The background of the cover is a soft, painterly landscape with a light blue sky, green and yellow fields, and a red bush on the left. In the foreground, a hand is shown holding a large, delicate pink rose. The overall mood is gentle and caring.

Cómo cuidar

a un ser Amado que tiene

Cáncer

JUNE HUNT

“Si se acaba de enterar que un ser querido tiene cáncer, tiene en sus manos el libro perfecto para saber qué puede hacer. El libro cómo cuidar a un ser amado que tiene cáncer, está lleno de sugerencias prácticas que solamente pueden venir de alguien que ha vivido esa experiencia. Es obligatorio que lo lean tanto los que cuidan a los pacientes como los que padecen esa enfermedad”.

Otis W. Brawley, MD, Jefe ejecutivo de medicina,
Oficina nacional de la Sociedad Americana del Cáncer

“June venció sus pruebas al compartir con los cuidadores de pacientes con cáncer y múltiples recomendaciones probadas con el tiempo, así como listas de cosas que se pueden hacer y que en verdad marcan una diferencia en su lucha por alcanzar el éxito. Este libro en verdad le ayudará a usted y a los demás”.

Joel T. Allison, presidente y oficial ejecutivo principal del Sistema de Salud de Baylor.

“Un libro excelente... un gran recurso con sugerencias sumamente prácticas para ayudar a los amigos o seres queridos que viven con cáncer. Debería encontrarse una copia del mismo en todos los hogares”.

JoeMcIlhaney Jr., MD, fundador y presidente del Instituto Médico.

“Este libro solamente pudo haber sido escrito por alguien que de manera personal ha experimentado la lucha contra ese ‘enemigo hostil’. Yo sobreviví, conquisté el cáncer de seno y descubrí que los consejos en cuanto a cómo ministrar a los hijos de pacientes con cáncer son especialmente valiosos y sensibles”.

Merry Nell Drummond, Cofundadora, Austin, TX

“Aunque me concentro en los aspectos médicos del tratamiento para el cáncer, a menudo olvido el papel integral que juegan los amigos y familiares en la recuperación del paciente. Con este libro June refuerza las acciones invaluable y prácticas que jamás debemos olvidar y muestra como compartir el amor de Dios con los enfermos de cáncer”.

Roberto Rodríguez Ruesga, MD, FACS, FAS-CRS, Cirujano especialista en el Colon.

“Es un arte acompañar a quienes están heridos por la enfermedad. El libro práctico de June equipa a las almas dispuestas a convertir sus esfuerzos en verdaderas piezas de arte. Lea...acompañe... y sea bendecido”.

Adam L. Myers, M.D., CHCQM, CPHRM, Vicepresidente, Ejecutivo principal médico del Sistema Metodista de Salud.

Soy sobreviviente de cáncer y administrador del programa en un centro de cancerología, y por ello, estoy en contacto con mucho material relacionado con toda la experiencia del cáncer. Es refrescante encontrar esta información escrita tan valiosa pensando con amor en los pacientes de cáncer. Recomiendo ampliamente este libro, no solamente para quienes se han enterado de alguien cercano que fue diagnosticado con cáncer, sino también, para todos los centros de tratamiento del cáncer”.

Janet Kirklen, RN, Administradora del programa/educadora en enfermería en el centro de Cancerología Charles A. Sammons en Baylor.

“He trabajado con muchos enfermos de cáncer en los últimos cincuenta años, por lo tanto, sé la importancia de

contar con el apoyo de la familia y amigos. Tal apoyo puede resultar en la prolongación de la vida y ciertamente en la calidad de la misma. June ha hecho un magnífico trabajo al responder las preguntas que se hacen los miembros de la familia. Este libro se convertirá en un clásico”.

Kenneth H. Cooper, MD, MPH, Fundador y director del Centro de Aeróbicos Cooper

Cómo Cuidar
a un ser Amado que tiene
Cáncer

JUNE HUNT



CENTRO DE LITERATURA CRISTIANA

CENTRO DE LITERATURA CRISTIANA
en países de habla hispana

Colombia:	Centro de Literatura Cristiana ventasint@clccolombia.com editorial@clccolombia.com Bogotá, D.C.
Chile:	Cruzada de Literatura Cristiana santiago@clchile.com Santiago de Chile
Ecuador:	Centro de Literatura Cristiana ventasbodega@clcecuador.com Quito
España:	Centro de Literatura Cristiana madrid@clclibros.org Madrid
Panamá:	Centro de Literatura Cristiana clmchen@cwpanama.net Panamá
Uruguay:	Centro de Literatura Cristiana libros@clcuruguay.com Montevideo
USA:	CLC Ministries International churd@clcpublications.com Fort Washington, PA
Venezuela:	Centro de Literatura Cristiana distribucion@clcvenezuela.com Valencia

EDITORIAL CLC

Diagonal 61D Bis No. 24-50
Bogotá, D.C., Colombia
editorial@clccolombia.com
www.clccolombia.com

ISBN: 978-958-8691-78-7

Como cuidar a un ser amado que tiene cáncer **por June Hunt**

© 2013. Derechos reservados de esta edición por Centro de Literatura Cristiana.

Copyright ©2011 Hope for the Heart, Inc. Publicado por Crossway, 1300 Crescent Street, Wheaton, Illinois 60187. El material que se presenta en este libro no tiene el propósito de proveer consejo médico o consulta médica, sino ofrecer información que ayudará a la comprensión de la condición humana, el área espiritual y las relaciones interpersonales que en ocasiones se ven afectadas por las condiciones bioquímicas o psicológicas en el paciente que le es diagnóstico el cáncer. Consulte con un especialista respecto a cualquier pregunta, diagnóstico o tratamiento médico.

La reimpresión, publicación o anuncio en internet de nuestros libros, folletos, transcripciones de videos, DVDs, CDs, e-book o cualquier formato digital sin permiso del editor, está prohibida, excepto en el caso de citar porciones pequeñas en artículos o revistas mencionando la fuente.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas y traducidas de la Santa Biblia Versión Reina Valera 1960 © por las Sociedades Bíblicas.

Edición y Diseño Técnico: Editorial CLC

Impreso en Colombia

Printed in Colombia

Somos miembros de la Red Letraviva: www.letraviva.com

Dedicado a la memoria
de

Charles Ansbacher

Mi cuñado, cuya valiente lucha contra el cáncer de cerebro llegó a su fin el 12 de septiembre de 2010, casi trece meses después del diagnóstico inicial, con mi admiración permanente.

Durante mi propia lucha contra el cáncer, después de haber perdido mi cabello y cuando ya me estaba acostumbrando a usar pelucas y sombreros, Charles (y mi hermana Swanee) no querían que me sintiera sola en el departamento de sombreros. Así que Charles me animó al usar un sombrero de “Tribilín” toda la noche. No es necesario explicar que la “foto Tribilín” que se encuentra en la página desmiente su reputación de conductor de orquesta sinfónica reconocido mundialmente. Su corazón tierno lo inspiró a darme ese regalo de coraje, también con su don musical daba ánimo a todo el mundo.

Durante veinte años, Charles fue director de la sinfónica de Colorado Springs. Después de diseñar la estrategia para crear el Centro de Pikes Peak para las artes, reconocido por su acústica inigualable, Charles se fungió como director de diseño artístico para el nuevo Aeropuerto Internacional de Denver en el programa de amigos de la Casa Blanca.

En 1993 después que mi hermana Swanee fuera nombrada embajadora de Estados Unidos en Austria, Charles se halló en el paraíso de la música. “En cuanto

desempacó su batuta, aprovechaba toda oportunidad para llevar inspiración musical desde su nueva base en Viena”¹ se convirtió en un “verdadero héroe para los habitantes de Sarajevo y de toda Bosnia”,² pues revitalizó una “filarmónica que había quedado diezmada”³ en una ciudad asediada por tres años y un genocidio traumático.

Cuando regresaron a Estados Unidos, Charles fundó la orquesta de Boston Landmarks la cual dirigió durante diez años. Con ella ofrecía música sinfónica gratis al aire libre (tal como lo marca la tradición de Arturo Fiedler) en sitios famosos e históricos que se encontraban por toda la ciudad.

Sin embargo, la realidad nos hace saber que en el concierto de la vida, nadie recibe un programa con anticipación. Es por ello que en el primer mes de recibir el diagnóstico de su enfermedad, Charles y Swanee escribieron las siguientes palabras inspiradoras: “Esperamos por veinte años, planeamos por dieciocho meses, nos preparamos para la muerte hoy y atesoramos cada momento... ahora mismo”.

A mediados del verano de 2010, Charles comenzó a recibir cuidado hospitalario. Sin cambio alguno, mantuvo una mano firme para dirigir la orquesta y llegó a ser el primer conductor que ofreció un concierto sinfónico en el Parque Fenway y el primero en dirigir una orquesta estando en el hospital.

Tan solo once días antes de su muerte, fui parte de un pequeño grupo de familiares y amigos cercanos (junto con siete mil otros seguidores entusiastas) que asistimos a su concierto final en la Concha acústica de Boston. A la edad de sesenta y siete años, después de cincuenta años de dirigir en más de cuarenta países, Charles y su batuta fueron depositados en Boston, pero el recuerdo de aquel hombre extraordinario y su música extraordinaria vivirán

por siempre en mi corazón.

June



June y Charles

CONTENIDO

Reconocimientos	17
<i>Querido amigo</i>	19
Introducción	21

PRIMERA PARTE

Cincuenta formas prácticas de cuidar a su ser amado

1 Lleve a su ser amado al doctor cuando se le diagnostique el cáncer	29
2 No retenga sus lágrimas, son señal de que su corazón se compadece	31
3 Organice un grupo de oración	33
4 Procure que la familia se involucre	35
5 Dé consejos que hayan sido probados por el tiempo	37
6 Ofrezca ayuda práctica	39
7 Escriba un poema significativo	41
8 Procure estar presente	43
9 Ofrezca el regalo de una canción	45
10 Mantenga un registro de recuerdos	47
11 Ofrézcase a informar acerca del progreso del enfermo y sus necesidades	49
12 Acompañe al paciente a sus citas con el médico	51
13 Obsequie un oso de peluche	53
14 Alegre el espíritu con una sonrisa	55
15 Cuelgue afiches humorísticos	57
16 Ofrézcase a quedarse a velar en el hospital	58
17 Busque pequeños regalos de amor	59
18 Tome la iniciativa y hable con sabiduría	61
19 Ofrezca ser el "ejecutivo V"	63
20 Prepare un rol para el cuidado básico del hogar	65

21	Lleve libros, videos y panfletos que ayude Haga las preguntas correctas	67
22	Haga las preguntas correctas	69
23	Invierta energía en la Internet	73
24	Tome la iniciativa para hacer ejercicio	76
25	Compre ropa de cama nueva	78
26	Ofrezca ayuda en días festivos	80
27	Prepare suficiente comida... e incluya a los cuidadores	82
28	Obsequie un ramo de flores, una planta o un globo	84
29	Busque maneras de aliviar la ansiedad	86
30	Ayude a encontrar cubiertas para la cabeza	88
31	Anime al paciente a llevar un “diario de su travesía”	92
32	Lleve un registro de todas las medicinas que toma	93
33	Recuérdelo con gentileza su rutina	95
34	Provea cosas útiles en las que es difícil pensar	97
35	Haga un álbum especial con fotografías	99
36	Prepare comida saludable que ayude a la recuperación	100
37	Ayude a su ser amado a vivir con el linfedema	102
38	Provea ropa cómoda	104
39	Sea sensible con los eventos especiales	106
40	Esté dispuesto a donar sangre	108
41	Comparta la esperanza de Dios en tarjetas con forma de corazón	110
42	Considere unirse a un grupo de apoyo para pacientes con cáncer	111
43	Planifique tener un tiempo regular de oración	112
44	Considere organizar una caminata a favor	114

de los enfermos de cáncer

45	Regale una pulsera personalizada	116
46	Preste ayuda en el hogar	118
47	Comunique su apoyo mediante tarjetas	120
48	Esté preparado para ayudar a largo plazo	122
49	Haga una lista de cosas pendientes	124
50	Acompañe a su ser querido a la quimioterapia	127

SEGUNDA PARTE

Ayuda y esperanza

51	No olvide a los hijos	132
52	Preguntas para ayudar a los hijos	135
53	Consejos para aflicciones temporales	138
54	Descubra la importancia de lo que no debe hacer	152
55	Lo que el cáncer no puede hacer	156
56	Para quienes necesitan sanidad espiritual	157
	¿Qué nos falta?	166
	Acerca de la autora	167
	Bibliografía seleccionada	170
	Notas	172

RECONOCIMIENTOS

Escribir este libro de “CÓMO CUIDAR A UN SER AMADO QUE TIENE CÁNCER” no fue como dirigir una orquesta sinfónica donde varios músicos clave, entran y salen a una señal para presentar una obra de arte. Así que agradezco en lo más profundo de mi corazón a...

Dr. Joyce O’Shaughnessy, quien no solamente me condujo en mi camino a través del cáncer, sino que hizo algunas ediciones adicionales al manuscrito que fueron como música a mis oídos.

Barbara Spruill, Kay Deakins y June Page, quienes registraron muchas de las notas que eran “obligatorias” para este manuscrito.

Connie Steindorf y Beth Stapleton, que jugaron un papel clave al leer todas las partituras, sin haber perdido un solo tiempo.

Syl Mallette, cuyo diseño original del texto inglés junto con la portada de **Josh Dennis** llegaron a las alturas de la excelencia.

Angie White, que armonizó las fechas límites de producción... al mismo tiempo que **Josh Armstrong** componía nuevas fotografías.

Phillip Bleecker, que dio sonido a las notas introductorias en el índice... y las notas finales de prueba junto con **Karen Williams**.

Bea Garner, que revisó todas las partituras para asegurar que todo estuviera bien. Y a **Jill Prohas** y **Eula Scott** que al final se unieron a la preparación.

Elizabeth Cunningham que no dejó de tocar el tambor hasta que añadimos las últimas notas.

Amigos y familia, cuyo amor, cuidado e interés llevaron la melodía que se escucha a través de las páginas de este libro.

Al **Director de Orquesta** de mi vida, que me pastoreó a través del “valle de sombra” me dio una melodía en mi corazón y una historia para compartir.

*“Porque has sido mi socorro, y en la sombra de tus
alas me regocijaré”*

Salmos 63:7

Querido amigo:

¿Qué puede hacer cuando alguien recibe un diagnóstico devastador? ¿Tiene dificultades para comunicar su amor e interés? ¿Hay algo que pueda hacer para marcar realmente una diferencia?

En ocasiones no sabemos cómo demostrar que algo nos interesa. Tampoco cómo expresarlo y menos si sabemos que necesitan los demás.

Durante mi lucha contra el cáncer, mis amigos y familiares fueron extraordinarios. Muchas personas me ministraron durante mi enfermedad. El Señor sabe quiénes son y cuán agradecida les estoy a cada uno de ellos. Aunque no puedo identificarlos en términos de su relación conmigo, mencionaré sus nombres en las páginas siguientes para reconocerlos y que sepan que su ministerio de amor vive todavía dentro de mi corazón. Esa es la razón por la que deseo compartir los hechos específicos de amor que hicieron a mi favor al enfrentar a ese enemigo devastador, *tantos actos que hicieron realmente una diferencia.*

Mi oración es que este pequeño pero práctico libro le ayude a expresar lo que hay en su corazón y que pueda extender su interés a cualquier ser amado que tenga que enfrentar el cáncer o cualquier otra enfermedad grave.

En la paz del Señor,
June Hunt

*“El sabio de corazón es llamado prudente,
Y la dulzura de labios aumenta el saber”*

Proverbios 16:21

INTRODUCCIÓN

“Sí, tiene cáncer. Le vamos a practicar una mastectomía. Se le va a caer el cabello”. La radióloga me dijo estas palabras exactas como una cuestión de rutina. Recuerdo que aquel martes por la tarde, me quedé completamente aturdida sentada en la mesa de exploración.

¿Qué tiene que ver mi cabello en todo esto? fue mi primer pensamiento. Y luego mi mente empezó a pensar rápidamente en otras cosas. Pero... el viernes me toca dictar una conferencia en Baltimore... el lunes siguiente tengo que estar en Nueva York. ¡No tengo tiempo para practicar una cirugía!

Por favor, entiéndame, en 2001 el diagnóstico me cayó como bomba, estábamos a un mes después de los ataques terroristas el 11 de Septiembre en tierra norteamericana a manos de extremistas islámicos. Dos aviones habían sido secuestrados e incrustados en el Centro Mundial de Comercio; las Torres Gemelas se derrumbaron; un tercer avión se estrelló contra el Pentágono; un cuarto avión tenía como objetivo la Casa Blanca, pero un puñado de pasajeros, verdaderos héroes norteamericanos, frustraron el plan y todos murieron cuando el avión se estrelló en un campo vacío de Pennsylvania, no en la Av. Pennsylvania de Washington D.C.

Esa mañana, aproximadamente tres mil personas murieron en el sorpresivo ataque que conmocionó al mundo entero. Las cámaras de televisión captaron el momento en el que hombres y mujeres saltaron de las ventanas de los pisos superiores y hubo muchos testigos de esas muertes, otros murieron por el fuego y otros aplastados bajo toneladas de cemento y acero. De forma inmediata nuestro

país hizo un luto de dimensiones monumentales.

En lo personal, jamás había visto tal magnitud de dolor compartido, que duró semanas. Se sentían nubarrones negros que envolvían a todo el país al mismo tiempo que los neoyorquinos trataban de manera especial abrirse paso a través de la densa niebla de la agonía, el tormento y la angustia. A pesar de la amenaza sobre mi propia implosión física, para mí no era una opción viable *dejar de ir* a Nueva York. La AACC (Asociación Americana de Consejeros Cristianos) me habían pedido que diera una conferencia en su reunión de “Trauma y dolor” en donde no iba a aconsejar a las víctimas de la tragedia del 11 de Septiembre, sino a ofrecer consejo a quienes los aconsejaban. (Cientos de consejeros, pastores y otros líderes pedían ayuda y me sentí muy honrada de que me *hubieran pedido* servir de esa manera. Sentía profunda gratitud a Dios por la oportunidad de hablar acerca de la “consejería en crisis” además de dar consejería personal.

De manera muy extraña sentí que podía entender a las víctimas del 11 de septiembre en dos niveles: Primero, como una ciudadana que sin esperarlo quedó horrorizada por las noticias traumáticas y enceguedoras en segundo lugar, una víctima tambaleante de un ataque enemigo que podría matarme. El cáncer se convirtió en *mi* terrorista silencioso. La emboscada personal no se detuvo con el diagnóstico original de la radióloga. El jueves me encontraba en la sala de abordar para tomar un avión que me llevaría a Baltimore cuando recibí la llamada del cirujano que me confirmó el resultado de la biopsia. “Sí, usted tiene una malignidad en el lado derecho”, me dijo reiterando el diagnóstico radiológico preliminar. Sin embargo, el Dr. Jones me reveló la segunda fase del ataque: resulta que también tenía un tipo de cáncer diferente y mucho

más agresivo que estaba creciendo en el lado *izquierdo* que no se había detectado con anterioridad porque se iba agrandando hacia la pared torácica. Así que en un lapso de dos días me hallaba frente a una cirugía bilateral, quimioterapia, radiación y la posibilidad de tomar múltiples medicamentos por muchos años. Mi vida estaba a punto de cambiar, *para siempre*.

Aun así, puedo reflexionar en mis primeros pensamientos de ese entonces, cuando estaba sentada en la cama de exploración y veo cómo la palabra de Dios comenzó a ministrarme. Casi de forma instantánea me centré en Filipenses 1:20 que dice: “ahora también será magnificado Cristo en mi cuerpo, o por vida o por muerte”. Este pasaje se convirtió en mi deseo más profundo y mi oración personal: “Sea que el tiempo que esté aquí largo o corto, que Cristo sea glorificado en mi cuerpo”. Aunque había enseñado el libro de Filipenses ya en dos ocasiones, jamás me había concentrado en este versículo. Pero como la cuestión era de vida o muerte, ese pasaje precioso mantuvo mi batalla contra el cáncer controlada y literalmente me protegió del temor. (A decir verdad, ¡me asombra que durante todo ese tiempo jamás tuve miedo!)

El rey David escribió: “Y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas que fueron luego formadas”.⁴ De la misma manera, sabía que todos mis días le eran conocidos y estaban numerados por Dios. Mi vida ya estaba prevista en el plan de Dios. Aunque yo no podría añadir un solo día a mi vida, sabía que podía confiarle mi futuro al Señor, sin importar cuál fuera el resultado.

Así que aquí hay una profunda verdad que todo paciente de cáncer debe entender: el cáncer nunca es soberano en la vida de nadie, solamente Dios es el soberano. Por otra parte, yo tomé decisiones que influenciaron mi salud

y bienestar, sabía que en última instancia mi vida estaba en Sus manos. Mucho tiempo antes aprendí como seguidora de Jesús que nada puede llegar a mi vida si antes no ha que no haya pasado primeramente a través del las manos de amor de de nuestro Padre celestial. Nada. Entonces entendí que y me di cuenta de que cualquiera que fuera el desafío físico que enfrentara, el dolor tendría propósito y por la gracia de Dios Él me ayudaría a pasarlo.

