarte el precio al que estuvieran, solo porque a mí me apetecían. Gracias por decirme: «Siempre que quieras, yo voy a buscarte», aunque tuvieras que hacerte dos horas de coche.

Y mamá, qué voy a decirte a ti. Gracias por ser mi fuerza cuando yo no la tenía, gracias por cada abrazo que me hacía sentir que no estaba sola. Gracias por tus ollas de caldo cuando era lo único que no me daba náuseas, y gracias por escucharme sin importarte cuántos cambios de humor tuviera en un mismo minuto.

Ese año perdí por completo la fe en la vida, pero pensar en vosotros siempre me la devolvió. Porque, por muchas cosas malas que me pasen, tuve la mayor suerte del mundo simplemente por ser vuestra hija y crecer rodeada de un amor incondicional que me enseñó a hacer siempre lo correcto y a tirar siempre para adelante.

Os quiero con todo mi corazón.

Carta a Abe

Abe:

Al día siguiente de empezar juntos, te dejé diciendo: «No quiero hacerte daño, y no sé por qué siempre vengo con tantos problemas». A ti no te importó lo más mínimo y me dijiste: «Déjame decidir si me quedo».

Un año después, como si la vida supiera lo que iba a pasar, pasamos juntos la situación más dura de mi vida. No sé si el destino lo tenía preparado para nosotros o fue una simple casualidad que tú estuvieras aquí. Y nadie tiene un manual de instrucciones para actuar en estos casos, pero sé que no he podido tener mejor compañía a mi lado.

Siento mucho que hayas tenido que pasar por esto siendo solo unos niños; ojalá hubiera sido de otra manera. Pero si fue así, fue para demostrarme la persona tan bonita que tenía al lado y para que tú vieras cada una de mis etapas. No somos perfectos, lo sé, aunque desde fuera lo parezca. Pero sí sé que es el amor más puro y real que he podido sentir por alguien. Escribo esto con lágrimas en los ojos, sentada en el sofá que escogimos juntos y recordando con cariño todo lo que hemos vivido.

Una vez tu hermano me preguntó: «¿Amas a Abe?». Y yo le dije que amar era una palabra muy fuerte para decirla a la ligera. Pero tú dijiste que sí, sin pensarlo un instante. En ese momento llevábamos juntos apenas un mes, así que pensé que estabas un poco loco o que lo decías por decir. Pero ahora puedo decirte que me lo has demostrado cada día que hemos estado juntos. Y que si la palabra

amor se pudiera describir de alguna manera, llevaría nuestro nombre.

No sé lo que nos deparará la vida, porque eso nunca se sabe. Pero gracias por el tiempo que has estado en la mía.

Amor en plena guerra
Natalia Jiménez

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 70219 70 / 9327204 47
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© del texto: Natalia Jiménez, 2026

© diseño e ilustración de cubierta: Gabriela Rey, @madameardent

© Editorial Planeta S. A., 2026
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
crossbooks@planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2026

ISBN: 978-84-08-32310-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia

www.acatia.es