A cada paso de aquella “fascinante travesía”, como suelo llamarla, tuve esperanza para mi corazón. La esperanza es una medicina muy eficaz porque no depende del diagnóstico de los médicos, los resultados, de los análisis o los síntomas tangibles que se ven. Está arraigada en Dios mismo y en lo que Él ha prometido de manera específica. Una dosis completa de esperanza centra nuestros ojos espirituales en nuestro Señor todo sabio, todo poderoso y todo amoroso.

A nadie le agrada la enfermedad en su vida; nadie disfruta del dolor como compañía. En lo personal, yo nunca hubiera escogido tener cáncer. Sin embargo, si de alguna manera hubiera podido regresar el tiempo para impedir que el cáncer se interpusiera en mi camino, diría un rotundo “¡no!” La senda de dolor que seguí es invaluable porque “entendí” la compasión de que fui objeto y que no habría recibido de ninguna otra manera. Adquirí mucha sensibilidad, crecí, y las lecciones que aprendí en medio de todo ello ¡fueron incomparables!

Cuando estuve en Nueva York no mencioné mi implosión personal física que me aquejaba; ya ellos tenían suficiente trauma por lo que les sucedió. Pero cuando regresé a Dallas mencioné mi diagnóstico durante mi programa de consejería llamado Esperanza en la Noche que dura dos horas y ahí fue donde ¡se abrieron las compuertas

de la inundación! La gente comenzó a compartir sus historias dolorosas, preguntas desafiantes, y dolores personales. Solamente por haberse enterado de mi enfermedad se desató una cantidad extraordinaria de llamadas que buscaban ayuda y esperanza. Y porque ahora me hallaba “caminando en sus zapatos” me gané una credibilidad instantánea. Esas personas sabían que ahora contaban con algo más que mi *simpatía*, ahora tenía *empatía*; podía identificarme con ellos. Ahora tenía más que simple *compasión*, ahora tenía una *conexión*; ahora era como “uno de ellos”.

Durante mi travesía “fascinante” con el cáncer, mis amigos y familia fueron totalmente extraordinarios. Aun ahora me asombra la forma en que se reunieron a mi alrededor, manifestando tiernos actos de amor y apoyo que yo misma jamás hubiera imaginado.

También reconozco que muchas personas que sufren con el cáncer y sus médicos no saben qué decir a sus amigos y familiares bien intencionados que desean con todo su corazón proveer consuelo y ayuda. ¡Sé que yo tampoco lo sabía cuando me lo diagnosticaron! Este libro, “CÓMO CUIDAR A UN SER AMADO QUE TIENE CÁNCER” nació de mi sincero deseo de compartir la ayuda abundante, efectiva, práctica y real que hicieron una diferencia abismal en mi propia vida. Para mí, es impensable guardar esta información y no compartirla. Deseo que tanto usted como su ser querido reciban la misma bendición.

Mi oración es que este libro le ayude a expresar lo que hay en su corazón y que extienda su mano a su ser amado que tiene que enfrentarse cara a cara con el cáncer.

Suya en la paz del Señor,
June Hunt



*“En todo tiempo ama el amigo,
Y es como un hermano en tiempo de angustia”*
Proverbios 17:17



PRIMERA PARTE

*Cincuenta formas prácticas
de cuidar a su ser amado*



Q 1 0

ACOMPÑE A SU SER AMADO AL DOCTOR CUANDO SE LE DIAGNOSTIQUE EL CÁNCER

Antes de recibir el diagnóstico del C (se usa la C mayúscula para referirse al cáncer), mi amiga, asistente y brazo derecho Kay, supo de mi preocupación persistente. Yo tenía la sospecha de que era maligno uno de los tumores que tenía porque había crecido demasiado. Kay dijo que me acompañaría al ultrasonido. Le respondí: “No, eso no será necesario”. Ella replicó: “Sí, sí lo es”. Yo insistí: “No”. Y ella me dijo “¡Sí!” Volví a decir: “No”, y respondió nuevamente: “Sí”. Me ganó con su persistencia. Y en retrospectiva, puedo decir que me alegra que haya sido así.

Kay sabía que una vez que el doctor pronuncia el diagnóstico, el paciente recuerda tan sólo el 20 por ciento de lo que se le dice a continuación. Después de mi examen, la radióloga entró en mi cuarto y dijo: “Voy a ser muy clara con usted. Tiene cáncer. Tendremos que practicarle una mastectomía. Luego va a recibir quimioterapia. También va a perder su cabello”. (¡¿Qué tenía que ver el cabello con todo esto?!)

Después de decirme que tenía cáncer, la radióloga procedió a darme una serie de indicaciones. Pero en vez de escucharla, me encontraba pensando: *“No pueden practicarle una cirugía en este momento. Tengo un compromiso para dar una conferencia en Baltimore dentro de dos días y luego tengo que dar la conferencia “Consejería en la crisis” en Nueva York. Después de todo, estamos a*

un mes de la tragedia del 11 de Septiembre de 2001, por los ataques terroristas del islamismo. ¡Nuestro país está de luto! El doctor tiene que entender que no puedo dejar esos compromisos, debo ir. Mi mente iba demasiado rápido y casi no podía escuchar lo que la doctora me decía. Así que la interrumpí y le hice esta petición: “Perdone, ¿podría llamar a mi amiga Kay que se encuentra en la sala de espera y decirle que venga a escuchar?”

Kay entró, tomó nota e hizo toda clase de preguntas. Luego regresamos a la oficina en estado de conmoción. ¡Cuán agradecida estuve por contar con ella en ese momento! A través de toda la experiencia, Kay ha sido modelo una y otra vez de lo que la Biblia dice: “*Y amigo hay más unido que un hermano*” (Proverbios 18:24).

De hecho, yo también fui persistente. De todas maneras dicté la conferencia en Baltimore y también hablé en aquella conferencia inolvidable en la ciudad de Nueva York.

Q20

NO RETENGA SUS LÁGRIMAS, SON SEÑAL DE QUE SU CORAZÓN SE COMPADECE

Después de escuchar la inesperada noticia del C y ya en casa, ambas hicimos una pausa... sin decir nada.

Finalmente, miré a Kay, tenía lágrimas en los ojos. Lágrimas. Algo inusual en ella. Kay había sido muy fuerte en público, pero ahora en lo privado era tierna. Y sus lágrimas tocaron mi corazón.

Kay me animó a llamar a Eleanor. En cuanto me escuchó al teléfono me preguntó: “¿Qué dijo el médico?” Cuando le di la noticia, comenzó a llorar, fuerte y con grandes sollozos. Yo no podía creer que estuviera llorando por mí.

Durante varios años Eleanor me había dicho que me quería, y le creía. Pero cuando derramó esas lágrimas, recuerdo que pensé para mis adentros: “realmente me quiere”.

Me sorprendió que ambas llegaran al punto de las lágrimas. Es más, ¡estaba impresionada! Verá usted, unos años atrás mi padre había dicho, de forma equivocada por supuesto, que “las lágrimas son señal de enfermedad mental”. Así que durante muchos años me entrené a mí misma para no llorar y aun hoy en día no es fácil que derrame lágrimas.

A decir verdad, no me imaginaba que las lágrimas de mis amigas fueran tan significativas para mí. Sabía que provenían de su amor. Sus lágrimas reafirmaron su compasión; me hizo aterrizar a la realidad. Ahora puedo entender el profundo significado del ministerio de “*llorar con los que lloran*” (Romanos 12:15).

Nunca pensé que las lágrimas de mis amigas fueran tan significativas en medio de la prueba.



*Kay me mostró su interés de muchas maneras,
incluyendo sus lágrimas.*

O 3 O

ORGANICE UN GRUPO DE ORACIÓN

Mi amiga de toda la vida Bárbara, llamó a un grupo de mis amigos, luego me avisó que la noche siguiente estaban todos invitados a mi casa para tener un tiempo de oración a mi favor. En realidad me sorprendió su respuesta inmediata. Después, antes de las dos cirugías, hicieron un círculo a mi alrededor donde le pidieron a Dios por mí. Henry dirigió ese tiempo de manera maravillosa, dando gracias a Dios no solamente por su control soberano sobre mi cuerpo y mi vida, sino también por Su plan perfecto y supremo amor hacia mí. Cada uno pidió por mi sanidad, pero me entregaron a Dios para que se hiciera Su voluntad y no la nuestra. En conformidad con el ejemplo de Cristo, nuestros tiempos de oración concluían con las siguientes palabras: “no la nuestra, sino sea hecha Tu voluntad”.⁶

No debería sorprenderme por sus corazones llenos de oración porque la Biblia nos dice: *“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios con toda oración y ruego. Y la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento guardara vuestros corazones y pensamientos en Cristo Jesús”* (Filipenses 4:6-7). Esos momentos de oración verdaderamente me proveyeron una paz preciosa que guardó mi corazón y mi mente.

“La oración eficaz del justo puede mucho”

Santiago 5:16 b



Mis amigas Cheryl, Bárbara, Eleanor

4

PROCURE QUE LA FAMILIA SE INVOLUCRE

El día después de que me dieron el diagnostico, le pedí a Kay que llamara a mi hermano Ray, que era un hombre de negocios muy ocupado, para ver si junto con su esposa Nancy Ann podrían ir a mi casa a las 6:30 p.m. (sabía que mis amigas llegarían una hora después). Tenía que decirles algo que no podía hablar con ellos por teléfono. Esa era la primera vez que hacia una petición similar.

Llegaron a las 6:30 p.m. en punto. No solamente me escucharon con atención y compasión sino que respondieron con gran ánimo. Pero Ray también me ofreció una ayuda que sólo él podía darme. Durante los siguientes días, habló con algunos de sus amigos de confianza que eran expertos médicos y directores de instituciones médicas. El resultado de ese trabajo me dio la confianza de estar consultando a los doctores adecuados para saber todo lo relacionado con las opciones de tratamiento que tenía.

Pero lo más especial para mí fue que la noche después de la cirugía cuando llegó solo al hospital, me tomó de la mano y sencillamente me consoló con su presencia. Durante ese tiempo de incertidumbre, Ray representó para mí lo que dice el versículo:

“Es como un hermano en tiempo de angustia”

Proverbios 17:17.



June y Ray

5

DÉ CONSEJOS QUE HAYAN SIDO PROBADOS POR EL TIEMPO

No hay nada que pueda sustituir el consejo que viene de alguien que ha pasado por una prueba similar y que ha enfrentado lo mismo que nosotros. Mi amiga Suees la “voz de la experiencia” me dio consejos prácticos y sensatos. No me gustaron algunos de sus consejos, por ejemplo: “Habrá momentos en los que tu cuerpo simplemente se va a detener. June, no puedes seguir trabajando como siempre y presionarte como sueles hacerlo. Tendrás que permitirte a ti misma descansar y guardar reposo”. En pocas semanas recibí un caudal de consejos útiles y probados por el tiempo de muchas personas procedentes de todo el país que también habían sufrido lo que yo estaba pasando.

A decir verdad, no creí que el consejo de Sue se aplicara a mi vida hasta que después de mi primera quimioterapia sentí que mi cuerpo hacía un alto total. Mi filosofía de “levántate y sigue” se convirtió más bien en “se levantó y ¡se fue!” Quizá por eso el Salmo 23 dice: “en lugares de delicados pastos me hará descansar” (v. 2). Es obvio que está hablando del momento en que el cuerpo físico necesita más descanso de lo normal.

*“Oye ahora mi voz; yo te aconsejaré,
y Dios estará contigo”*

Éxodo 18:19

*No hay nada mejor que el consejo de alguien que ha
vivido lo mismo*

JUNE



June con Sue Farrar

60

OFREZCA AYUDA PRÁCTICA

Después de conocer acerca de mi diagnóstico, la hermana de Sue que es enfermera entró a mi cuarto con lágrimas en los ojos. Suzanne me entendía. Ella había transitado ese mismo camino con su madre. Me aseguró que después de la cirugía ella me cambiaría la ropa y quitaría los tubos para que no tuviera que hacer viajes extras a ver al médico. Inmediatamente pensé: “¿Tubos? ¿Qué tubos? ¿Me van a entubar?”

Es obvio que nadie me había dicho que me iban a poner y a quitar los tubos. Aunque aprendí a drenarlos yo misma, era de gran consuelo saber que podría llamar a Suzanne; ella siempre estuvo dispuesta a darme su ayuda práctica. Es interesante la forma en que el Señor acercó a mi camino a la gente con las capacidades adecuadas que yo necesitaba en ese momento. Como John, que me ayudó a llevar las cosas que yo no podía cargar y Eula, que lavaba mi cabello cuando no podía levantar mis brazos. En una forma muy real, ellos siguieron el ejemplo de los discípulos cuando *“cada uno conforme a lo que tenía, determinaron enviar socorro a los hermanos”* (Hechos 11:29).

Es interesante la forma en que el Señor acercó a mi camino a la gente con las capacidades adecuadas.

JUNE



June y su mamá

70

ESCRIBA UN POEMA SIGNIFICATIVO

Dos días después de las noticias devastadoras, tuve que viajar a Baltimore y luego a la ciudad de Nueva York donde tenía compromisos para dar conferencias. Cuando llegué al hotel en Baltimore, había flores que adornaban el cuarto enviadas por “Los Ratonos”. (Aunque usted no lo crea pertenezco a un pequeño grupo llamado “Mosqueteros” [“Mouseketeers”]). Somos seis amigos que durante veinte años nos hemos reunido cuatro veces por año sólo para apoyarnos los unos a los otros. Junto con el arreglo venía un poema escrito por Randy, uno del grupo que decía así:

*Al atravesar por sendas tortuosas,
Necesitas amigos, sin importar que salga el sol o llueva.
Necesitas a Dios para ayudarte a triunfar,
Al Consolador que hace todas las cosas nuevas.
Necesitas un ejemplo de paz y de entrega,
Que eran parte de la belleza de tu mamá.
Y requieres una familia que sabe lo que necesitas.
Al pasar por las pruebas, que son para nuestro bien.
Tenemos todo lo mejor para triunfar.
Sigue tu caminar con fe, dignidad y gracia.*

CON AMOR, LOS MOSQUETEROS

Después de leer estas palabras de ánimo, inmediatamente guardé el poema en mi Biblia donde permanece desde entonces. Ese poema fue una conexión cariñosa con mis amigos de casa, que me recordaban su amor y apoyo. Cuán cierto es, especialmente en tiempos de prueba que

*“Panal de miel son los dichos suaves; suavidad al alma
y medicina para los huesos”*

Proverbios 16:24.



Los Mosqueteros



PROCURE ESTAR PRESENTE

Cuando llegué a la ciudad de Nueva York, mi sobrina Kimberly de veintisiete años me llamó desde Seattle diciendo: “¡Voy a ir a Dallas!” Le dije que ni yo sabía exactamente cuándo sería mi cirugía. Pero no importó. Ya había comprado su boleto no reembolsable. “No sé mucho acerca del cáncer”, dijo, “pero voy a investigar y quiero que aprendamos juntas todo lo que podamos al respecto”.

En realidad, los diez días que Kim estuvo conmigo en Dallas fueron de ayuda y consuelo incomparables. Me llevó a ver a mi doctor, me consiguió comida y me animó a hacer ejercicios y se tiró al suelo ¡junto conmigo! (a decir verdad no habría hecho aquellos ejercicios de estimamiento de no haber sido por ella). Creo que una adaptación de 2 corintios 7:6 podría expresarlo mejor: “Pero Dios, que consuela a los humildes, me consoló con la venida de Kimberly”. En otra ocasión, mi hermana Swanee llegó de Boston a ayudarme en una forma importantísima y luego mi hermana Helen voló desde Nueva Jersey para ofrecerme su ayuda.

“De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis”.

Mateo 25:40



June y su sobrina Kim

90

OFREZCA EL REGALO DE UNA CANCIÓN

Después de mi regreso a Dallas, me programaron para que me hicieran un estudio de TAC para determinar si habría alguna otra anormalidad. Mi amiga cercana Eleanor insistió en llevarme, y no solo eso, sino que quiso acompañarme en todo el proceso. Mientras estuve en la plancha, completamente inmovilizada durante veinte minutos, comencé a escuchar su dulce y suave voz, como la de una llovizna que cantaba: “Nadie pudo amarme como Cristo”.

Mi corazón se sintió profundamente conmovido. Sus cantos espirituales inesperados fueron tan dulces que las lágrimas rodaron por mis mejillas de forma inusual. Nada llega al alma de una persona tan profundo como la música. Por eso creo que la Biblia dice: *hablando entre vosotros con salmos, con himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones*”. (Efesios 5:19). Ese día, el regalo de Eleanor de la música tocó mi corazón como ninguna otra cosa podría hacerlo.

Unos días después me sorprendió ver a Rita, otra de mis amigas de los Mosqueteros, llegar con los resultados de su propia investigación acerca del cáncer. Después de compartirme sus hallazgos, Rita tomó mi guitarra y me cantó desde el fondo de su corazón una melodía muy hermosa. La manera de tocar de Rita y su arte siempre han derretido mi corazón. Aquella noche memorable Rita bendijo mi mente y mi alma. ¡Qué deleite tan inesperado!

"Cantando y alabando al Señor en vuestros corazones"
Efesios 5:19



Rita y su guitarra

10

MANTENGA UN REGISTRO DE RECUERDOS

Estando en el hospital mi querida Eleanor tuvo la extraordinaria idea de registrar todos los detalles bondadosos de ánimo que la gente me prodigó y que fueron de gran ayuda. Compró un libro muy atractivo, de espiral y pasta dura con hojas decoradas. Utilizó papeles de colores para dividirlo en secciones: llamadas, tarjetas, flores, comida, regalos y visitas. Luego en la sección apropiada escribió el nombre de cada persona que llegó a visitarme y anotó una breve descripción de lo que me dijeron o hicieron.

Cuando regresé a casa, me lo entregó para que otras personas pudieran seguir escribiendo cada acto de amor para conmigo. Kimberly también comenzó a hacer un libro con fotografías, junto con sus comentarios divertidos escritos a mano, de los eventos relacionados con mi enfermedad. Siempre tenía una cámara a mano, aun dentro del hospital, para captar imágenes llenas de significado de parte de mis seres amados que me visitaban o atendían mis necesidades.

Más tarde, al repasar esos álbumes, pude escribir notas de agradecimiento adecuadas, pero lo más importante, es que me ayudan a recordar cada detalle. ¡Qué gran tesoro son esos libros para mí! Puedo decir con toda honestidad...

"Doy gracias a mi Dios siempre que me acuerdo de vosotros"

Filipenses 1:3



Mi oso Curita que me regaló Eleanor

III

OFRÉZCASE A INFORMAR ACERCA DEL PROGRESO DEL ENFERMO Y SUS NECESIDADES

Mucha gente se preocupa. De verdad quieren orar. ¡En serio quieren saber el progreso que está teniendo la enfermedad! Mi problema era que yo sentía una gran necesidad de hablar una y otra vez acerca de mí misma y dar información aunque no se me pidiera de manera directa. ¡Qué alivio fue para mí cuando Kay asumió ese papel con tanta diligencia sin habérselo pedido!

Kay iba dando información actualizada y periódica a través del correo electrónico el cual llamó la “travesía de June”. Así que mi familia y amigos siempre estuvieron informados de mi avance después de la cirugía y los subsiguientes tratamientos de quimioterapia y radioterapia. Me era imposible mantener a todos al día y la verdad es que me era muy difícil dar una evaluación objetiva de mis necesidades físicas y preocupaciones legítimas.

Algunas personas pidieron específicamente ser incluidas en esa corta lista. ¡Cuán bendecida me sentí! Fue un alivio contar con Kay para dirigir y enviar correos electrónicos regularmente para informar de mi estado y mencionar las peticiones de oración específicas, así como mis necesidades físicas. Hoy en día muchas personas utilizan sitios de red y blogs para mantener informados a familiares y amigos del avance médico y peticiones de oración. La Biblia dice: *“De manera que, teniendo diferentes dones ... si de servicio, en servir ... el que exhor-*

ta, en la exhortación; el que reparte, con liberalidad... el que hace misericordia, con alegría” (Romanos 12:6-8). En ocasiones llegué a pensar que Kay tenía todos esos dones ¡ella sola!



*De izquierda a derecha:
Kay, Judy, June, Eula, Connie, Jeanne*

12

ACOMPAÑE AL PACIENTE A SUS CITAS CON EL MÉDICO

Cuatro amigas me acompañaron a todas las citas médicas en busca del mejor oncólogo para mí (el oncólogo es el especialista en tumores). Querían apoyarme pero no solo eso, sino escuchar por sí mismas lo que decían para entender la enfermedad así como las opciones de tratamiento. Su presencia junto a mí me decía, estamos contigo en todo esto, ¡no importa lo que pase! Tomaron notas, hicieron preguntas, procesaron la información y oraron fervientemente. (Fueron muy cuidadosas en no tratar de tomar las decisiones por mí).

Después de compartir sus perspectivas, esas amigas se hicieron a un lado y le permitieron a Dios hablarme acerca de lo que yo tenía que hacer. Estaba en el proceso de tomar decisiones que cambiarían toda mi vida y que tendrían ramificaciones a largo plazo; por ello, sentía la necesidad de tener una dirección para tomar decisiones sabias. Mis cuatro amigos Rato-mosqueteros obedecieron el imperativo bíblico: *“Oirá el sabio, y aumentará el saber, y el entendido adquirirá consejo”* (Proverbios 1:5).

Después de entrevistarme con cuatro oncólogos altamente calificados, nos sentimos unánimemente convencidos por el Señor de que sería el médico adecuado para mí. Nosotros cinco estábamos en total acuerdo en que Dios había dado la respuesta en cada uno de nuestros corazones. ¡Qué seguridad nos dio saber que Dios había hablado y todos lo habíamos escuchado!

*Su presencia me decía:
"Estamos contigo, sin importar lo que pase".*

JUNE

13

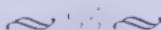
OBSEQUIE UN OSO DE PELUCHE

La noche antes de mi cirugía sonó el timbre de mi casa. En la puerta vi algo que jamás olvidaré. Había cinco osos de peluche gigantes sobre los hombros de las tres hijas de Bruce, Renee y de sus dos amigos, solo para asegurarse de que yo recibiría un ¡enorme abrazo de oso! (Brad fue el orquestador de ese ataque sorpresa).

Después de ver mi asombro, las chicas metieron los osos a mi casa y los sentaron de forma estratégica en las sillas de mi comedor. Luego colocaron diferentes cosas frente a cada oso: periódico, Biblia, concordancia y cosas así. ¡Qué cuadro! (Hoy en día la manada de osos todavía tienen un lugar de preeminencia alrededor de mi mesa en el comedor).

¿Alguna vez se ha preguntado por qué los osos de peluche se consideran universalmente consoladores? Yo pienso que es porque sus brazos siempre están abiertos de par en par, lo cual hace que esa posición nos haga sentir amados y aceptados. Quizá esa es la razón por la cual fue tan especial para mí recibir osos de Janice de Las Vegas, Jim de Denver, JoAnn de Dallas y un osito morado de Phil y Carol desde Kentucky.

Estoy muy consciente de que dice el Salmo 37:21: *“Mas el justo tiene misericordia, y da”*, pero no sabía que ese pasaje también incluía una medida generosa de ¡osos de peluche!





¡Mis amigos queridos!

14

ALEGRE EL ESPÍRITU CON UNA SONRISA

Cuando me llevaron a la cirugía, mis amigos fueron al hospital con un sentido del humor sin igual. Cheryl me llevó un bacín rosa con una planta dentro de él. Llegó a ser mi “planta bacínica”. Por supuesto, provocó risas incontenibles de las personas congregadas en la sala de espera. Al mismo tiempo, Karen me envió “flores danzarinas” que se movían al ritmo de una de mis piezas favoritas.

Al pasar el tiempo, recibí muchas cartas humorísticas, tarjetas graciosas en las que me comparaban con un perrito de cabello muy largo que se sentía frustrado por causa de su cabello. Sonreí por la nota que me decía: “No te preocupes si te sientes frustrada por causa de tu cabello, muy pronto ¡no vas a tener cabello!”

Fue muy gracioso recibir todas aquellas tarjetas, que me inspiraron a escribir mis propios versos que envié a otras personas.

*Si tienes dolor por perder tu melena
Solo piensa en el león, que sufre con tanta cabellera.
Cuando te sientas triste porque te quedaste sin guedejas,
Sabe que es mejor estar calva, que tener una cabeza
¡Llena de paja!*

Es interesante cómo una cirugía que parece ser tan grave puede evocar tanto lágrimas como risas, y todos necesitamos de éstas.

La Biblia dice que hay “*tiempo de llorar, y tiempo de reír*” (Eclesiastés 3:4).

¡Imagínese un cuarto lleno de pacientes para una cirugía, literalmente muriéndose de risa al ver las flores danzarinas!

JUNE



Planta bacinica

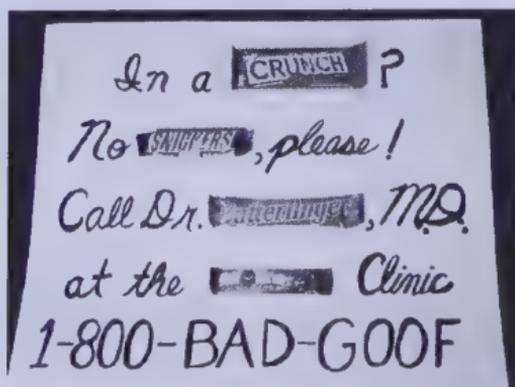
Q15

CUELGUE AFICHES HUMORÍSTICOS

Mi querida amiga Diane me hizo dos posters humorísticos, uno para cada cirugía. Imagínese el poster con cuatro diferentes envolturas de chocolates pegados: Crunch, Snickers, Butterfinger y Air Heads. En cada poster las pegó estratégicamente para que tomaran el lugar de la palabra que se usaría para cada mensaje: “¿Tienes un CRUNCH?, por favor nada de SNICKERS. Llame al Dr. BUTTERFINGER, a la clínica AIR HEAD al ¡número 1-800-BAD-GOOF!” (Formando un afiche jocoso que me hacía reír por lo ocurrente).

Su segundo poster era azul y tenía cuarenta bolas blancas de algodón en forma de una enorme sonrisa. Sobre ella había un pensamiento lindo: “¡Lo que el doctor quitó, llénalo de algodón!”

No hay duda, Diane sabía cuán real es Proverbios 15:13: “El corazón alegre hermosea el rostro” y sus posters provocaron muchas sonrisas y gozo.



OFRÉZCASE A QUEDARSE A VELAR EN EL HOSPITAL

Esté disponible para quedarse en el hospital durante la noche. Un equipo de amigas se organizó para quedarse conmigo en el hospital. Mis amigas Diane y June estuvieron conmigo en la primera cirugía; Eleanor y Cheryl me acompañaron en la segunda. Me alimentaron con hielo raspado, me pusieron crema para labios y me ayudaron a salir de la cama y acostarme después. Su ayuda fue absolutamente esencial porque para mi sorpresa, no contaba con estabilidad física.

Nunca antes había apreciado tanto el significado literal de Eclesiastés 4:9-10: “Mejores son dos que uno ... Porque si cayeren, el uno levantará a su compañero; pero ¡ay del solo! que cuando cayere, no habrá segundo que lo levante”. La verdad es que si mis amigas no hubieran estado conmigo, literalmente ¡me hubiera caído! Necesitaba apoyarme en ellas.



Diane y June con "June la Prune"

17

BUSQUE PEQUEÑOS REGALOS DE AMOR

Eleanor me dio el primer regalo de amor, una cruz azul y blanca de porcelana que decía: “*¿Hay para Dios alguna cosa difícil?*” (Génesis 18:14). Cheryl me dio un imán del arca de Noé para recordarme que Dios cumplirá Su pacto conmigo y Karen me dio un ángel de crochet que me recordaría que mi ángel de la guarda me cuidaría.

Marcia me dio una almohadita de terciopelo verde con rosas bordadas que decía simplemente: “Un abrazo”. Me encanta esta almohadita con su mensaje de dos palabras. Un abrazo promueve sanidad emocional y se puede dar con libertad y uno y todos lo pueden recibir. Cuán cierto es que “*manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene*” (Proverbios 25:11).

Otros regalos creativos fueron una bolsa de agua caliente decorada a mano que aliviaba más que mi dolor, pues le daba calor a mi corazón. El cáncer puede ser una píldora amarga, pero alguien me regaló una cápsula gigante (que llenó con cien cápsulas reales que debía tomar). Esa era una forma divertida de tomar mis medicamentos para el dolor. Me hizo sentir ¡como una niña otra vez!



Bolsa de agua caliente y cápsula gigante

18

TOME LA INICIATIVA Y HABLE CON SABIDURÍA

Recuerdo que extrañé no ver a Maureen en nuestro retiro de líderes de Esperanza para el Corazón el día que regresé de la ciudad de Nueva York (una semana después de la confirmación de mi diagnóstico). Me preguntaba por qué no estaba ahí, puesto que había sido fiel en asistir a todas las reuniones anteriores. Después me enteré que se sentía incómoda porque no sabía qué decirme. Aunque se sentía culpable por no estar ahí, también se sentía incómoda de ir. Así que tomé la iniciativa para hablar con ella.

Pam también me evitaba, no porque no tuviera palabras que decirme, sino porque mi enfermedad le recordaba la reciente muerte de su mamá por cáncer. Al verme se le disparaban en la mente y corazón toda clase de recuerdos dolorosos, así que buscó protegerse manteniendo su distancia conmigo. Nuevamente, tomé la iniciativa y le regalé una taza con un mensaje muy significativo: “Aprecia la belleza de los momentos en silencio y las cosas simples”. Y sé que ella la recibió con gozo.

Por lo tanto, no evite a los pacientes de cáncer. Dígale a su ser amado: “No tomes de forma personal si alguien se aleja como si fuera rechazo para ti, sino como una reacción hacia la enfermedad. A muchas personas les preocupa que puedan molestarte diciendo algo equivocado. Puedes ayudarles si hablas abiertamente con ellos. Eso podría ayudar a aliviar su preocupación y temor”.

Cuando se entere que alguien tiene cáncer y siente que

no puede decir nada, no dude en llamar y decir algo como: “Lo siento mucho. Me interesa lo que te está pasando. Cuenta conmigo y oraré para que Dios te dé sabiduría, sanidad y paz”.

Algunas personas se distancian de sus seres amados con cáncer porque no saben qué decir, porque les trae recuerdos dolorosos o porque es demasiado penoso para enfrentarlo. Así que solamente diga: “Lo siento; realmente no sé qué decir”. Estas palabras son suficientes, la conversación partirá de ahí. Mientras tanto, ya le ha hecho saber a su ser querido que lo ama.

Si algún conocido tiene cáncer, no le cuente de las malas experiencias que ha tenido en el hospital o historias negativas acerca de un tratamiento en particular. En vez de hablar palabras de horror, dé palabras de esperanza: “Sé que Dios te dará la fuerza para cualquier cosa que tengas que pasar. Voy a orar para que la paz de Dios te acompañe todos los días”.

“Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos”

Efesios 5:15-16

Haga un obsequio de consuelo como esta taza que dice:



“Aprecia la belleza de los momentos en silencio y las cosas simples”

19

OFREZCA SER EL “EJECUTIVO V”

En ocasiones, cuando alguien se ofrece a hacer un mandado puede ser un salvavidas, en especial cuando se trata de recoger la medicina para el dolor y náuseas de paso a casa después de salir del hospital de una cirugía, o surtir la receta para controlar el mareo. (¡Gracias, Bárbara!)

No sabía que durante el tratamiento de quimioterapia me iba a encontrar con una fiel acompañante: las náuseas. Tampoco sabía que la sal de la sopa de pollo las calmaba. Por ello, cada vez que necesitaba estar presente en alguna de las reuniones de nuestro equipo de ministerio internacional, el ofrecimiento de Mickey de ser el “ejecutivo V” (ve a traer esto, ve a traer aquello) fue de gran ayuda. En una de sus salidas me trajo ocho latas de ¡caldo de res y sopa de pollo!

Jamás olvidaré aquel sábado por la tarde cuando Gail me informó de manera enfática: “Para las molestias de la boca, toma cuatro tabletas de *acidofilus* con leche de cabra varias veces al día”. Antes de que me diera cuenta, Kay salió de casa y regresó. ¿Funcionó lo de las cápsulas? Claro que sí; hicieron su efecto ¡en las siguientes ocho horas! Pero lo más memorable para mí fue que ni siquiera tuve que pedirle a Kay su ayuda. Ella simplemente vio la necesidad y la suplió. Cuán cierto es que “*en todo tiempo ama el amigo*” (Proverbios 17:17) y está dispuesto a ser el ejecutivo V de ¡para cualquier cosa!



¡8 latas de sopa de carne y de pollo!

20

PREPARE UN ROL PARA EL CUIDADO BÁSICO DEL HOGAR

Mis amigas se juntaron para anticiparse a mis necesidades futuras y para coordinar un horario con el objeto de que yo no tuviera que pensar en todos esos detalles. (Durante varias semanas mis tres amigas Eleanor, June y Bárbara se rotaron en las noches para dormir en mi recámara en un sofá cama). Pusieron en marcha un plan para realizar cada quehacer para que yo ni siquiera tuviera que pedir ayuda a nadie.

Fue hermoso verlas trabajar juntas para proveer para todas mis necesidades, no escogiendo hacer lo que más les gusta a ellas, sino haciendo lo que yo realmente necesitaba. Aunque sabía que la situación era difícil y una gran carga, jamás me hicieron sentir que se trataba de algo pesado. Con una actitud muy dulce y un espíritu lleno de gozo llevaron a cabo lo que Pablo enseñó de sobrellevar “*los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo*” (Gálatas 6:2).

*Fue hermoso verlas trabajar juntas
para proveer a todas mis necesidades.*

JUNE



Eleanor, Bárbara y June

21

LLEVE LIBROS, VIDEOS Y PANFLETOS QUE AYUDEN

Val y Susan me enviaron tres libros acerca del cáncer que ellas sabían serían de gran ayuda para mí y Suzanne me dio otros dos. Nancy me mandó un video. Mucha gente por todo el país, a quienes no conocía de forma personal, fue muy considerada en ese sentido. Junto con otros amigos me dieron panfletos, artículos y consejos acerca de otros pacientes que ya habían transitado por este sinuoso camino.

Yo estaba muy deseosa de recibir información confiable pues cuanto más aprendía de la enfermedad, más confiada me sentía. Estaba dispuesta a “escuchar el consejo, y recibir la corrección” porque sé que Proverbios 19:20 dice que es “para que seas sabio en tu vejez”.

Al principio sabía muy poco acerca del cáncer. Aunque mi padre murió de cáncer de colon y mi mamá de cáncer de hígado, a duras penas conocía lo básico. Necesitaba saber más. Por ejemplo:

- ¿Qué es el cáncer? Cáncer o carcinoma es un crecimiento maligno y descontrolado de células.⁸
- ¿Cuándo comienza el cáncer? Comienza cuando una célula normal cambia a una célula con un patrón anormal de crecimiento y de forma anormal se divide y crece.
- ¿Qué tan rápido crece el cáncer de mama? Un tumor promedio se duplica en tamaño cada cien días. Cuando alcanza un centímetro, como

la yema del dedo meñique, quiere decir que ha estado presente en su cuerpo por aproximadamente ocho a diez años. Ese tumor ha crecido de ser una célula a aproximadamente 100 billones de células.⁹

- ¿Cómo se propaga el cáncer (o metástasis)? Cuando las células cancerígenas se desprenden de su lugar original pueden viajar a través de los vasos sanguíneos o a través del sistema linfático a otros lugares y forman tumores secundarios. Este viaje de las células a un lugar lejano se llama metástasis.

Mi objetivo principal como sobreviviente del cáncer es hacer todo lo que pueda para erradicar cualquier célula microscópica que pueda hacer metástasis en mi cuerpo. (La quimioterapia y la terapia de anti estrógeno matan esas células).

Mis amigos me dieron panfletos, artículos y consejos basados en la experiencia de otras personas que ya habían pasado por ese camino tortuoso

JUNE

22

HAGA LAS PREGUNTAS CORRECTAS

Desde el momento en que recibí mi diagnóstico y durante los siguientes nueve meses, me sentí como si me hubiera arrastrado una ola gigantesca que me llevó a un país extraño donde todos los que me rodeaban hablaban un idioma desconocido para mí, al menos uno que no podía reconocer. Estaba claro que no conocía la jerga del cáncer.

En consecuencia, el primer curso intensivo en cuanto al C fue de gran valor, pero sólo porque mis seres amados entraron conmigo a la “escuela” escuchando y haciendo todas las preguntas correctas. Fue esencial obtener toda la información posible respecto a los tipos particulares del cáncer que yo padecía (tenía dos tipos diferentes). Tener más información es de gran ayuda, porque el conocimiento provee confianza y cierto grado de control sobre nuestra vida. El conocimiento también hace que se reduzca el temor y la ansiedad. Por lo tanto, después de la cirugía y antes de reunirme con mi oncólogo, tratamos de hacer una lista exhaustiva de preguntas tales como:

- ¿Qué tamaño tienen los tumores? Yo tenía dos, ambos clasificación T2.

*Clasificación de tumores*¹⁰ (se miden en centímetros)

T 0 No se reporta ningún tumor y no hay señales de que se estén diseminando por los nódulos linfáticos

y en el tejido fuera del pecho.

T 1 Mide 2 centímetros o menos

T 2 Mide de 2 a 5 cm.

T 3 Mide más de 5 cm.

T 4 Un tumor de cualquier tamaño que se ha extendido a la pared del pecho o a la piel

- ¿En qué etapa se encuentra el cáncer? El cáncer de mama se identifica mediante etapas. El mío estaba en la segunda etapa porque medía menos de 5 cm., no se encontraba en los nódulos linfáticos ni se había metastatizado.

*Etapas del cáncer*¹¹

Etapas I

T1 sin presencia de nódulos linfáticos o presencia de cáncer en un nódulo linfático con un tamaño menor a los 2 mm.

Etapas II

T0-T2 con presencia de nódulo linfático de más de 2 mm.
T2-T3 sin presencia de nódulo linfático.

Etapas III

T0-T3 con presencia de nódulo linfático abultado.
T3 o 4 con presencia de nódulo linfático.

Etapas IV

Cualquier tamaño de tumor que ha hecho metástasis (se ha trasladado a un lugar distante).

¿El tumor cancerígeno tiene otras características malignas? Mis nódulos linfáticos estaban limpios. ¿Qué opciones tengo para el tratamiento? Cirugía, quimioterapia, radiación, bloqueadores de hormonas. ¡Yo pasé por todas ellas!

- ¿Qué porcentaje de beneficios hay (probabilidad de cura) para cada opción?
- ¿Qué riesgos se corren con cada opción?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundario temporales y a largo plazo y cómo se deben tratar?

Véase los “Tips para las aflicciones temporales” en la página 138.

¿El cáncer es un receptor de estrógeno positivo? El mío sí. Por lo tanto me dijeron que si tomaba un bloqueador hormonal sería altamente efectivo para evitar que el cáncer volviera.

- Mi tumor, ¿es de rápido o lento crecimiento? Yo tenía uno de cada uno ¡qué suerte la mía! ¿Qué probabilidades hay de una recaída después del tratamiento? ¿Qué fechas importantes se deben tomar en cuenta? Por ejemplo, una vez que pasaron 3 años y medio sin cáncer, me regocijé porque el cáncer de rápido crecimiento por lo general reaparece a los 2 ó 3 años. Este tipo de cáncer ¿es hereditario? Las pruebas genéticas BRCA-1 y/o BRCA-2 pueden determinar si hay predisposición hereditaria de los genes cancerígenos. El noventa y cinco por ciento del cáncer de mama no es hereditario y el mío tampoco lo fue.¹²

¿Hay causas que se conozcan para padecer este

tipo de cáncer? Las mías eran desconocidas.
¿Qué libros, material o grupos de apoyo son
recomendables?

• Reconozca que ninguna pregunta es tonta y sin importancia, especialmente cuando se trata de la salud física, mental o emocional de alguien que está en tratamiento de cáncer. Todos tenemos que hacer tantas preguntas como sea necesario para tomar decisiones inteligentes y tener un sentido de responsabilidad en el tratamiento. Esa es la razón por la que la Biblia dice:

*“El corazón del entendido adquiere sabiduría; y el oído
de los sabios busca la ciencia”*

Proverbios 18:15

23

INVIERTA ENERGÍA EN EL INTERNET

Puede buscar en Internet abundante información sobre cualquier enfermedad o cualquier tipo de cáncer. Imagínese mi sorpresa cuando una noche Rita llegó a mi casa con cientos de hojas de papel que había impreso a lo largo de ¡tres días de investigación acerca del cáncer! No podía creer todo el tiempo y energía que invirtió en ello. Fue un ejemplo de lo que dice Proverbios 15:14: “El corazón entendido busca la sabiduría”.

Hay algo que está claro, después de leer página tras página en Internet, se pueden resumir los puntos principales en términos simples y fáciles de entender. Por ejemplo, es de gran ayuda entender cómo funcionan los diferentes tratamientos para el cáncer.

¿CÓMO FUNCIONA LA QUIMIOTERAPIA?¹³

- La quimioterapia es el uso de medicamentos tóxicos cuya función es destruir las células cancerígenas. La cirugía y radiación quitan y destruyen las células del cáncer en un área específica, la quimioterapia funciona al matar el cáncer en todo el cuerpo.
- La quimioterapia también afecta a las células normales y saludables provocando efectos secundarios que afectan la sangre, el cabello, la boca, el tracto digestivo y el sistema reproduc-

tor. Algunas personas sienten pocas molestias, pero otros experimentan efectos mayores.

- Se utilizan más de cien medicamentos de quimioterapia que se combinan en una variedad de formas (llamada quimioterapia combinada). Cada medicina realiza una función diferente y se potencializa con otras para matar mayor cantidad de células cancerígenas.

¿CÓMO FUNCIONA LA RADIACIÓN?¹⁴

- La terapia por radiación lanza dosis específicas de ondas de alta energía (rayos X) hacia los tumores u otras áreas del cuerpo donde se han extraído tumores o donde hay alguna enfermedad.
- Estas altas dosis de radiación matan las células cancerígenas o impiden que crezcan y se reproduzcan (al dividirse en dos células).

¿CÓMO FUNCIONA LA TERAPIA DE HORMONAS?

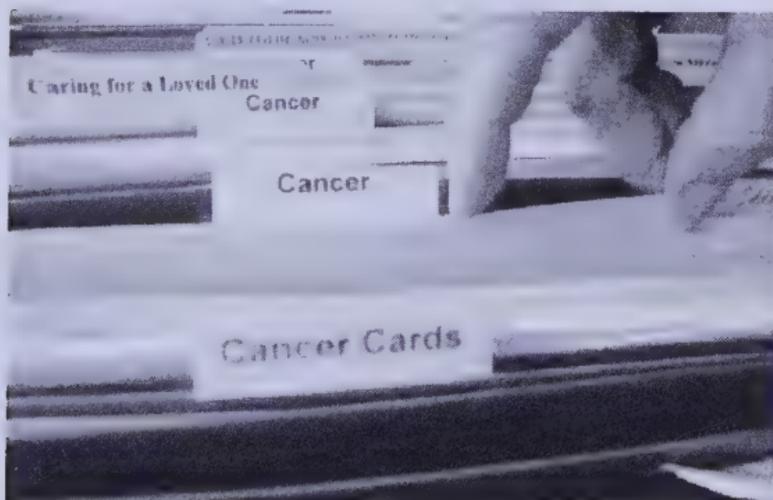
- Algunos crecimientos cancerígenos se alimentan de las hormonas de estrógeno y progesterona.
- Es necesario administrar medicamentos orales llamados bloqueadores hormonales para reducir o bloquear los niveles de hormonas y evitar que el cáncer vuelva a aparecer.

Es de gran ayuda entender cómo funcionan los diferentes tratamientos para el cáncer.

JUNE



Diferentes libros sobre el cáncer



Un archivo completo sobre esta enfermedad

TOME LA INICIATIVA PARA HACER EJERCICIO

A pocos días de haberme sometido a cada cirugía, necesitaba comenzar un régimen de ejercicios regulares pues tenía que estirar los músculos que se encogían de forma natural durante el proceso de recuperación. Pero no era algo que yo quisiera hacer porque me resultaba muy incómodo.

Para animarme a hacer lo que no quería hacer, Kim llegó a mi lado para animarme: “¡Hagamos algo de ejercicio!” Bueno, yo no quería defraudar a mi sobrina ni hacerme del rogar, así que hice lo que ella me pedía. ¡Qué gran ayuda!

Nunca ha sido fácil formar un hábito nuevo y requiere apartar tiempo de la agenda diaria. Se requiere dedicación a la causa y determinación para lograr la meta. Anime a su ser amado que enfrenta ese reto tanto físico como mental y dispóngase a ejercitarse con él dos o tres veces la primera semana según sea lo indicado. El simple hecho de contar con alguien con quien compartir esa experiencia, que reconozca la dificultad, y que le felicite por sus logros, será un incentivo que evitará que lo postergue.

Si su ser querido enfermo se siente desanimado físicamente, quizá podría compartirle estas palabras de sabiduría:

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”

Filipenses 4:13





¡Ejercicio, mucho ejercicio!

COMPRE ROPA DE CAMA NUEVA

Una de las cosas que produce la cirugía es la dificultad para moverse. Es por ello que las dos batas idénticas que me dieron como regalo de manera intencional Lilian y su hija Bárbara, fueron de gran utilidad y alivio. Sabían que me encantarían las batas suaves y nuevas de color azul claro.

El hecho de que pudieran abotonarse al frente me facilitaba las cosas y era menos doloroso quitármelas y ponérmelas (mis brazos no ayudaban mucho). Bárbara y Lilian sabían que la cuestión de la ropa de cama sería un gran reto después de la cirugía. Además del camisón, también me dieron una bata del mismo color ¡para que hicieran juego!

Mi amiga June también me regaló una bata suavecita, azul y de algodón para usar en los meses de calor, una vez más, ésta se abotonaba por el frente. (Nunca me imaginé que después de la cirugía mi piel quedaría tan sensible).

La Biblia dice: "*Dios ama al dador alegre*". (2 Corintios 9:7). ¡Estoy segura que Dios ama mucho a mis amigas!



Nueva bata de dormir

OFREZCA AYUDA EN DÍAS FERIADOS

Tres años antes de mi ataque de cáncer, mi querida amiga Sue se enfrentó con su propia lucha contra la enfermedad. Le pregunté si podía ayudarla a hacer compras navideñas pues ella estaba demasiado débil para salir a las tiendas. No fue sorpresa que tuviera una idea clara de lo que quería comprar para regalar a cada persona que se encontraba en su lista. Específicamente se trataba de sus tres hijos con sus cónyuges y sus tres nietecitos.

Hicimos la lista y por nombre Sue y yo acordamos comprar dos regalos por persona, dieciocho en total y con la lista en mano salí de compras. Para el día de Navidad toda la familia cercana a Sue ya tenía sus regalos debajo del árbol de su Abue divertida, como cada año.

Esta idea se puede adaptar fácilmente a quienes desean mandar tarjetas navideñas, pero no tienen la fuerza para hacerlo. En primer lugar, lleve al paciente varias opciones para que pueda escoger. Una vez que escoja su favorita, puede escribir la dirección y poner los timbres postales (a veces se pueden conseguir timbres navideños en la temporada), déjele firmar las tarjetas y usted colóquelas dentro del sobre, ciérrelos y mándelas por correo. Considere la posibilidad de llamar a otros amigos para dividirse el trabajo para que también reciban la bendición de servir.

Antes de mi segunda cirugía, mi hermana Swanee que vive en Boston me avisó que iría a Dallas para cuidar de mí durante la festividad de Acción de Gracias. "De esa

manera todas tus amigas pueden pasarla con sus familias y les dará el tiempo libre necesario”. En vez de estar junto con la familia de su esposo como suele hacerlo, Swanee llegó desde el miércoles por la noche y se quedó conmigo hasta el domingo.

Puesto que no podía moverme mucho después de las dos cirugías, mi hermana fue de mucha ayuda para mí, más allá de lo que puedo describir. Tanto así que me compró un sillón reclinable de piel con mecedora que me facilitaba ponerme de pie con un movimiento muy sencillo y sin esfuerzo. Swanee fue para mí un gran ejemplo de Josué 1:14-15 que dice:

“mas vosotros, todos los valientes y fuertes, pasaréis armados delante de vuestros hermanos (¡y en mi caso, vuestra hermana!), y les ayudaréis”.
¡Oh! ¡Cuánta ayuda fue ella para mí!



Sillón reclinable de parte de Swanee

PREPARE SUFICIENTE COMIDA... E INCLUYA
A LOS CUIDADORES

Mi lista de “recuerdos de la enfermedad” no estaría completa si dejara de mencionar las comidas que me prepararon. De Linda a Lilian, Kathy a Kelly, Muriel a Maggie, Jane, Jack y Janie, cada platillo que trajeron mis amigos satisfizo el paladar de mis cuidadores y ayudó a aligerarles la carga.

El día de Acción de Gracias, Kelly tomó muy en serio Nehemías 8:10 que dice: “Id, comed grosuras, y bebed vino dulce, y envid porciones a los que no tienen nada preparado”. Nos envió a mi hermana y a mí una cena deliciosa consistente de varios platillos. Lillian nos deleitó durante la cena con un poema navideño precioso que memorizó cuando era niña.

Un día mi sobrino Hunter y su flamante esposa Stephanie fueron a verme. Todavía estaba guardando reposo en cama. Pero me hicieron sentir como toda una reina para quien hacen guardia, al lado de la cama. Me llevaron comida exquisita, pero sobre todo valoré mucho su visita. Y luego unas semanas después Ashlee, la hermana de Hunter pasó por la casa a dejarme un platillo italiano que fue altamente apreciado por todos en casa. Ese mismo mes mi sobrina regresó con más comida para llevar.

Las personas que me llevaron comida fueron muy especiales pues la llevaban en recipientes desechables que no tenían que lavarse ni devolverse. ¡Eso fue realmente bueno!

Cada platillo que trajeron mis amigos, satisfizo el paladar de mis cuidadores y ayudó a aligerarles la carga.

JUNE



¡Qué sorpresa! El día antes de Navidad, mi sobrino de Diecinueve años Tanner, llegó a la casa y me regaló una taza que decía "Tía" con una muñequita con el pelo despeinado.

Por el borde interior decía:

"los lazos que nos unen son para siempre".

¡Qué detalle tan significativo!

OBSEQUIE UN RAMO DE FLORES, UNA PLANTA
O UN GLOBO

Hay una razón por la que usualmente se envían flores a gente que está pasando por tiempo de tristeza o enfermedad. Las flores dan belleza para quienes tienen dolor. Un ramo de flores es como “luz de sol” en cualquier ambiente.

Por otro lado, una planta puede durar muchos meses y en ocasiones hasta años. Por ejemplo, después de mi primera cirugía, Bob y Rut me llevaron a mi mesa de noche una planta pequeña pero resistente en una maceta clásica de porcelana azul y blanca, la cual sigue viva, alegrando la vida y dando consuelo.

Pero primero asegúrese de que sean inofensivas, pues supe poco después de publicar este libro que las flores y las plantas podrían ser motivo de preocupación. Mi sobrino Brent me compartió la siguiente información cuando su esposa Elaine comenzó su primer tratamiento de quimioterapia:

- No lleve flores o plantas cortadas. Quite todas las plantas y flores dentro de la casa porque tienden a producir moho que puede ser una fuente de infección en el aire. Las flores cortadas también son un elemento de riesgo porque, por ejemplo, el agua que se pone en el florero por lo general produce bacterias infecciosas y moho que puede evaporarse y llevarlo al paciente a

través del aire.

- No entrar en contacto con el jardín. Se sabe que los pacientes en tratamiento de quimioterapia no deben entrar en contacto con la tierra, porque es una gran fuente de bacterias y moho, que podrían ser un peligro innecesario.¹⁶

Claro, un globo de helio enorme con colores brillantes, listones y moños y una gran carita feliz puede ser de gran ayuda. Un regalo así ¡puede adornar cualquier esquina! Además, un “ramo de galletas” puede ser un regalo irresistible, especialmente a quienes gustan del dulce.

Las buenas noticias son que, ya sea un ramo de una florería famosa, una planta, o un globo de buenos deseos, cada uno de ellos comunica el siguiente mensaje: “Nos interesas, nos importas y te amamos”.

*“Como el agua fría al alma sedienta,
Así son las buenas nuevas de lejanas tierras”*
Proverbios 25:25

BUSQUE MANERAS DE ALIVIAR LA ANSIEDAD

El día que fui a mi primer tratamiento de quimioterapia, Bárbara llegó temprano a mi casa para orar conmigo. Qué buen tiempo de oración pasamos, yo necesitaba paz. Luego mi amiga June me llevó al hospital y trató de calmar mis temores leyéndome la porción correspondiente al 7 de diciembre en dos libros devocionales clásicos: *Manantiales en el desierto* y *En pos de lo supremo*.

*Devocional diario clásico*

Tengo que aceptar que me era difícil concentrarme en lo que oía por todas las “historias de horror” que había escuchado acerca de la quimioterapia. Pero aprecié mucho su esfuerzo y valoré su interés. Y la verdad es que escucharla calmó en algo mi ansiedad.

Luego, “de la nada”, cuando me dirigía al centro de tratamiento, mi hermana Swanee me llamó desde Boston para darme ánimo. ¡Qué agradable sorpresa! Su llamada

me dio el ánimo que necesitaba.

Es evidente que todo mundo se imaginó que me sentiría ansiosa antes de recibir mi primera quimioterapia, y estaban en lo correcto. Me dieron exactamente lo que necesitaba ese día inolvidable. Hicieron lo que la Biblia nos exhorta hacer:

"Animaos unos a otros, y edificaos unos a otros".

1 Tesalonicenses 5:11

AYUDE A ENCONTRAR CUBIERTAS PARA LA CABEZA

Estaba lista para ser sometida a una quimioterapia agresiva y sabía que perdería mi cabello entre los días catorce y dieciocho después del primer tratamiento. Así que una de las prioridades en mi lista de cosas por hacer estaba comprar una peluca. Pero tenía un problema: ¡jamás había comprado una!

Afortunadamente mi cuñada Nancy Ann investigó acerca de todas las tiendas de pelucas en la ciudad de Dallas. En el día catorce después del tratamiento mi amiga June me llevó a una tienda que nos sugirieron Nancy Ann y Maggie. Aunque me sentí realmente agradecida por su apoyo, todavía recuerdo estar en el auto afuera de la tienda pensando con lágrimas en los ojos: No puedo creer que esto me esté pasando a mí, ¡es tan irreal!

Sin embargo, mi cáncer era muy real. Así que aspiré fuertemente, bajé con lentitud del auto y tomé la decisión de enfrentar esta inesperada experiencia con fe y no con temor. Era la misma fe con la que confié en el Señor a cada paso de mi “travesía fascinante” y que tendré mientras haya aliento en mí.

A decir verdad, jamás imaginé que pasaría por un curso de “Educación en pelucas”. Pero debo admitir que aprendí más de pelucas de lo que imaginé y sigo aprendiendo. Por ejemplo:

- Hay que usar una gorrita debajo de la peluca para evitar que ésta se resbale.
- Las pelucas se pueden pegar con pegamento o cinta adhesiva y duran semanas.

Cuando comienza a crecer el cabello se puede usar una malla o extensiones de cabello para hacerlo más largo.

- Cuando encuentre una peluca que le guste compre dos si es posible. Los estilos de pelucas a veces se descontinúan, además de que las pelucas se gastan.
- Las pelucas de mayor calidad son de cabello humano y por lo general más caras que las sintéticas. Muchos compradores novatos en pelucas esperan que sus pelucas de cabello humano no necesiten arreglo. Pues no es así. Necesitan que se les peine igual que el cabello natural. A diferencia de las sintéticas, estas pelucas se pueden teñir, hacerles rayitos y rizar con aparatos de calor.
- Las pelucas sintéticas también se pueden peinar. Sin embargo, es más común que no dure el peinado y algunas se llegan a ver demasiado brillosas. Asimismo, el cabello sintético no tolera el calor o los tintes químicos.

La industria de las pelucas ha avanzado. Tanto las de cabello humano como las sintéticas se pueden encontrar en una gran variedad de colores, estilos y texturas, y también pueden ser ajustables con elásticos por dentro. A decir verdad, son mucho más fácil de cuidar que el cabello natural. Hoy en día las pelucas sintéticas se ven casi exactamente igual que el cabello humano. Si encuentra

la peluca adecuada, nadie notará que la está usando. Pero reconozca esto, siempre es bueno que una amiga la acompañe a escoger algo con lo que se vea bien.

Los precios de las pelucas varían dependiendo de la tienda a donde vaya. Puede encontrar precios de pelucas de cabello humano bastante razonables si se da a la tarea de buscar. No subestime las sintéticas porque de hecho, se ven muy bien y definitivamente es menos caro reemplazarlas. Mi amiga Maggie es famosa por su buen sentido del humor y me dijo: “Si alguien te pregunta si este es tu cabello, dile que ¡por supuesto que lo es, ya que pagaste por él!” Después de usar una peluca sintética me di cuenta que ésta se veía mejor que mi propio cabello, así que ¡después de todo, la experiencia no fue tan mala!

Mi dulce amiga Nicole me envió un paquete de cubiertas elásticas para la cabeza en una variedad de colores. La idea era que mantuvieran caliente mi cabeza pelona para que no me “enfermara a sufriera la muerte por frío” (como solía decir mi abuelita).

Reflexioné en lo que dice la Biblia en cuanto a que “todos los cabellos de nuestra cabeza están contados”. Si estaba usando una peluca, ¿todavía sabría el Señor cuántos cabellos habría en ella?

Voluntariamente June “descubrió” su cabeza pelona. En la foto lleva puesta su camisa con la leyenda “mangymoose” mientras su mamá adoptiva Lillian Spruill la anima con un fuerte abrazo



*June y Swanee con
sombros*



*Después de obtener mi
primera peluca, mi cuñado
Charles usó una gorra de
Tribilín durante toda una noche
para que no me sintiera
incómoda utilizando mi
nueva peluca en la cabeza*

June con peluca



ANIME AL PACIENTE A LLEVAR UN
"DIARIO DE SU TRAVESÍA"

Escribir un diario puede hacerse de diversas maneras. Algunas personas se sienten agobiadas emocionalmente por su dolor. ¡Llevar un diario les puede ayudar a salir del atolladero!

Cuando la gente procesa sus experiencias en papel, el hecho de escribir sus pensamientos y sentimientos de ansiedad y temor, puede ser en sí un gran proceso sanador. Es difícil expresar algunas emociones, pero llevar un diario de las luchas y victorias diarias, expresando los pensamientos que se generan, puede ser un ejercicio catártico. Al final de este libro encontrará páginas en blanco para escribir algunas notas ¡y sus pensamientos!

Anime a su ser querido a llevar un diario para ayudarle a expresar las emociones difíciles que necesitan salir a la superficie. Con el tiempo podría revisar su diario y ayudar a alguien más que esté pasando por lo mismo que ya pasó. "Como aguas profundas es el consejo en el corazón del hombre; mas el hombre entendido lo alcanzará" (Proverbios 20:5).

Lo que está leyendo en estos momentos es un diario que escribí en mi travesía por el cáncer. Al plasmar en papel todas las maneras distintas en que las personas compartieron conmigo y me bendijeron, a la vez me ha permitido ayudar y bendecir a otras personas.

*Escribir sus pensamientos y sentimientos puede ser
en sí un gran proceso sanador*

32

LLEVE UN REGISTRO DE TODAS LAS MEDICINAS QUE TOMA

Una de mis fieles asistentes se llama Connie y ella me ayudó con algo muy valioso. Me hizo un cuadro de todos los medicamentos que tenía que tomar. Incluyó el nombre de cada pastilla, inyección y jarabe con la descripción de su propósito y a qué hora debía tomarlo durante todo el proceso de mi tratamiento. Ese cuadro tan detallado y maravilloso llegó a ser una herramienta invaluable para mí y para quienes cuidaban de mí.

A lo largo del tiempo se fueron añadiendo a mi tratamiento pastillas e inyecciones, de tal manera que para cuando tomé mi cuarta quimioterapia, no podían pasar más que un par de horas sin que tomara la siguiente medicina, o ponerme una inyección, o comer cierto alimento o tomar algo en particular. Parecía imposible mantener todo bajo control y tomarlo a la hora requerida.

El cuadro de Connie me salvó de sentirme como si estuviera ahogándome en un mar de medicinas. Necesitaba ayuda para seguir las instrucciones de mi médico y hacer ¡lo que era mejor para mi cuerpo! *“Retén el consejo, no lo dejes; guárdalo, porque eso es tu vida”* (Proverbios 4:13).

Cuadro de medicinas

Medicina	Propósito	Dosis	Hora
A	Náuseas	1 pildora	8, 12, 4
B	Conteo de sangre	Inyección de 10 mg.	12
C	Dolor	1 parche	Cada 48 hrs
D	Fatiga	8 oz	10. 6
E	Hierro	1 pildora	8

RECUÉRDELE CON GENTILEZA DE SU RUTINA

“¿Ya tomaste todas tus medicinas? ¿Necesitas los medicamentos para las náuseas? ¿Y tus antibióticos?”

¿Es necesario hacer ese tipo de preguntas? Normalmente pienso que no es así; sin embargo, después del cuarto ciclo de quimioterapia caí en un estado de “cerebro de quimio”. Sí, leyó correctamente: ¡CEREBRO DE QUIMIO! (Cuando escuché el término por primera vez ¡reí sonoramente!) Es evidente que después de varios tratamientos la memoria se ve afectada temporalmente.

Leí que el cerebro de quimio (o neblina de quimio) puede durar ¡hasta diez años! Como resultado le he dicho a toda persona que conozco que voy a aprovechar esta situación tanto como me sea posible. Cada vez que olvido algo puedo justificarlo diciendo que tengo cerebro de quimio. Es más, le dije a todos mis amigos que puedo compartir con ellos mi condición para que cuando olviden algo digan que se contagiaron del cerebro de quimio por osmosis. (Les encanta la idea).

A decir verdad, los recordatorios amables siempre eran bienvenidos. Para mí, eran como “amigos”, porque en ocasiones olvidaba cosas importantes. Estoy agradecida con mi fiel familia y amigos que me han ayudado a ser más sabia por causa de sus recordatorios. Ellos saben bien que “la sabiduría excede, en que da vida a sus poseedores” (Eclesiastés 7:12).

¡A VECES NO PUEDO
CORREGIR LO QUE
ESTÁ MAL!



*Para las ocasiones en que June tenía
"cerebro de químico"
¡Este pequeño cuadro de porcelana lo decía todo!*

PROVEA COSAS ÚTILES EN LAS QUE ES DIFÍCIL PENSAR

Nunca he conocido a Karen, pero ella me envió una pequeña canasta que es del tamaño perfecto para guardar todos mis frascos de medicina. Se trata de una canasta que ella compró para sí, pero me la envió. ¡Cuánta ayuda y cuánta generosidad! Mi amigo de hace muchos años Don me llevó su CD favorito de música que durante años ha escuchado. Pat sabía que suelo ser muy friolenta y me llevó cobertores suavecitos para cubrirme del frío.

Y mi querida amiga Dorothy, la reina de la hospitalidad y la practicidad, no limitó su generosidad a un solo artículo, me envió una variedad de pequeños tesoros:

- Tarjetas de agradecimiento y timbres postales
- Una bolsa de dulces para las “enfermeras”
- Un estuche tamaño bolsillo para llevar tres frascos de medicina
- Dos libros de crucigramas y lápices
- Una tarjeta de ánimo que contenía lo que hay en el corazón de Dios: *“Cuando pases por las aguas, yo estaré contigo; y si por los ríos, no te anegarán. Cuando pases por el fuego, no te quemarás, ni la llama arderá en ti”* (Isaías 43:2).

Gracias a Dorothy pude expresar mi gratitud a los demás por medio de tarjetas que ella me envió.



¡Los obsequios de Dorothy!

HAGA UN ÁLBUM ESPECIAL CON FOTOGRAFÍAS

Cada dos o tres días recibía una sorpresa de mi hermana Helen que vive entre Nueva York y Nueva Jersey. Al principio me preguntó si había algo que deseaba. Le respondí: "Sí, me encantaría tener algunas fotos familiares".

En unos cuantos días llegó el primer libro fotográfico. Estaba lleno de fotos familiares divertidas que me trajeron muchos recuerdos. Es obvio que Helen tuvo que revisar muchas fotos, cortó lo más importante de cada una y luego les pintó el contorno dándoles un aspecto muy atractivo. Llegó un segundo libro que también fue fruto de su trabajo de amor. ¡Voy a apreciar mis libros de por vida!

Fue tan especial la manera en que Helen escribió esta porción de la Biblia que ahora está escrita en la pared de mi recámara: "*Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio*" (2 Timoteo 1:7)

*No hay nada como ver la verdad todos los días
para guardarme del temor*

JUNE



El libro de fotos de Helen

36

PREPARE COMIDA SALUDABLE QUE AYUDE A LA RECUPERACIÓN

¿Puede imaginarse no tener apetito por un bistec? Bueno, la quimioterapia me hizo tener algunos cambios sorprendentes. Perdí el apetito por las cosas dulces (eso fue bueno) y también perdí el apetito por la carne (eso no era nada bueno).

Se me hacía difícil masticar la carne (por causa de las lesiones bucales) y ya que tenía bajos niveles de glóbulos rojos (tenía anemia), Jack vino a mi casa, usando su sombrero de chef y me preparó un bistec. Mejor dicho, lo preparó de tal manera que ¡yo lo pudiera beber! Jack sabía que necesitaba los nutrientes que se encuentran en la carne roja.

CALDO DE RES DEL CHEF JACK

1 kilogramo de carne de res

1 olla de cocimiento lento

Corte la carne en pedazos pequeños y colóquelos en la olla.

Cocínela en temperatura baja durante toda la noche.

Vacíe el caldo en un recipiente y coloque la carne en un colador y exprímala. Presiónela con una cuchara hasta que salga todo el jugo. Refrigérela. Cuando esté frío quítele la grasa con una cuchara. Cuando esté listo para servirse, vacíelo en una taza, caliéntelo y sirva.

(Nota: Si el hígado de su ser amado es delicado y no

puede procesar el hierro, consulte a su médico antes de preparar este caldo alto en proteína).

¡Bon appetit de parte del Chef Jack!¹⁸

*“El que sacia de bien tu boca
de modo que te rejuenezcas como el águila”*

JUNE



Jack y su olla

37

AYUDE A SU SER AMADO A VIVIR CON EL LINFEDEMA

En el mes de febrero tomé un vuelo a Nashville para dar una conferencia a una gran audiencia. Esa noche me sorprendió ver mi mano y brazo derechos rojos e hinchados ¡estaban enormes! Al instante llamé a mi oncóloga, quien me dijo que fuera a verla en cuanto regresara del viaje. Me explicó que la hinchazón de mi brazo era linfedema, es decir, la acumulación de fluido linfático en los tejidos blandos lo cual provoca la hinchazón (“edema” significa hinchazón).

Entre el 20 y 30 por ciento de las personas a quienes les extraen tumores linfáticos experimentan linfedema.¹⁹ Si su ser amado tiene este tipo de hinchazón anímelo a buscar a su doctor.

Nuestra sangre lleva a todo nuestro cuerpo el fluido linfático que contiene buenos nutrientes. Los nódulos linfáticos filtran las bacterias, toxinas y desechos del fluido linfático. La linfedema se asemeja a un problema de plomería. Nuestras venas y los tubos linfáticos son como tuberías que drenan un flujo normal de fluido linfático. Si se extraen los nódulos linfáticos y canales, quizá no contaremos con suficientes tubos para drenar y eliminar todo el fluido.

Al regresar me dieron un masaje linfático, es decir, una cubierta especial y una manga de presión y un guante. Cada vez que tomo un avión debo usar esta manga para evitar la hinchazón.

Para ayudar a aliviar la hinchazón es necesario usar una manga y guantes de presión. Al mismo tiempo recode-

mos que *"estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados"* (2 Corintios 4:8).



Manga y guantes de presión

38

PROVEA ROPA CÓMODA

Tuve que olvidarme de mis suéteres cerrados ¡o de cualquier prenda que tuviera que ponerme por encima de la cabeza! No tenía idea de cuán sensible quedaría mi piel después de la cirugía. Por eso le estuve tan agradecida a Nancy Ann por llevarme varias blusas y suéteres confortables que se abotonaban al frente (así como postres deliciosos y un gato de peluche que decía “eres el maullar del gato”).

Piénselo por un momento. Usted podría ser el ángel de misericordia que Dios use para proveer a su ser querido con ropa que no se pegue al cuerpo y zapatos confortables, ya sea que se los preste o se los compre. (Es apropiado prestar algunos de estos artículos porque después de la quimioterapia se pierde la retención de líquidos y el peso consiguiente). Solamente asegúrese de que la ropa no irrite o ponga demasiada presión sobre la piel, especialmente en las áreas sensibles por causa del tratamiento de cáncer.

La cuestión de la ropa comenzó a ser un problema cuando se acercó la fecha de la boda de Heather. La hija de Ray y Nancy Ann se iba a casar y los esteroides de mis medicamentos de quimioterapia habían provocado que subiera casi 16 kilos de peso y no tenía nada adecuado para usar en la boda.

Recuerdo muy bien el día que Nancy Ann me llamó a la oficina. Sabía que no podría soportar una salida para ir de compras, así que ¡me trajo la tienda a casa! Llevó cinco vestidos que había escogido para que me los probara.

¡Uno de ellos era perfecto!

La Biblia dice que “*más bienaventurado es dar que recibir*” (Hechos 20:35), ¡Nancy ciertamente es una mujer bienaventurada!



Ray y Nancy Ann

39

SEA SENSIBLE CON LOS EVENTOS ESPECIALES

Cuatro semanas antes de la boda de mi sobrina Heather, no podía ponerme mis zapatos pues mis pies estaban demasiado hinchados. Un día estaba platicando con mi hermano por teléfono y le mencioné mi situación. “Ray, he subido tanto de peso que ¡no hay nada que pueda hacer para detenerlo!”

Jamás olvidaré sus palabras: “June, eso no importa. Solo queremos que nos acompañes a la boda. ¡Puedes ir descalza!” ¡Sorpresa! Él no se sentiría avergonzado aunque yo pareciera una ballena. (Comencé a llorar. Él nunca lo supo). Solamente quería que estuviera con ellos para compartir aquella ocasión tan especial.

¡Qué bueno fue que él me diera palabras de tanto consuelo en medio de mi vergüenza! Proverbios 15:23 dice: *“El hombre se alegra con la respuesta de su boca; y la palabra a su tiempo, ¡cuán buena es!”*

Cuando me puse mis nuevos zapatos talla 10 para la boda (en vez de los que normalmente uso de talla 9) me alegré de que no tuviera que desfilas ¡descalza! durante la noche de la recepción de la boda mi hermana Swanee, que fue grandiosa. Dios la bendiga, ella sabía que necesitaba ayuda y sin decir una sola palabra, se aplicó a ayudarme. ¡Fue de gran bendición! Me ofreció su mano para subir las escaleras. (Yo no podía estar más que unos cuantos minutos de pie sin sentir dolor).

Durante la recepción me consiguió una silla para aliviar mi dolor y luego al mezclarse con los invitados,

se dio a la tarea de llevar a mis amigos y familiares hasta donde me encontraba sentada. Luego cuando tuve que retirarme (¡aquella fue la única ocasión en toda mi vida en que me he retirado temprano de algún evento!), Swanee dejó a su familia en el hotel, me llevó a casa, me ayudó a acostarme, se quedó toda la noche conmigo y me ayudó al siguiente día a arreglarme para la comida de la llamada tornaboda el día después. La verdad es que su sensibilidad fue muy oportuna y su servicio extraordinario. Swanee fue ejemplo de lo que dice la Biblia: "*servíos por amor los unos a los otros*" (Gálatas 5:13).

"El hombre se alegra con la respuesta de su boca"
Proverbios 15:23

40

ESTÉ DISPUESTO A DONAR SANGRE

El tratamiento de la quimioterapia afectó mi cuerpo y también arremetió contra mi sangre. Las plaquetas juegan un papel crucial en el proceso de coagulación de la sangre por medio de los “plaquetas coagulantes” que detienen el sangrado y ayudan a que sanen las heridas. Dicho de manera simple, mi nivel de plaquetas estaba peligrosamente bajo.

Dado mi bajo nivel de plaquetas, me salían cardenales o moretones con facilidad. Me costaba trabajo detener una hemorragia de la nariz así como el sangrado de un piquete con aguja. Por lo tanto, se hizo necesario que me transfundieran plaquetas ¡lo más pronto posible! Mi amiga June me llevó al hospital e inmediatamente donó sangre. En pocos minutos, Cheryl llamó y se ofreció para hacer lo mismo. Sin embargo, el capellán que trabajaba en el hospital acababa de donar sangre para quien la necesitara (en este caso, para mí).

Aunque nunca tuve la oportunidad de agradecersele al capellán, le doy gracias a Dios por la gente como él, que está dispuesta a darse a sí misma. (Hice un esfuerzo por encontrar a aquel capellán y en el proceso supe que muchos capellanes y miembros del personal del hospital donan sangre con regularidad).

Mucha gente no está consciente de que un bajo nivel de plaquetas puede provocar que una persona se desangre internamente hasta la muerte. Este peligro para la salud se debe tomar con seriedad. Es más, no se me permitió ir

más lejos del hospital que veinte minutos de camino en caso de que comenzara a sangrar sin parar. La Biblia es clara cuando dice que: "*la vida de la carne en la sangre está*" (Levítico 17:11). Por lo tanto, cuando usted se ofrece a donar sangre, ¡está salvando una vida!

41

COMPARTA LA ESPERANZA DE DIOS EN TARJETAS CON FORMA DE CORAZÓN

Uno de los regalos más creativos que recibí fue una caja roja de dulces (sin dulces) y en forma de corazón llena de mensajes personalizados. Alguien a quien no conozco en persona, pero que es una radioescucha asidua a nuestro programa radial “Esperanza para el Corazón”, cortó unos veinte corazones de papel rosa de tamaño chico, mediano y grande. En cada corazón escribió un pasaje bíblico que incluía la palabra corazón en ellos y luego personalizó cada versículo con mi nombre.

Fue precioso leer el Salmo 69:32 cuya cita estaba al principio y luego decía: *“Lo verán los oprimidos, y se gozarán. Buscad a Dios, y vivirá vuestro corazón (June)”*.

Y luego había otro: *“Da, pues, a tu sierva (June) corazón entendido para juzgar a tu pueblo, y para discernir entre lo bueno y lo malo”* (1 Reyes 3:9).

Uno más: *“He hallado a (June)... (Una mujer) conforme a mi corazón”* (Hechos 13:22).

¡Todos estos mensajes reconfortaron mi corazón!



Mensaje de corazón

CONSIDERE UNIRSE A UN GRUPO DE APOYO PARA PACIENTES CON CÁNCER

Años antes de contraer mi enfermedad, a dos de mis vecinas les diagnosticaron cáncer. Un día, Carolyn me contó de un grupo de apoyo para pacientes con cáncer que se llevaba a cabo en su hogar y que había sido de mucha bendición para ella y para Ruth. Podían reírse y llorar juntas y ser sinceras la una con la otra. Podían hablar acerca de sus frustraciones y temores entre amigos de antaño y recién conocidos, además de cómo enfrentar el futuro y cómo podían ayudar a sus esposos, sus hijos, unos a otros y a sí mismos.

Quizá usted puede animar a su ser amado a unirse a un grupo así; o tal vez sería mejor ayudarlo a hallar un grupo cercano y luego acompañelo a la primera reunión. Aunque yo no asistí a ese grupo porque recibí ayuda extraordinaria de parte de mis amigas, aprendí cuán importante es el papel que juega el apoyo sincero, el cuidado y el ánimo. Podría decir con toda honestidad: *“Pues tenemos gran gozo y consolación en tu amor”* (Filemón 1:7). No hubiera podido superar la enfermedad sin ellos.



043

PLANIFIQUE TENER UN TIEMPO SISTEMÁTICO DE ORACIÓN

Recientemente me encontré con Dave en una reunión grande y festiva y comenzamos a platicar. Cuando llegamos al final de la conversación me sorprendió mucho que me dijera: “June, quiero que sepas que no hay día que no ore por ti. Estoy orando por ti todos los días”. Me sentí profundamente conmovida y asombrada, no lo sabía.

Se requiere disciplina para establecer un nuevo hábito o para comenzar una nueva rutina. Además, es necesario disciplinarse cuando va a orar por su ser amado de manera sistemática. Revise su horario y decida a qué hora puede orar todos los días para estar a solas con Dios y elevar a su ser querido ante su trono. (Sé también que mi prima Swanlou y Hannah la amiga preciosa de mi mamá, oran por mí todos los días).

Dele a su ser querido la oportunidad de expresar sus necesidades y preocupaciones para que pueda orar bien informado. Pregunte específicamente: “¿Qué quieres que pida por ti?” o “¿qué es lo más difícil que estás enfrentando ahora mismo”? Y si fuera posible, dígame a su ser amado a qué hora exacta estará orando a su favor.

“Así que, lejos sea de mí que peque yo contra Jehová cesando de rogar por vosotros”

1 Samuel 12:23



June y Hannah

44

CONSIDERE ORGANIZAR UNA CAMINATA EN FAVOR DE LOS ENFERMOS DE CÁNCER

Cuando mis seres queridos me mostraron preocupación por mi batalla personal contra el cáncer también lo hicieron por todos los demás enfermos y eso me animó mucho. La Sociedad Americana contra el Cáncer patrocina una caminata con el propósito de hacer conciencia, promover amistad y levantar fondos para la investigación del cáncer de mama, servicio a los pacientes, educación y apoyo.

Los participantes pueden hacer la caminata en su propia ciudad. Mi hermana Helen hizo la caminata en mi representación en su localidad en la costa este y mi sobrina Kim participó en un mini triatlón en la costa oeste. Mi amiga Janie hizo la caminata en Dallas para levantar fondos y su esposo Jack participó con su motocicleta para salvaguardar la seguridad de los marchistas en Dallas. Nadie se imaginaba que tiempo después Janie también sería diagnosticada con cáncer. Ahora está en remisión y dice que tanto ella como Jack leyeron y relejeron la primera edición de este libro para encontrar ayuda práctica. Qué especial para ellos fue saber que sus esfuerzos servirían para derrotar a este enemigo común.

Helen hizo la caminata en Nueva Jersey, no para pedir fondos, sino para mostrarme su amor y apoyo. Les escribió a los miembros de nuestra familia animándolos a dar una caminata alrededor de la cuadra y pensar en mí durante todo el trayecto. ¡Qué acto tan maravilloso de

amor a favor de mi familia!

Después de que pasó un año de mi cirugía, me tocó a mí. Tuve la bendición de animar a Val patrocinando la caminata que ella organizó a favor de Susan para levantar fondos. Personalmente creo que una caminata pro cáncer provee ánimo al patrocinador y al marchista, así como a la persona que está luchando contra la enfermedad.



Quienes apoyan a los pacientes de cáncer pueden hacer suyo este pasaje bíblico que dice:

“El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas... los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán”

Isaías 40:29-31

REGALE UNA PULSERA PERSONALIZADA

Después de recibir mi diagnóstico, mi amiga de toda la vida Bárbara también fue diagnosticada con cáncer de mama. La noticia nos impactó a todos porque esta amiga feliz, optimista y que siempre ayuda a los demás, no es alguien a quien le guste enfermarse. Bárbara es la consejera de nuestro personal y también es una amiga que inspira porque “vive lo que cree”.

El equipo de nuestro ministerio de consejería cristiana quería hacer algo muy especial a favor de Bárbara así que decidieron darle una pulsera de plata ancha que pudiera meterse sin abrocharse. Le mandaron grabar por fuera: “*No temas, porque yo estoy contigo*” (Isaías 41:10). Por dentro le mandaron grabar las iniciales de todos los miembros del ministerio, ¡eran 48 nombres!

Hoy en día, cuando usa la pulsera en su muñeca, recuerda constantemente que la amamos y que oramos a Dios a su favor. La pulsera de plata también representa la seguridad reconfortante de lo que Dios dice:

“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”.

Isaías 41:10



La pulsera de Bárbara

47

COMUNIQUE SU APOYO MEDIANTE TARJETAS

Durante los primeros meses después del diagnóstico de mi enfermedad, casi todos los días recibí notas o tarjetas de ánimo. Las palabras dulces y versículos bíblicos todavía me confortan el corazón, mucho más allá de lo que puedo explicar.

Recibí desde tarjetas coloridas con estampas hasta cartas decoradas escritas a mano. En ellas pude ver con claridad que la creatividad no tiene límites. Cada carta es especial, aunque sea de alguien a quien no conozco personalmente. Cada pieza de correspondencia es especial para mí porque alguien tomó de su tiempo para escribirla.

Al lado de mi cama se encontraba una gran canasta de notas, cartas y tarjetas. Cuando en ocasiones me sentía triste, esas notas me animaban instantáneamente. Hoy en día estoy más consciente de que *“la congoja en el corazón del hombre lo abate; mas la buena palabra lo alegra”* (Prov. 12:25).

¿Pueden ministrarnos los mensajes de gente que ni conocemos? ¡Claro que sí! La siguiente carta de una joven de veinte años llamada Teresa, procedente de Fargo, North Dakota, me bendijo más allá de toda imaginación:

“Pienso en usted y cuánto significa para mi corazón. Imagino que debe haber al menos un millón de personas más que piensan lo mismo. Cuando comience su quimioterapia, recuerde siempre que usted no tiene que enfrentarla sola. Hay una razón por la que Dios creó a los demás y todos necesitamos la oportunidad de servir a todos..y muy pronto usted será quien dé la oportunidad a los demás de hacerlo.

“Mi abuela de setenta y ocho años también tiene cáncer y su cuerpo físico casi está consumido. Podemos decir que es una “santa viviente”. La visité hace como una semana y la encontré realmente desanimada. Le pregunté qué sentía al estar tan cerca del único objetivo de toda su vida: ver a Jesús cara a cara y me dijo: “Estoy muy emocionada y tengo mucha paz”. Así que le dije: “¿Entonces por qué te ves triste?” Su corazón de sierva respondió que estaba así porque no podía seguir sirviendo al Señor. Hablando físicamente es cierto, no puede servir al Señor”.

“Luego le recordé la forma en que ella ha ayudado a otros al permitirles visitarla, vestirla, alimentarla... todas esas cosas hermosas. Ella les ha ayudado a ser más como Jesús... porque eso es lo que él hubiera hecho. Su rostro estaba radiante en medio de la oscuridad cuando se dio cuenta de esa verdad”.

¡Los sentimientos de Teresa ministraron a mi alma! Su carta me ayudó a cambiar mi perspectiva en cuanto a permitir que los demás me ofrezcan su ayuda sin sentir que los importuno. Necesitaba ese cambio de perspectiva.

“Exhortaos los unos a los otros cada día”

Hebreos 3:13



48

ESTÉ PREPARADO PARA AYUDAR A LARGO PLAZO

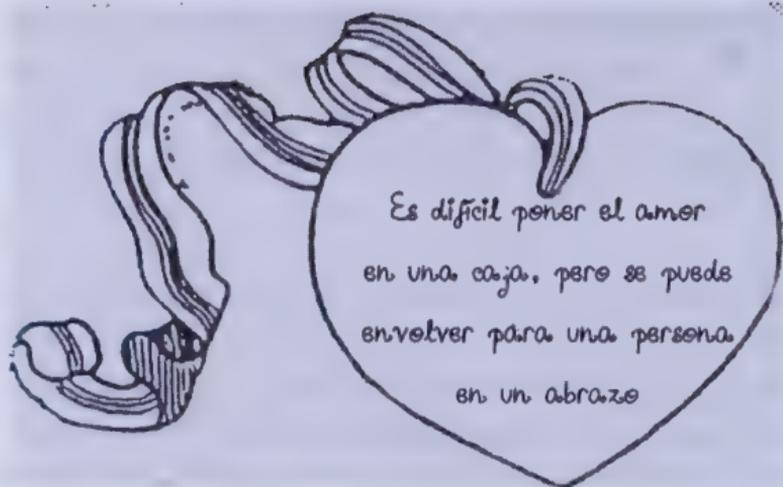
No es inusual que después de varias semanas dejen de llegar las visitas, llamadas y ofrecimiento de ayuda. Cuando alguien llama al paciente y éste responde con voz feliz, se puede llegar a la conclusión de que todo está bien y que ya no necesita ayuda. Sin embargo, eso puede estar muy lejos de la verdad.

Aun cuando el espíritu está alegre y la recuperación va bien, eso no significa que ya no se requiera ayuda, especialmente cuando el ser amado está en tratamiento de quimioterapia o radiación y su nivel de energía está muy bajo. Los efectos secundarios de esos tratamientos pueden provocar incapacidad para realizar las labores más sencillas o las que se vuelven demasiado pesadas de realizar.

Comprométase a estar disponible a largo plazo y continúe ayudando durante todo el tiempo de los tratamientos para el cáncer. Siempre será recordada y profundamente apreciada su perseverancia y fidelidad.

“(El amor)... todo lo espera, todo lo soporta”.

1 Corintios 13:7



*Es difícil poner el amor en una caja,
Pero se puede envolver
a una persona en un abrazo*

49

HAGA UNA LISTA DE COSAS PENDIENTES

Es frecuente que los amigos cercanos quieran “hacer algo” por usted y a menudo le dirán: “Avísame qué puedo hacer para ayudarte”. Sin embargo, en ese momento quizá no recuerde una necesidad específica, pero más tarde tal vez le venga algo a la mente. Así que si hace una lista de cosas pendientes, sus amigos podrán elegir qué pueden hacer por usted.

Cuando ayudé a Bárbara en su recuperación hice una lista de pendientes tal como organizar las fotografías de la familia para ponerlos en los marcos y colgarlos en las paredes. Cuando llegó Charles y Mary Ruth, él era el único lo suficientemente alto (al menos tres metros de altura ¡estoy segura!) para clavar un clavo sobre el marco de la puerta y colgar una placa patriótica, algo que Bárbara no podía hacer después de su cirugía.

Se puede hacer una lista de “cosas por hacer” en diferentes tarjetitas y colocarlas en un recipiente para el caso. Cuando alguien se ofrezca a ayudar, permítale escoger de una lista de necesidades y deje que se lleve la tarjetita como recordatorio de lo que hizo.

SUGERENCIAS:

- Recoger medicamentos en la farmacia
- Hacer compras
- Enviar paquetes por correo y comprar timbres postales
- Ir a la biblioteca a recoger o dejar libros o videos.

- Llevar al paciente al salón de belleza para un corte de cabello
- Proveer masaje en los pies, manicure o pedicura
- Hacer servicio por el auto: gasolina, líquidos, llantas, otro tipo de mantenimiento como cambio de aceite, afinación, lavado.
- Hacer reparaciones en la casa o en el auto
- Sacar al perro a pasear o llevar a las mascotas al veterinario
- Regar el jardín, las plantas o flores
- Podar el jardín, barrer las hojas o quitar la nieve
- Sacar la basura y reciclar
- Aspirar, sacudir y limpiar espejos
- Cambiar sábanas, lavar ropa, planchar
- Hacer una fiesta en casa del paciente si es posible; y después quedarse a limpiar
- Tomar fotos de un evento
- Hacer un álbum de fotos y recortes
- Escribir notas de agradecimiento, de cumpleaños o Navidad
- Pagar cuentas, balancear los estados de cuenta bancarios
- Escribir y distribuir números telefónicos, de correo electrónico o lista de oración
- Revisar el correo y el correo electrónico

Finalmente, debo decir que una lista como estas llegó a ser muy significativa para mi hermana Swanee cuando Charles tuvo su propia lucha contra el cáncer: cuide al paciente más tiempo para que el familiar encargado (Swanee) pueda hacer otros mandados, ir a reuniones o atender necesidades personales.

Nueve días antes de que Charles muriera, invertí

hora y media platicando con él a solas para darle a Swanee el descanso que tanto necesitaba. Es más, le leí muchas de las páginas *de este libro* ¡y le encantó! ¡Qué gran privilegio fue suplir las necesidades de ambos al mismo tiempo!

“Compartiendo para las necesidades de los santos”
Romanos 12:13



*Cheryl me hizo un mantel individual
con fotos de gente especial*

ACOMPÁÑE A SU SER QUERIDO A LA QUIMIOTERAPIA

Después de varios meses de quimioterapia, llamé a mi querida amiga que también había luchado contra el cáncer durante varios años. “Sue, por favor perdóname por haber sido tan insensible”; ella me respondió: “No hay nada que perdonar”.

“Oh sí, claro que sí”, protesté. “Dime, ¿qué podría haber hecho por ti que hubiera sido realmente significativo?”

“Oh, June, no necesitabas hacer nada”.

“No, Sue, de verdad, dime. ¿Qué hubiera sido algo realmente importante?”

Nuevamente desvió mis preguntas: “No quería que te distrajeras del trabajo tan importante que desempeñas”, me aseguró.

“No, de verdad, quiero saber”, insistí.

“Bueno...” titubeó por un momento y luego dijo suavemente: “Desearía que hubieras estado conmigo al menos una vez en la quimioterapia”.

¡Claro! Eso hubiera sido muy fácil. Pero yo no lo sabía. Al mismo tiempo me di cuenta cuán reconfortante fue para mí que mis amigas y familiares comprensivos estuvieran a mi lado durante esos momentos de mi tratamiento. Las palabras de Sue me ayudaron a entenderlo.

Varias semanas después, mi amiga Muriel tuvo su cita para recibir su primer tratamiento de quimioterapia.

Jamás olvidaré su reacción de asombro y gozo cuando me vio entrar y me quedé con ella durante una hora antes de enfrentar ese camino nuevo e incierto. Si yo no hubiera recorrido ese mismo caminar, no sabría cómo ser sensible a su necesidad.

Puedo decir con toda sinceridad que lo que los demás han considerado como algo malo, realmente Dios lo ha usado en mi vida para bien. Mi oración es que Dios continúe usando mi experiencia con la quimioterapia para ayudarme a ser más sensible y ayudar a los demás en sus necesidades.

Mi amiga Sue partió a estar con el Señor y aunque a veces la extraño mucho, estoy agradecida que haya terminado su lucha larga y tenaz contra el cáncer y que ahora camine literalmente al lado del Señor disfrutando del lugar que Él preparó específicamente para ella. También tengo gratitud porque su vida impactó la mía y la de muchas personas más.

Sue fue una de mis amigas “divertidas” por siempre. Me encanta imaginarla con la cabeza echada para atrás, con un brillo en sus ojos y ríos de risas que brotan de sus labios. Fue una de las bendiciones de Dios más preciosas y hermosas para mí. Él tenía un llamado especial para su vida y sé que él todavía trabaja para mi bien y el de los demás.

“Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados”

Romanos 8:28

*Puedo decir con toda sinceridad que lo que los demás han
considerado como malo,
ha sido usado por Dios para mi bien.*

JUNE

“Juntos somos más fuertes”



SEGUNDA PARTE

Ayuda y esperanza

NO OLVIDE A LOS HIJOS

Cuando un padre o una madre tienen una enfermedad grave, el estrés es tan grande y el dolor tan profundo, que los hijos se pierden en la revolución que se provoca. Puesto que la vida ha dado un giro dramático para los padres, es aconsejable que otro adulto llegue a su lado para ayudar a los hijos a dar ese giro.

Quizá el regalo más grande que puede darle a un padre que lucha contra una enfermedad de gravedad es decidir centrarse en los hijos: aprender lo que les gusta y lo que no, reconocer sus necesidades y ayudarles a enfrentar sus temores. Considere las siguientes sugerencias:

- Cuando visite a su amigo, también sea amigable con sus hijos. Invierta tiempo para platicar con cada uno de ellos y si es posible, uno por uno. Comience con preguntas generales como: “¿Qué es lo que más te gusta de la escuela?” “¿Quién es tu maestra favorita y por qué?” “¿En qué ha sido diferente este año del pasado?”
- Lléveles galletas hechas en casa para que las puedan llevar de refrigerio a la escuela o para compartir con sus amigos. Mejor aún, dé las galletas a la mamá para que ella se las dé a sus hijos. Así ayudará a la mamá a sentirse ¡la mamá!
- Esté consciente de la época navideña y de sus

cumpleaños. Pregúntele a su amiga: "¿Quieres que compre algo especial para que se lo des a tu hijo Juanito?" Si accede, también compre la envoltura, pero permita que su amiga vea el regalo antes de envolverlo.

- Compre tarjetas humorísticas, afiches o regalos para que su ser amado las obsequie. Aunque está atravesando por un momento difícil, estas cosas graciosas le ayudan al paciente a tener un momento de alegría que tanto le hace falta. Recuerde que a los niños les encanta reír.
- Cuando los visite lleve consigo una cámara. Tome fotografías de los niños solos y con sus padres. Coloque las mejores fotos en un marco. Aunque la mayor atención se dirige hacia el enfermo, esos detalles especiales de atención sobre ellos les recuerda que son importantes.
- Ofrezca llevar a los hijos a una salida de la escuela o a una fiesta de cumpleaños. Sepa con anticipación todo lo que el hijo debe llevar.
- Después de que los tratamientos se vuelven una rutina, ofrézcase a llevar a los niños a observar por un rato cómo es el tratamiento de quimioterapia. Al hacerlo le quitará el misticismo y responderá muchas de las preguntas que tengan acerca de esa parte del tratamiento. También les permitirá sentirse parte del proceso que está viviendo su familiar.
- Lleve a los niños a comprar útiles o ropa escolar o simplemente cómpreles algo aunque no haya una ocasión en especial. Una chica me agradece cada año por haberla llevado (junto con su hermano y hermanas) a comprar ropa durante el

tiempo en que su mamá no podía hacerlo por su enfermedad. Todavía me asombra el impacto a largo plazo que ese acto de bondad ha tenido en ellos a través de los años.

En medio del laberinto de emociones, necesitamos afirmar a los niños que no han dejado de ser amados y que su bienestar sigue siendo importante. La enfermedad grave de un padre es un caso claro de una familia en crisis y usted puede ayudar al paciente centrándose en los hijos. Será de gran ayuda para ellos tratar de mantener su rutina de escuela, actividades y amistades.

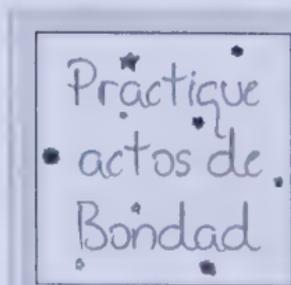
¿Será posible que éstos y otras pequeñas acciones de bondad hagan una verdadera diferencia? Sí, ¡sin lugar a dudas! Los tesoros más grandes en el reino de Dios se construyen con pequeños actos de bondad hacia Sus pequeños. Un regalo verdaderamente altruista es el que se le hace a quienes no pueden devolver el favor. Y a los ojos del Señor, cualquier acto de bondad hacia alguien que se encuentra en necesidad es un acto de amor por Él. Jesús dijo:

“Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis... Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, y te sustentamos, o sediento, y te dimos de beber?

Practique actos de bondad

¿Y cuándo te vimos forastero, y te recogimos, o desnudo, y te cubrimos? ... De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis”

Mateo 25:35-40



Q.52

PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS HIJOS

Tratar de preservar la vida toma prioridad sobre cualquier otra persona o cosa. Pero si las necesidades reales de los hijos no se suplen, pueden sentirse apartados de sus padres, confundidos respecto a Dios y desconectados de la vida como la habían conocido hasta entonces. Para ayudar a los hijos a tomar el camino que deben seguir ahora y protegerlos de los efectos secundarios en el futuro, es necesario hacerles preguntas clave, mostrarles interés genuino y hablarles de corazón a corazón.

- “¿Qué sabes respecto a la enfermedad de tu mamá?”
- “¿Sabes qué es lo que provocó el cáncer de tu papá?”
- “¿Sabías que nada de lo que has dicho o hecho fue la causa de la enfermedad de tu mamá?”
- “¿Qué te gustaría hacer por tu papi para expresarle tu amor por él?”
- “¿Tienes miedo de que también tú te enfermes?”
- “¿Tienes preguntas acerca de lo que los doctores están haciendo para ayudar a que tu mami mejore?”
- “¿Sabías que está bien sentirse triste o enojado porque tu papi está enfermo y porque no puede hacer las cosas que solía hacer contigo?”
- “¿Te gustaría ir al consultorio del doctor con

- tu mami alguna vez para ver cómo le va allá?”
- “¿Sabías que no hay nadie en este mundo a quien tu mami y papi amen más que a ti? Siempre vas a ocupar un lugar muy especial en su corazón”.
 - “¿Qué haces cuando te sientes triste por la enfermedad de tu papi?”
 - “¿Te gustaría que oráramos juntos y pidiéndole a Jesús que cuide de tu mami, que la consuele y anime y que le haga saber cuánto la amas?”
 - “¿Quieres que oremos y le demos gracias a Jesús por cuidarte y que le pidamos que también te consuele y anime?”
 - “¿Sabes que papi y mami siempre te van a amar y que siempre estarán pendientes de ti?”
 - “¿Qué cosas han cambiado para ti desde que tu mami enfermó?”
 - “¿Qué cosas podemos hacer tu y yo para que papi se sienta mejor?”
 - “¿Qué piensas de la enfermedad de tu mamá?”
 - “¿En qué cosas piensas y qué te preocupa?”
 - “¿Sabes qué está haciendo tu papi para tratar de mejorar?”
 - “¿Quisieras pensar en qué cosas especiales podrías hacer por tu mami, como leerle su pasaje favorito de la Biblia, o leerle el libro que le gusta, o escribir tarjetas de agradecimiento en su nombre?”

La conversación sincera, hecha en forma positiva y llena de esperanza, ayuda a que los niños no tengan temores ni malos entendidos.

“La lengua de los sabios es medicina”

Proverbios 12:18



¡Esperanza!

CONSEJOS PARA AFLICCIONES TEMPORALES

No hay persona que pueda darle mejores indicaciones de cómo llegar a un lugar que alguien que ha estado ahí mismo. De la misma manera, nadie puede darle mejor consejo sobre cómo salir bien de las pruebas que alguien que ha perseverado durante pruebas similares a las suyas. En medio de los síntomas del tratamiento contra el cáncer, el consejo de alguien que ya ha recorrido ese camino es un regalo invaluable que vale la pena escuchar y tomar en cuenta. La lista que encontrará a continuación refleja la sabiduría práctica de personas cariñosas que me precedieron ante la prueba. “*La boca de los sabios esparce sabiduría*” (Proverbios 15:7).

ANTES DE EMPEZAR ALGÚN TRATAMIENTO²⁰

- Informe a su doctor de los medicamentos (recetados y de libre venta), vitaminas, etc., que haya estado tomando y si tiene alergias. Ciertas medicinas, hierbas y vitaminas pueden interferir en la efectividad del tratamiento.
- Hágase una revisión dental y oral completas. Una vez que comience la quimioterapia su boca se volverá demasiado sensible y susceptible a las infecciones en el área dental.

ANTES DE CADA TRATAMIENTO

- Coma alimento sólido, pero solamente ingiera pequeños bocados el día que recibirá la quimioterapia y un par de días después para no sobrecargar el estómago.

DESPUÉS DE CADA TRATAMIENTO

- Tome suficientes líquidos para eliminar los químicos de su cuerpo: agua (de preferencia filtrada o de manantial), jugos de fruta, limonada, *Ginger Ale* y agua mineral.
- Las barras de fruta congeladas y cubos de hielo le ayudan a hidratar su cuerpo. Evite la cafeína y el alcohol porque provocan deshidratación.

DOLOR DE ARTICULACIONES

- Ingiera de 400 a 1000 UI de vitamina D todos los días y haga que le revisen el nivel de sangre. Los bloqueadores hormonales de anti estrógeno pueden provocar que le duelan las articulaciones o huesos.
- Se pueden obtener medicamentos que no contienen esteroides anti inflamatorios que le ayuden a controlar o quitar el dolor.
- Si fuera necesario, tome los medicamentos que le recete su médico para el malestar.

ANEMIA (BAJO NIVEL DE GLÓBULOS ROJOS)

- Coma betabel, carne roja, hígado y especialmente vegetales verdes como espinaca, brócoli y ensala-

das de hoja verde oscuro que son fuente excelente de hierro. (Evite la lechuga iceberg que tiene poco valor nutricional y es de difícil digestión).

- Algunas personas dicen que una cucharada diaria de melaza no sulfurada les ayudó a subir su bajo nivel de glóbulos rojos.
- Si su médico lo aprueba, tome suplementos nutricionales que le ayuden a fortalecer sus glóbulos rojos. Muchos médicos saben que será de gran valor tomar inyecciones o cápsulas sublinguales de vitamina B12.

ALIMENTOS ANTIOXIDANTES (COMBATEN EL CÁNCER)

- Frutas: manzana, bayas, melón, cereza, uva, naranja y ciruelas le ayudan a combatir el cáncer. Las bayas también protegen al ADN de sufrir daño. Las cerezas contienen *antocianinis*, que es un poderoso antioxidante.
- Nueces: Las almendras crudas contienen laetril, que muchos piensan que es una sustancia que combate el cáncer.
- Vegetales: La familia de las coles que se llaman “cru-cíferas” contienen más propiedades contra el cáncer que cualquier otro grupo: col, brócoli, colecitas de bruselas, coliflor, rábano picante, hojas de mostaza, rábanos, colinabos, nabo y berros.
- Las zanahorias y el jugo de zanahoria son fuente de *beta caroteno* que se piensa fortalece el sistema inmunológico.
- Los vegetales verdes contienen *clorofila* que es otra sustancia que combate el cáncer.
- Los champiñones y la legumbres (incluyendo gar-

banzos, lentejas y frijoles rojos) también contienen nutrientes vitales.

- La cebolla y el ajo mejoran el sistema inmunológico. El ajo es un antibiótico natural.

ESTREÑIMIENTO

- Coma ciruelas, salvado, trigo, pan de centeno y otros productos con fibra.
- Beba jugo de ciruela, agua y otros líquidos. De gran ayuda también es el jugo de ciruela caliente.

DIARREA²¹

- Limite los alimentos *altos en fibra* y otros alimentos que le provoquen calambres o gases como la fruta y vegetales crudos, cafeína, frijoles, col, pan de granos enteros, cereales, productos lácteos hechos de lactosa, dulces y comida condimentada.
- Coma alimentos *bajos en fibra* como plátano, papas y albaricoque que tienen un alto contenido de potasio.
- Los suplementos de fibra dietética que puede comprar sin receta médica le ayudarán a parar la diarrea.
- Tome líquidos claros, como té blanco, caldo, jugo de manzana y sopas para evitar la deshidratación.
- La diarrea hace que perdamos electrolitos e hidratación pero estos se pueden recuperar con bebidas que se compran sin receta médica (algunos son indicados para los niños). Una de ellas se puede conseguir en forma de barra congelada que da variedad al tratamiento.
- Cápsulas de acidofilus y el yogurt que tienen lacto bacilos vivos pueden ayudar a reponer la pérdida de bacteria buena.

- Siempre lleve consigo o tenga a la mano un anti diarreico.

PIEL SECA Y AGRIETADA

- Las cápsulas de aceite de pescado sin mercurio reemplazan los aceites de todo el cuerpo (tome hasta cuatro cápsulas al día).
- Si sufre de piel seca, una buena crema humectante y rica en emolientes puede ofrecerle alivio.
- Las manos secas y agrietadas se pueden aliviar aplicando una capa generosa de loción terapéutica para las manos y cubriéndolas con guantes de algodón para encerrar la humedad.

OJOS SECOS

- Puede llevar con usted unas gotas de solución salina para los ojos.

PÉRDIDA DE ENERGÍA

- Las dos fuentes de energía más rápidas son el jugo de naranja y la miel.
- Ya que la energía produce energía, haga ejercicio aeróbico, una caminata vigorosa, nadar o andar en bicicleta todos los días (o al menos cuatro veces por semana). El ejercicio promueve la oxigenación de los tejidos.

UÑAS PARTIDAS

- Los suplementos de biotina pueden promueven uñas

rígidas y cabello fuerte (pero consulte a su médico antes de tomarlo).

- Coma gelatina y otros productos con grenetina. Use un fortalecedor de uñas transparente o un barniz
- hecho para uñas débiles para ayudar a que no se le quiebren.
- Evite el removedor de barniz que contenga acetona o alcohol puesto que resecan las uñas y la piel.

PÉRDIDA DE CABELLO (ALOPECIA)²²

- Los pacientes que tienen que pasar por ciertos medicamentos de quimioterapia inevitablemente perderán su cabello. Éste se suelta de la cabeza entre los días catorce y dieciocho. En cuanto deje la quimioterapia el cabello volverá a crecer.
- Inicialmente al cabello crecerá con una textura diferente (usualmente tan fino como el de los bebés), un grosor diferente (usualmente más delgado) y de forma diferente (por lo regular sale rizado). Hasta es posible que crezca de color diferente (para las rubias ¡esta será su gran oportunidad de ser castañas!)
- También puede crecer de forma diferente en diferentes partes de la cabeza (más rápido en la parte de atrás y con más lentitud al frente). Así que sea paciente, muy paciente. Por lo regular después de seis meses de haber terminado la quimioterapia le crecerán de dos a cinco centímetros de cabello. Después de la quimioterapia, el cabello tardará más tiempo en crecer que lo normal y puede que no vuelva a ser igual que antes. (Trate de hacer lo mejor con esos “días malos para el cabello”).

BOCHORNOS

- Use varias capas de ropa
- Evite ingerir cafeína y alcohol
- Ejercítese con regularidad
- Sepa que la comida muy condimentada puede exacerbar los bochornos.

LINFEDEMA

- El linfedema (es una condición de hincharse excesivamente) puede afectar al 10 por ciento de pacientes a quienes se le extirparon los nódulos linfáticos axilares.
- Levantar o cargar objetos pesados puede provocar o incrementar la hinchazón. No llene las bolsas del supermercado (¡ni su bolsa!) y evite cargarlas utilizando las asas sobre su brazo.
- Pida que le saquen sangre, le pongan las inyecciones y le midan la presión arterial en el brazo y mano que no están afectados por la hinchazón.
- Evite los cambios de temperatura extremos (agua demasiado caliente o demasiado fría).
- Las cortadas y abrasiones pueden provocar infecciones que es difícil controlar cuando el sistema linfático está dañado, así que evite cualquier tipo de lesión en la mano, brazo o bajo el brazo. Use rasuradora eléctrica en vez de navaja para rasurarse las axilas. Use guantes cuando trabaje en su jardín para evitar cualquier lesión.
- Cuando viaje por avión, utilice un guante y una manga de presión para evitar la demasiada hinchazón.

RESEQUEDAD EN LA BOCA²³

- Beba traguitos de agua durante el día, chupe hielo y coma barras de fruta congelada.
- Chupe dulce macizo libre de azúcar o mastique chicle sin azúcar.
- Evite el tabaco y bebidas alcohólicas pues producen resequedad.
- Humedezca la comida con mantequilla, caldo y salsas.
- Utilice pomada para labios resecaos.
- Pregunte a su doctor por productos que reemplacen o estimulen la producción de saliva.

LESIONES DE LA BOCA (ESTOMATITIS)²⁴

- Evite comida ácida (tomate, cítricos y jugos de fruta que pueden provocar irritación en la boca y la garganta. Evite especias y comida áspera como vegetales crudos, galletas saladas secas y granola.
- Coma alimentos suaves que son fáciles de tragar como huevo, cereal cocido, fruta suave (plátanos y puré de manzana), sopa, puré de papa, queso cottage, macarrones y queso, helado, natillas y yogurt con lacto bacilos vivos.
- Cambie la consistencia de los alimentos añadiéndoles líquidos y utilizando sopas y salsas para hacerlas más suaves.
- Corte la comida en pedazos pequeños, del tamaño de un bocado y mastique más de lo normal.
- Licúe la comida o beba suplementos de comida líquidos.
- Evite las bebidas calientes. Las frías son refrescantes para la boca. Coloque trapitos mojados en bolsas

de plástico resellables y guárdelas en el congelador. Puede usarlas para las lesiones bucales.

- Cepílese los dientes ligeramente con un cepillo de dientes extra suave y utilice pasta de dientes con fluoruro que no contenga abrasivos. Evite usar hilo dental. (Si siente que debe hacerlo, use un hilo encebado que no se deshilache).
- Enjuáguese la boca con suavidad y con frecuencia con una solución que se prepara con media cucharadita de bicarbonato de sodio y media de sal en un vaso grande de agua tibia, especialmente después de cepillarse los dientes. Luego enjuague con agua.
- Utilice solamente enjuague bucal sin alcohol. (El alcohol seca los tejidos bucales). Hay enjuagues que se pueden recetar y que son de gran alivio.
- Cuando tome sus pastillas, si siente que el agua normal le irrita la boca (que fue lo que a mí me pasó), utilice líquidos ligeramente salados como caldo de pollo o res. (Podría oírse extraño, pero a veces necesito añadir un poco de sal al agua que bebo).
- Las cápsulas de acidofilus pueden equilibrar el efecto de las bacterias y hongos de nuestro cuerpo. (Yo solía tomar cuatro cápsulas etiquetadas “acidofilus con leche de cabra” varias veces al día. Y no, no tiene sabor a leche de cabra, ¡está dentro de la cápsula! Consulte primeramente con su doctor).

NÁUSEAS²⁵

- Coma cantidades pequeñas y frecuentes de alimentos blandos: pan tostado, galletas saladas, gelatina, papas saladas, sopa de fideos, mordiscos de jengi-

bre, otros productos derivados del jengibre, pepinillos fríos o amargos, bebidas carbonatadas, alimentos altos en carbohidratos, avena, papa, arroz, pan tostado de trigo, espagueti, macarrones y queso y otros platos con pasta.

- Evite comidas fritas o altas en grasa y comidas con olores muy fuertes.
- Tome bebidas frías o coma barras de helado entre comidas.
- Coma un alimento ligero una o dos horas antes y después de su tratamiento, coma y beba lentamente.
- Prepárese para el viaje de regreso de su tratamiento de quimioterapia con los siguientes artículos útiles: un recipiente plástico o bolsa para las náuseas, trapitos mojados dentro de bolsas de plástico resellables, un rollo de papel de cocina, una caja de pañuelos faciales, un poco de hielo triturado en una hielera para ayudarle con las náuseas, una taza y una cuchara (para comer pedazos de hielo), jengibre, una botella de agua y una almohada.
- Consulte a su médico para ver si puede usar supositorios y/o medicamentos orales para las náuseas, incluyendo un antiemético para prevenir las náuseas antes del tratamiento.

SANGRADO DE LA NARIZ

- Las cápsulas de aceite de pescado sin mercurio reponen los aceites que se encuentran en los tejidos de su piel.
- Duerma con un humidificador frío (no caliente) cerca de su cama.
- Coloque fomentos de agua sobre la nariz para detener la hemorragia.

PÉRDIDA DE PLAQUETAS

- Las plaquetas son partículas que previenen que la sangre se salga de los poros de nuestro cuerpo. La pérdida excesiva de plaquetas puede provocar que alguien se desangre o “sangre demasiado”. También es normal tener moretones hasta que se restablezca el recuento de plaquetas a sus niveles normales.
- Aunque no es común, la forma de protegerse de una hemorragia interna es por medio de una o más transfusiones de plaquetas para reemplazar este elemento tan importante de la sangre. (A mí me hicieron dos transfusiones).
- Protéjase de cualquier posible cortada de piel, raspón o picadura porque puede ser difícil detener una hemorragia externa. Evite toda actividad que involucre el uso de objetos punzocortantes como agujas, rasuradoras, cuchillos y plantas con espinas.
- Si tiene resfriado en la cabeza o pecho, suénese la nariz suavemente con un pañuelo suave.
- Use manga larga para protegerse la piel.
- No tome pastillas para el dolor (aspirina, ibuprofeno, etc.), sin haber consultado previamente a su doctor. Estos medicamentos debilitan las plaquetas y pueden provocar sangrado excesivo.

PÉRDIDA DE GLÓBULOS ROJOS

- Podría darle anemia durante la quimioterapia. Los síntomas incluyen fatiga, dificultad para respirar y mareo. Su doctor le puede recetar algo que le ayude a recuperar sus niveles de sangre o podría recomendarle una transfusión de glóbulos rojos para aliviar los molestos síntomas.

HINCHAZÓN

- Evite comida muy salada.
- Mantenga las piernas y los pies elevados por sobre el nivel de su corazón cuando esté sentada y si fuera necesario, cuando esté durmiendo.
- Si tiene hinchazón excesiva en las piernas, pregunte a su médico la posibilidad de usar una manguera de compresión.
- Algunos diuréticos que se recetan también eliminan el potasio aunque otros no. Su doctor decidirá si es necesario tomar suplementos de potasio para mantener los electrolitos del corazón en buen funcionamiento.

HONGO EN LAS UÑAS DE LOS PIES Y DESCAMACIÓN

- Corte cada uña afectada pegada al dedo del pie y luego olvídense de él. Después de la quimioterapia las uñas crecerán normalmente otra vez.
Sumerja sus pies en agua salina si las uñas se debilitan o drenan.
- Sea paciente, el crecimiento de las uñas tomará varios meses.

AUMENTO DE PESO

- Sepa que su aumento de peso es temporal porque la retención de líquidos también lo es. Su metabolismo podría estar “fuera de servicio” por causa de la quimioterapia.
- La pérdida de peso después de la quimioterapia será más fácil cuando ya no dependa de los esteroides como parte del tratamiento. Continúe caminando a

paso veloz o haga cualquier otro tipo de ejercicio aeróbico para acelerar su metabolismo.

PÉRDIDA DE GLÓBULOS BLANCOS (LEUCOPENIA)

- Su doctor puede tratarlo con medicamentos específicos que harán que pierda glóbulos blancos de la sangre. La administración de varias inyecciones ayudan a reconstruir la médula espinal, lo cual es muy importante porque la médula es la que produce los glóbulos blancos cuya función es combatir las infecciones. Si la cuenta de glóbulos blancos se reduce demasiado, quizá tenga que ser hospitalizado para recibir antibióticos hasta que los medicamentos hagan su efecto. Llame a su doctor cuando tenga estos síntomas. Hay muchos efectos secundarios que se pueden tratar, pero si no busca ayuda de inmediato puede empeorar. Debe tener en mente que justed no está "molestando" al doctor o enfermera! Recuerde que *si su temperatura se eleva a más de 38 grados debe llamar a su médico o enfermera ¡ya sea de día o de noche!*



*Recibiendo el premio 2002 del círculo del cuidado
de salud de Baylor
Dr. Ronald Jones, June y Gloria Campos*

DESCUBRA LA IMPORTANCIA DE LO QUE
NO DEBE HACER

Al avanzar en el tratamiento del cáncer desarrollé una conciencia clara de las “cosas pequeñas” ¡como cualquier cosita pequeñita que introducía en mi boca! De pronto todo se volvió sospechoso en mi anhelo de ser sabia como paciente de cáncer. Analizaba todo lo que comía, aun las vitaminas que ingería diariamente. Y si tan sólo *pensaba en la posibilidad* de hacer trampa, Kay u otra de mis amigas vigilantes estaban al pendiente para mantenerme en el camino derecho y correcto. Aprendí muy pronto el valor de los “no harás” para cualquier persona que ha tomado la decisión de crear nuevos hábitos saludables en medio del tratamiento contra el cáncer.

NO IGNORE LA FUNCIÓN DE LOS ANTIOXIDANTES

Esa fue una de las grandes sorpresas. Al comienzo de los tratamientos de quimioterapia, mi oncóloga la Dra. Joyce O’Shaughnessy me pidió traer una lista de todas las vitaminas y medicamentos que estaba tomando en ese momento. También quería que le consultara antes de tomar cualquier remedio que mis seres queridos me enviaran o sugirieran, aun si se tratara de algo que por lo general es seguro y efectivo para la gente saludable.

Imagínese mi sorpresa cuando la Dra. O me quitó inmediata y permanentemente mi botella de píldoras de mi

dosis diaria de 1000 mg de vitamina C que había tomado por muchos años. Le pregunté de inmediato: “¿Por qué debo dejar esta vitamina que es buena por sus antioxidantes y la protección que brinda a las células?” Me explicó que las investigaciones recientes revelan que la vitamina C y otros antioxidantes como el beta caroteno pueden estar protegiendo desafortunadamente a las células malas de cáncer de la *buenas* obstaculizando los efectos de la quimioterapia y radioterapia. Por causa de esa incertidumbre, muchos oncólogos recomiendan evitar tomar vitamina C suplementaria. Una dieta normal y un multivitamínico diario son suficientes.

NO ASUMA QUE LA LECHE DE SOYA ES LO MÁS ADECUADO

Consulte con su médico antes de consumir productos de soya de forma regular. Los investigadores siguen explorando la posibilidad de que el estrógeno que se encuentra en la soya estimule el cáncer de mama o interfiera con el beneficio de las recetas de bloqueadores hormonales si el cáncer da “positivo para el estrógeno”. La mayoría de los oncólogos no recomiendan tomar suplementos altos en contenido de soya con un receptor de estrógeno positivo al cáncer.

NO BEBA ALCOHOL

La Sociedad Americana del Cáncer reporta que si bebe de dos a cinco copas al día incrementa el riesgo de cáncer recurrente en un 50 por ciento. “Se ha comprobado que el consumo de alcohol es causa de cáncer en la boca, faringe, laringe, esófago, hígado y mama. Por cada uno de estos cánceres, el riesgo se incrementa alarmantemente

cuando se ingieren más de dos bebidas al día. Aun el consumo regular de unos cuantos tragos por semana se asocia al riesgo de cáncer de mama en las mujeres”²⁶.

NO DEJE DE INFORMARSE ACERCA DEL AUMENTO DE PESO, INSULINA Y REAPARICIÓN DEL CÁNCER

Aunque no hay evidencia clara de que el azúcar por sí sola promueve el crecimiento de cáncer, lo que sí está claro es que el aumento de peso y falta de ejercicio incrementa los niveles de insulina y que éstos a su vez incrementan el riesgo de la reaparición del cáncer. Algunas maneras efectivas de bajar los niveles de insulina son llegar y mantener un peso saludable, una pérdida lenta pero regular de peso y ejercitarse.

NO OLVIDE EJERCITARSE

Una caminata vigorosa tres horas a la semana reduce el riesgo de morir de cáncer de mama y reduce en gran manera los efectos secundarios de la quimioterapia y radioterapia.

NO DEJE DE INFORMARSE ACERCA DEL HRT

La terapia de reemplazo de hormonas (HRT por sus siglas en inglés) tiene ventajas definidas, entre las cuales sobresalen la protección contra la osteoporosis, resecajedad vaginal y alivio de los bochornos. Sin embargo, los médicos generalmente aconsejan que cada paciente valore los beneficios del reemplazo de hormonas (estrógeno, progestina) contra los riesgos de desarrollar cáncer. Si se utilizan hormonas se recomienda por lo general ingerir la

dosis más baja durante el menor tiempo posible para lograr la meta deseada.

LA VERDAD DE LAS COSAS

Hable con su doctor acerca de todo lo que no debe hacer. Lea, estudie y comparta información con otros pacientes y hable con sus médicos para ser prudente y evitar peligros innecesarios. La Biblia nos advierte:

*“El avisado ve el mal y se esconde;
mas los simples pasan y llevan el daño”*

Proverbios 27:12

*June: Con amor y cariño
Gracia, misericordia y paz, de Dios Padre
y de Jesucristo nuestro Señor*

2 timoteo 1

La hermana Helen

LO QUE EL CÁNCER NO PUEDE HACER

- No puede disminuir el amor.
- No puede fracturar la fe.
- No puede obstaculizar la esperanza.
- No puede evitar la paz.
- No puede destruir la confianza.
- No puede matar una amistad.
- No puede borrar recuerdos.
- No puede socavar el valor.
- No puede deshacer el alma.
- No puede acallar el espíritu.
- No puede detener el poder de la resurrección.
- No puede erosionar la vida eterna

AUTOR DESCONOCIDO
ADAPTADO POR
JUNE HUNT

56

PARA QUIENES NECESITAN SANIDAD ESPIRITUAL

“¿No lo sabes?” me preguntó mi sobrina.

“¿Saber qué?” inquirí.

“Al tío Charles le acaban diagnosticar cáncer de cerebro”.

“¿Qué?!” Exclamé.

“Piensan que es el mismo tipo de cáncer que tuvo el senador Ted Kennedy, un *glioma (glioblastoma)*”, continuó Kimberly. “Mañana lo operan”...

CUANDO LLEGA LA CRISIS

Mi hermana escribió un correo electrónico con la información de la enfermedad de Charles el sábado. Yo lo leí el domingo y la cirugía era el lunes. Me pregunté: “¿qué debo hacer? Debo ir a Boston ahora mismo?” Después de enseñar todo el sábado y de no dormir mucho, me sentía exhausta y sabía que tenía una agenda muy apretada la semana siguiente. Sin embargo también sabía que hay pocas crisis en la vida de una persona. Esta era una de ellas ¡y era enorme!

Mi creencia personal es: Cuando llegue una crisis, ¡involúcrate, ve, llama! Así que en los siguientes quince minutos hice mi maleta y me dirigí al aeropuerto. Después de un vuelo de cuatro horas entré al cuarto del hospital y encontré a mi hermana y cuñado atónitos. En retrospectiva, nunca había tomado una decisión más “correcta” de dejarlo todo y *acudir* al

lugar de la crisis. Y sí, el diagnóstico era un *glioma*, el cual a pesar de la cirugía significaba un diagnóstico típico de doce a catorce meses más de vida... o quizás un poco más.

Durante ese año traté de pensar en una variedad de formas creativas para apoyarlos, enviando tarjetas divertidas, poemas personalizados, calcetines de cachemira (“para mantener los pies calientes”) y una colcha con la que él *insistió* en dormir todas las noches. Y como él no tenía hermanas (solamente tres hermanos), diseñé un certificado de adopción que parecía oficial, pero a la vez gracioso. Desde entonces Charles me llamó “hermana June” y con cierta tonada yo lo llamaba “hermano Charles”.

Mientras tanto, como fundador y director de la Orquesta Landmarks de Boston, Charles seguía cumpliendo su agenda de conciertos. Ese año asistí a varios de ellos porque para un director el “regalo” más significativo que puede recibir es la asistencia del público! Eventualmente llegó el tiempo en que yo supe que tendría que asistir a su gran final personal, su último concierto propio. Para entonces Charles solamente podía dirigir la primera pieza y la repetición, un director invitado dirigía todo lo demás. Sin embargo, fui a apoyarlo emocionalmente y si había oportunidad lo apoyaba *espiritualmente* pues yo sabía que jamás había creído en Dios.

Un miércoles por la noche, a un año de su primera cirugía, me sentí tan agradecida por disfrutar junto con otros ocho mil fanáticos el final de la temporada que concluyó con la pieza que arranca más aplausos y que la gente sigue el ritmo con sus pies: “Estrellas y barras por siempre”. ¡Qué éxito tan rotundo! Y como era de esperarse, al siguiente día era jueves y él estaba físicamente agotado.

Mi vuelo estaba programado para regresar el viernes por la tarde y le pedí al Señor que me diera el privilegio dentro de su voluntad de presentarle a Charles a Dios y cómo tener la vida eterna. El viernes por la mañana llegó y pasó, comencé a pensar que ese tiempo no se daría. Pero alrededor de la 1:00 pm mi hermana Swanee me dijo: “Este es el momento perfecto para que platiques a solas con Charles”.

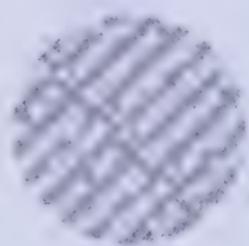
CÓMO APELAR AL ATEO

Entré en su dormitorio y me senté a su lado. Le expliqué que había decidido dedicarle este libro acerca del cáncer. Realmente se veía muy complacido. Sabía que Charles se había criado en un hogar con un punto de vista del mundo ateo, le hice una serie de preguntas y recibí respuestas muy predecibles.

- “¿Estoy en lo correcto de que te consideras una persona atea?” (Me respondió que sí)
- “¿Te consideras una persona con una mente abierta o cerrada?” (*Mente abierta*). “Eso es bueno”.
- “¿Te consideras una persona honesta intelectualmente hablando?” (*Diría que sí*). “Estoy de acuerdo contigo”.
- “¿Te consideras alguien que busca la verdad?” (*Sí, claro*). “¡Excelente!”

En una hoja de papel grande dibujé un enorme círculo y le dije a Charles: “Este círculo representa todo el conocimiento del mundo. Por ejemplo, todas las fórmulas científicas, los hechos históricos, ecuaciones matemáticas, idiomas, culturas y literatura, toda la música, arte,

tecnología y medicina. De todo el conocimiento del mundo, ¿qué cantidad crees que tienes tú? Simplemente dibuja un círculo que representaría todo tu conocimiento dentro del enorme círculo”.



Todo el conocimiento



Todo tu conocimiento

Charles dibujó un pequeño círculo como el tamaño del borrador de un lápiz. Y continuamos:

- “Dijiste que eres una persona con mente abierta. ¿Correcto?” (Sí)
- “Y dijiste que eres honesto intelectualmente, ¿verdad?” (Sí)
- “Entonces sería posible que pudiera existir Dios fuera de tu pequeño círculo de conocimiento? (Pausa, tengo que aceptar que así es).
- “Puesto que admites que no sabes todo lo que se puede saber y estás de acuerdo en que Dios podría existir fuera de tu círculo de conocimiento, significa que en realidad no eres ateo, eres *agnóstico*. Simplemente *no sabes* si Dios existe, ¿correcto? (Sí, es cierto).
- “Bueno, no puedes ser un agnóstico toda la vida porque puede que *exista Dios o no*. ¿Estás de acuerdo?” (Sí).
- “Puesto que te declaras un *buscador de la verdad*, ¿estarías dispuesto a escuchar cómo es que otras per-

sonas han entablado una relación con Dios?” (*Sí, por supuesto*). Entonces le mencioné a varias personas a quienes Charles conocía personalmente y respetaba por ser cristianos genuinos que habían reconocido conocer a Dios de forma personal. Inmediatamente me comentó la manera en que cada uno de ellos había tocado su vida en forma significativa.

Platicamos por cerca de una hora, Charles puso mucha atención a cada palabra que hablábamos, estaba inmerso en la conversación. En ese momento tomé la edición de este libro que tenía en su casa y le mostré las diferentes secciones y literalmente comencé a leerle el último capítulo en su totalidad para dirigir nuestra conversación. Le expliqué que toda persona tiene un cuerpo tangible y que según la Biblia también tenemos un espíritu intangible. Nuestro espíritu es eterno, vivirá para siempre. Nuestro cuerpo presente es temporal y está destinado a la muerte, pero el espíritu existirá por siempre con Dios o por siempre sin él. (La primera se llama “vida espiritual”. La segunda “muerte espiritual”). Le dije a Charles: “La razón por la que comparto esto contigo es porque te amo. La verdad es esta: *la eternidad es demasiado larga para estar equivocados*”. Y luego proseguí a explicarle...

CÓMO TENER VIDA ESPIRITUAL

Reconocer que hay un problema

Considera lo siguiente, si tu cuerpo está enfermo gravemente por causa del cáncer, ¿qué pasaría si un hombre saludable pudiera y quisiera intercambiar su cuerpo sano por tu cuerpo invadido de cáncer? Físicamente, él moriría

y ¡tú vivirías! De la misma manera, nuestro espíritu está “gravemente enfermo” por causa de nuestra imperfección (la Biblia llama a esto “pecado”). La Biblia dice: “y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado”²⁸ y también que “el alma que pecare, esa morirá”.²⁹ Bueno, la verdad es que todos hemos pecado.³⁰

Como resultado de ello ¡tenemos un grave problema! La Biblia dice: “pero vuestras iniquidades han hecho división entre vosotros y vuestro Dios”.³¹ En realidad, todos hemos escogido hacer el mal, todos estamos separados de Dios. Pero si no queremos estar separados, aunque no podemos cambiar el hecho de que hemos pecado, estamos atorados en el dilema más difícil.

Dios tomó la iniciativa para resolver este problema.

Sabemos que no somos perfectos, pero ¿qué sucedería si un hombre perfecto pudiera y quisiera intercambiar su perfección por nuestra imperfección? Espiritualmente hablando él moriría y nosotros viviríamos. Dios el Padre envió a su Hijo perfecto, Jesús, para pagar por nuestros pecados. Murió en tu lugar y luego resucitó para que recibas su perdón total y vivas con Dios por la eternidad. La Biblia lo explica así: “Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros”.³² De manera voluntaria te ofrece ese gran intercambio, su muerte por tu vida.

Tu parte en la solución es una decisión

Para recibir este perdón debes humillar tu corazón, estar

dispuesto a confesar tus pecados y apartarte de ellos. La Biblia dice que: “Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”³³. Cuando recibes a Jesús como tu Salvador personal y tu Señor al darle el control de tu vida, te perdona de todos tus pecados y te da la vida eterna. La Biblia declara estas buenas noticias: “Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna”.³⁴

Dios te ofrece un gran regalo

Asume que necesitas desesperadamente un medicamento para el cáncer pero no tienes el dinero suficiente para comprarlo. De pronto escuchas que hay un regalo que alguien te ofrece, pero no es aspirina, ni medicina para la tos, sino la única medicina que te puede curar del cáncer. Para que ese medicamento sea efectivo tienes que creerlo, recibirlo y tomarlo.

Así es la salvación. Necesitas creer que lo que Dios dice es verdad y debes recibir su regalo por fe y aplicarlo a tu vida. Dios dice que tu salvación se basa en la fe que deposites en Jesús, confiando tu vida solamente a él. Jesús dijo: “Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí”.³⁵

Es tan impensable no decirle a un moribundo cómo recibir vida espiritual y como ser salvo como lo es haber descubierto la cura para el cáncer ¡y no estar dispuesto a compartirla! Al final de nuestra conversación Charles estuvo pensativo por un momento, luego me miró atentamente y me dijo: “June, ¡jamás había oído esto!” Imagínese que mi brillante “hermano adoptivo” a pesar de sus viajes por todo el mundo y toda la gente que conocía jamás había es-

cuchado ¡las noticias más maravillosas y transformadoras que se hayan dado! Cuán agradecida estuve con el Señor por haberme dado las palabras adecuadas y que Charles tuviera oídos para oír.

En ese momento tomé su mano y oré con él, pidiéndole básicamente a Dios que guardara su mente del error y confirmara su verdad en su corazón. Cuando terminé de orar, no soltó mi mano sino que inclinó su cabeza y oró: “Y a quién esté allá arriba, gracias por enviarme a June”. ¡Qué inesperado!

Antes de irme coloqué un separador en el capítulo que le había leído y le dije: “Charles, si quieres repasar lo que platicamos hoy, aquí lo encontrarás”. Me agradeció profundamente y se despidió de mí, sabiendo que ésta sería la última vez que vería a mi “hermano Charles” en la tierra. Antes de salir hacia el aeropuerto le comenté a mi hermana todo lo que hablamos, incluyendo la oración que hizo. Visiblemente sorprendida Swanee me dijo: “¡Bueno, eso es sorprendente, jamás había elevado una oración en toda su vida!”

Después regresé a Dallas. Nueve días después murió mi hermano Charles y regresé a Boston para cantar en su servicio funeral. Me sentí muy honrada de participar en su propio idioma, el de la música.

Poco después de haber vuelto a casa, supe que les había dicho a muchas personas acerca de lo que platicamos aquella tarde. Swanee compartió estas palabras tiernas conmigo: “Estoy convencida que Charles encontró a Dios”. Estoy agradecida de confiarle a Dios aquellos asuntos que sobrepasan mi conocimiento y control, agradecida que puedo confiarle a quienes amo. Puedo decir: “estoy bien, tengo paz en mi alma”. Y así ha sido hasta el día de hoy. Y lo será por el resto de esta vida y la venidera.

LA ORACIÓN PARA RECIBIR LA VIDA ESPIRITUAL

Si usted quiere recibir la vida espiritual, puede hacerlo ahora mismo al hacer suya la siguiente oración:

Dios, reconozco que no soy perfecto y he pecado.

Muchas veces he seguido mi propio camino y no el tuyo.

Por favor perdona todos mis pecados.

Gracias Jesús por morir en la cruz y pagar por mi pecado.

Ven a mi vida y sé mi Señor y Salvador.

Toma el control de mi vida y hazme la persona que quieres que sea.

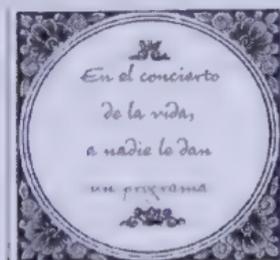
Gracias Jesús por lo que harás conmigo, en mí y a través de mí.

En su nombre santo, Amén.

Si hizo esta oración con sinceridad, lea lo que
¡Dios le promete!

“De cierto, de cierto os digo: El que oye mi palabra, y cree al que me envió, tiene vida eterna; y no vendrá a condenación, mas ha pasado de muerte a vida”

Juan 5:24



En el concierto de la vida, a nadie le dan un programa

¿QUÉ NOS FALTÓ?

¿Tiene usted algún consejo favorito y práctico que no se encuentra en este libro de *Cómo cuidar a un ser amado con cáncer*? Por favor envíemelo por correo electrónico a cancertips@hopefortheheart.org o escriba a:

Hope for the heart
ATTN: Tips para el cáncer
2001 W. Plano Pkwy.
Suite 1000
Plano, TX 75075

Nombre: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Tip de cuidado: _____

Gracias por hacernos llegar su colaboración. ¡Buscamos proveer información mejor y más útil para aquellos que cuidan a pacientes con cáncer en todo el mundo!

En la esperanza del Señor,

June Hunt

ACERCA DE LA AUTORA

June Hunt es autora, cantante, conferencista y fundadora del ministerio ESPERANZA PARA EL CORAZÓN, un ministerio mundial de consejería bíblica. Además, es presentadora del programa radial premiado que lleva el mismo nombre y que se transmite en todo el país. HOPE IN THE NIGHT es el programa de consejería con duración de dos horas en vivo que ayuda a la gente a enfrentar sus problemas con *esperanza bíblica y ayuda práctica*. El programa de radio de ESPERANZA PARA EL CORAZÓN sale al aire en quinientas repetidoras alrededor del mundo.

El dolor que June sufrió en su familia de origen fue el catalizador que dio forma al corazón compasivo de June. Después fue directora de más de seiscientos adolescentes y cobró conciencia de la necesidad de preparar consejería sólida y bíblica. Su labor con los jóvenes y sus padres llevó a June a entregar su vida para proveer *la verdad de Dios para los problemas de hoy*.

Después de varios años de enseñanza e investigación, June comenzó a desarrollar herramientas de consejería con base en la Biblia que hoy se llaman las *Claves Bíblicas para la Consejería*, que presentan definiciones, características, causas y soluciones para 101 temas (ejemplos son el matrimonio y la crianza de los hijos, la ira, el abuso, la culpa y las aflicciones). Recientemente el temario se compiló para crear la famosa *Biblioteca de consejería bíblica*.

Las *Claves bíblicas* para la consejería son el fundamento del *Instituto bíblico de Esperanza en la consejería de ESPERANZA PARA EL CORAZÓN* que dio inicio en el Colegio Criswell en 2001. Se ofrece una conferencia mensual en el instituto cuya sede se encuentra en Dallas

y provee entrenamiento para ayudar a líderes espirituales, consejeros y otros cristianos interesados en ayudar en las necesidades reales de la gente.

June ha enseñado como profesora invitada en diversos colegios y seminarios nacional e internacionalmente y ha enseñado temas como la consejería en crisis, abuso sexual infantil, violencia, perdón, soltería y valor personal. Sus obras están disponibles en más de sesenta países de los seis continentes y en veinticuatro idiomas como el ruso, rumano, ucraniano, español, portugués, alemán, mandarín, coreano, japonés y árabe. Ubique la oficina de Esperanza para el Corazón en su país.

Es autora de varios libros como *Esperanza para el corazón*, *Cómo perdonar cuando no lo sientes*, *Viéndonos como Dios nos ve*, *Cómo relacionarse con su adolescente a través de los límites*, *Cómo sobreponerse al abuso*, *Manual de Cómo aconsejar con la Biblia*, *Cómo controlar sus emociones*, *Cómo mantener la calma cuando la ira estalla*, *Cómo derrotar hábitos dañinos* y más de cuarenta libros de diversos temas llamados Hope Books (libros de esperanza). June también contribuyó a la edición de la *Biblia para el cuidado del alma* y la *Biblia devocional para la mujer*.

Es una talentosa música y ha sido invitada a numerosos programas de radio y televisión nacional, incluyendo el programa de la NBC *Today*. Ha viajado a otros continentes con USO y fue la solista invitada en varias cruzadas de Billy Graham. Cinco grabaciones musicales reflejan su corazón lleno de esperanza: *Cantos de rendición*, *Himnos de esperanza*, *El susurro de mi corazón*, *Al abrigo bajo sus alas* y *La esperanza de la Navidad*.

Para saber más acerca de June y
ESPERANZA PARA EL CORAZÓN *visítenos:*

...

www.esperanzaparaelcorazon.org

www.hopefortheheart.org

2001 W. Plano Parkway, Suite 1000

Plano, TX 75075

1-800-488-HOPE (4673)

BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA

Sociedad Americana del cáncer y red nacional exhaustiva del cáncer. *www.cancer.org*

Sociedad americana del cáncer. Cáncer de mama: lineamientos para el tratamiento de los pacientes. Versión 5, julio 2003. Atlanta, GA: Sociedad Americana del cáncer, 2003.

----. Hechos acerca del cáncer y estadísticas 2005. Atlanta, GA: Sociedad Americana del cáncer, 2003.

----. Guía detallada: cáncer de mama: ¿cuáles son los factores de riesgo del cáncer de mama?” 2004. Sociedad americana del cáncer. http://www.cancer.org/docroot/CRI/content/CRI_2_2_2X_What_are_the_risk_factors_for_breast_cancer_5.asp?sitearea=.

Cooke, Joanna. “Linfedema después del cáncer de mama”. Acción contra el cáncer de mama Kingston: 2002. <http://www.bca-kingston.org/lymphedema.html>.

Departamento de salud y servicios humanos, Institutos nacionales de salud. *www.nih.gov*.

Hunt, June. Manual Cómo Aconsejar a Través de la Biblia: Proveyendo esperanza bíblica y ayuda práctica para 50 problemas del diario vivir. Eugene, OR: Harvest House, 2008.

----. Esperanza para el corazón: cómo hallar fortaleza en las tormentas de la vida. Wheaton, IL: Crossway, 2011.

----. Cómo perdonar cuando no lo sientes. Eugene, OR: Harvest House, 2007. CLC, 2008.

----. Cómo controlar sus emociones: ira, depresión, temor, dolor, rechazo, valor personal. Eugene, OR: Harvest House, 2008.

----. Cómo sobreponerse al abuso sexual: Victoria para las víctimas de cinco tipos de abuso. Eugene, OR: Harvest House, 2010.

----. Cómo mantener la calma cuando la ira estalla: pasos prácticos para controlar las emociones descontroladas. Eugene, OR: Harvest House, 2009. CLC, 2010, español.

----. Viéndonos como Dios nos ve: Guía devocional de 31

días. Eugene, OR: Harvest House, 2008. CLC, 2010.

LaTour, Kathy. El compañero del cáncer de mama: desde el diagnóstico a través del tratamiento y hasta la recuperación: todo lo que necesita saber a cada paso del camino. New York: Avon, 1993.

Love, Susan con Karen Lindsey. El libro de amor acerca del cáncer de la Dra. Susan. Ilustrado por Marcia Williams. 3ª ed. Cambridge: Perseus, 2000.

Instituto nacional del cáncer. La terapia de radiación y usted: una guía de auto-ayuda durante el tratamiento del cáncer. Bethesda, MD: Instituto Nacional del Cáncer, 2003.

Quillin, Patrick con Noreen Quillin. Cómo derrotar el cáncer con la nutrición. Ed. Rev. Carlsbad, CA: Times de nutrición, 2001.

Retsky, Michael. "Crecimiento del cáncer: implicaciones de la medicina y mal práctica". Buró de asistencia técnica, Inc. <http://www.tabexperts.com/CancerGrowth.htm>.

NOTAS

1. Orquesta Landmarks de Boston, "Charles Ausbacher: un memorial http://www.landmarksorchestra.org/index.php/charles_ansbacher.html.
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Sal. 139:16.
5. También véase June Hunt, Esperanza para el corazón: cómo hallar fortaleza en las tormentas de la vida. Wheaton, IL: Crossway, 2011), pág. 70 (cap. 4).
6. Lucas 22:42.
7. Usado con permiso.
8. Sociedad Americana del cáncer, Hechos del cáncer y estadísticas 2005. (Atlanta, GA: Sociedad Americana del Cáncer, 2005), 1.
9. Michael Retsky. "Crecimiento del cáncer: implicaciones de la medicina y mal práctica". Buró de asistencia técnica, Inc. <http://www.tabexperts.com/Cancer-Growth.htm>.
10. Para las clasificaciones de tumores de cáncer de mama, véase la Sociedad Americana del Cáncer y la red nacional exhaustiva del cáncer, Cáncer de mama: lineamientos para el tratamiento de los pacientes. Versión 5, julio 2003, (Atlanta, GA: Sociedad Americana del Cáncer), 13.
11. Para saber más acerca de las etapas del cáncer véase Sociedad Americana del Cáncer y la red nacional exhaustiva del cáncer, Cáncer de mama: lineamientos para el tratamiento de los pacientes. 14.
12. Sociedad Americana del Cáncer, Hechos acerca del cáncer y estadísticas 2005, 9.
13. Para saber más del proceso de la quimioterapia

pia véase Sociedad Americana del Cáncer y la red nacional exhaustiva del cáncer, *Cáncer de mama: lineamientos para el tratamiento de los pacientes*, 19-25.

14. Para el proceso de la terapia de radiación, véase *Ibid.*, 17-18; Instituto Nacional del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Instituto Nacional del Cáncer, *Terapia de radiación y usted: una guía de auto-ayuda durante el tratamiento del cáncer*. (Bethesda, MD: Instituto Nacional del Cáncer, 2003), 5.

15. Para leer sobre el proceso de terapia hormonal, véase la Sociedad Americana del Cáncer y la red nacional exhaustiva del cáncer, *Cáncer de mama: lineamientos para el tratamiento de los pacientes*, 21.

16. Brent Ray, "la curva del aprendizaje". *Revista de CaringBridge* (puente del cuidado), Mayo 15, 2001, <http://www.caringbridge.org/visit/elaineray/journal/3>.

17. Mateo 10:30

18. Usado con permiso.

19. Joanna Cooke, "Linfedema después del cáncer de mama". 2002. *Acción del cáncer de mama Kingston: 2002*. <http://www.bcakingston.org/lymphedema.html>.

20. Para información respecto al inicio de su tratamiento, véase Instituto Nacional del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Instituto Nacional del Cáncer, *Terapia de radiación y usted: una guía de auto-ayuda durante el tratamiento del cáncer*. 18, 36.

21. Para información en cuanto a evitar la diarrea en la terapia de radiación, véase *Ibid.*, 42.

22. Para información en cuanto a la pérdida de cabello en la terapia de radiación, véase *Ibid.*, 31.

23. Para información en cuanto a la resequedad de la boca en la terapia de radiación, véase *Ibid.*, 38.

24. Para información en cuanto a las lesiones de la boca en la terapia de radiación, véase *Ibid.*, 36-37.

25. Para información en cuanto a las náuseas en la terapia de radiación, véase *Ibid.*, 41.

26. Sociedad Americana del Cáncer, *Hechos acerca del cáncer y estadísticas 2005*, (Atlanta, GA: Sociedad americana del cáncer, 2005), 46.

27. Terapia de reemplazo de hormonas y la recaída del cáncer de mama. Febrero 5, 2004. Instituto Nacional del Cáncer. <http://www.cancer.gov/clinicaltrials/results/hrt-and-breast-cancer0204>.

28. Santiago 4:17.

29. Ezequiel 18:4.

30. Romanos 3:23.

31. Isaías 59:2.

32. Romanos 5:8.

33. 1 Juan 1:9.

34. Juan 3:16.

35. Juan 14:6.

¿Cómo puede AYUDAR A ALGUIEN que recibe un DIAGNÓSTICO DEVASTADOR?

¿Hay algo que pueda hacer para MARCAR UNA DIFERENCIA REAL?

La sobreviviente de cáncer June Hunt comparte formas comprobadas y prácticas de cuidar a un ser querido que tiene una enfermedad grave, formas que hicieron una gran diferencia en su propia lucha contra el cáncer.

Este libro es una colección cuidadosamente compilada de ideas para ayudar a quienes cuidan de su ser querido o para ministrar al paciente que sufre de cáncer u otra enfermedad grave. Cada capítulo corto y con un solo tema está lleno de cosas específicas acerca de qué hacer y qué no hacer, qué decir y qué no, para ser de mayor ayuda a cada paso del camino.

Junto con cincuenta maneras prácticas de ayudar, June también incluye secciones como:

- Consejos para las pruebas temporales (cómo enfrentar la quimioterapia)
- No olviden a los niños (cuando un padre tiene cáncer)
- Para quienes necesitan salud espiritual (poner la fe en acción)
- Descubra la importancia de lo que no debe hacer (lo que verdaderamente necesita saber)

"Si se acaba de enterar que un ser querido tiene cáncer, tiene en sus manos el libro perfecto en cuanto a lo que puede hacer. El libro **COMO CUIDAR A UN SER AMADO QUE TIENE CÁNCER** está lleno de numerosas sugerencias prácticas que solamente pueden venir de alguien que ha vivido esa experiencia. Es obligatorio que lo lean tanto los que cuidan a los pacientes como los que padecen esa enfermedad."

Jefe ejecutivo de medicina, Oficina nacional de la Sociedad Americana del Cáncer.

"June venció sus pruebas al compartir con los cuidadores de pacientes con cáncer múltiples recomendaciones probadas con el tiempo de qué hacer, que hacen una diferencia marcada en su lucha por superar esa enfermedad. Este libro en verdad le ayudará a usted y a demás."

Presidente y oficial ejecutivo principal del Sistema de Salud Baylor.

JUNE HUNT es fundadora de ESPERANZA PARA EL CORAZÓN, un ministerio mundial de consejería bíblica y de un programa de radio que lleva el mismo nombre. Es una experimentada conferencista y maestra. También es autora de varios libros y devocionales, incluyendo *Esperanza para el corazón: cómo hallar fortaleza en las tormentas de la vida*.



09-CBE-35