



#VIVECÁNCER

# MICRORRELATOS SOBRE EL **CÁNCER**

**cuídate**  
El Portal de Salut de la Comunitat

 GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

Con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer, que se celebra el 4 de febrero, la Dirección General de Salud Pública (DGSP) lanzó la tercera edición del concurso de microrrelatos sobre el cáncer. Lo hizo a través del portal Cuidatecv.es y de sus perfiles de Facebook y Twitter.

Una vez más, colaboramos con la normalización de la situación del cáncer y ayudamos a que las personas que lo sufren, y también las de su alrededor, vean la enfermedad con más optimismo.

Para ello, invitamos a los usuarios a **compartir sus experiencias y sensaciones alrededor del cáncer** en forma de un microrrelato de máximo 100 palabras. También se abrió la participación en Twitter a través del hashtag #vivecancer para compartir sus experiencias en 140 caracteres.

Aquí se encuentran relatos de personas que están pasando o han pasado por la enfermedad, pero también relatos de familiares, amigos y profesionales sanitarios. Todo el mundo tiene algo que decir, y las palabras de ánimo pueden venir de cualquiera.

MICRORRELATO GANADOR

## *Salvador Casado*

Le gustaban las palabras. Desde pequeña jugaba con ellas, las exploraba, las estiraba. Se maravillaba con su poder, con la fuerza que escondían. A sus cuarenta y seis años la palabra cáncer llegó a su vida y la detuvo. La llenó de otras palabras no deseadas: miedo, agobio, soledad... Pasó semanas oscuras perdida en ellas, hasta que un día descubrió un poquito de esperanza, esta le trajo paz, esta alegría, templanza, risa, crecimiento... Cuando la conocí, mucho tiempo después, me las transmitió todas con la certeza que da encarnarlas del todo. Somos mucho más de lo que imaginamos.

Facebook

## *Fabiana Lilian Scifo*

En agosto de 2011, con 44 años, casada y 2 hijas, me detectaron cáncer de mama. Sentí mucho miedo al principio y después me entregué a mis médicos, a Dios y a mis afectos.

Primero quimioterapia, luego dos operaciones, en ese intervalo fuimos a comer a un shopping donde mi hija mayor ve a una nena sin un brazo, en realidad le faltaban los dos brazos desde sus hombros... fue muy impactante!!!

Y yo que estaba triste porque me sacarían toda la mama, ver a esa nena feliz junto a su familia me hizo recapacitar...Porque lo importante es la VIDA!!!

[Facebook](#)

## *Maria Jose Fiol*

El 4 de mayo de 2010 mi vida y la de mi familia cambió radicalmente y ya nunca será igual. Pero aunque suene fatal, hemos aprendido a ser mas felices valorando el día a día. Me diagnosticaron un cáncer de mama bilateral. Pasé por 8 sesiones de quimio, la operación y 30 de radio. Y aquí estoy, mas gordita, pero feliz, aunque el miedo a la recaída no me abandona. Aprenderé a vivir con ello, seguro. A veces añoro a esa mujer deportista, delgada y feliz que la medicación no me deja ser, pero estoy aprendiendo a quererme otra vez.

[Facebook](#)

## *Carmen Rosa De Teixeira*

En mi familia mis dos únicas hermanas han tenido cáncer de mama, y es por este motivo que siempre pensé que tenía que cuidarme esa parte de mi cuerpo haciéndome los chequeos correspondientes por tener herencia de familia directa cual fue mi sorpresa cuando me diagnosticaron un carcinoma epidermoide de recto no me lo creía yo que siempre era tan cuidadosa con mis chequeos preventivos en todo mi organismo pero lamentablemente mi gastroenterólogo pasó por alto el tacto rectal en mi colonoscopia felizmente en estado dos que no da síntoma alguno y con el tratamiento salir adelante ahora estoy curada.

[Facebook](#)

## *Stefania Erazo*

Y allí estábamos en la habitación de aislamiento, besándonos a través de las mascarillas por tu neutropenia, enredados en la vía intravenosa que va conectada a la maquina que transporta vida, con algunos gritos de dolor y miedo de fondo, mientras enfermeras y doctores entraban y salían, al mismo tiempo que mis dedos se perdían en tu de nuevo cabeza pelada que ahora sin cabello dejaba ver las cicatrices de anteriores guerras, en medio del caos hospitalario, en la batalla contra la muerte.. pero juntos.. luchando contra tu nuevo tumor cerebral cancerígeno, guerreando por tercera vez contra el cáncer.

[Facebook](#)

## *Inma Grau*

Fue el día después de mi cumpleaños. Acababa de cumplir 12. Mi madre se sentó al lado mío en el sofá grande, como lo hace cuando quiere hablar conmigo “en serio” y me lo contó. Me asusté: hacía un año había muerto la mamá de Miki por cáncer. Hablé con mi padre que vive en Bélgica y me tranquilicé... fue un curso difícil, con muchos deberes, me costaba concentrarme...

Cuando los ciclos de quimio venían los abuelos con comida preparada. Y yo pintaba las cejas a mamá (mejor que ella). Después las intervenciones...Ahora ya pronto iremos al gimnasio las dos!

[Facebook](#)



## *Rafael Toro Garcia*

Porque tuve a un luchador a un héroe que hasta su ultimo día dio su batalla contra un cáncer. Ahora mi gran consuelo es mirar al cielo y verlo asomado en una de sus ventanas... ese gran héroe es mi PAPÁ.

[Facebook](#)

## *Ricardo García*

Una mañana, después de la ducha, lo notas. Al principio, incrédula, supones que es un error y respiras hondo. Luego, exploras de nuevo, confirmando que sigue ahí: un pequeño bulto en tu pecho izquierdo.

-Hola Mari - contestas a la compañera que descuelga el teléfono, intentado aparentar tranquilidad -

Si, estoy de vacaciones, pero... ¿podría visitarme el doctor?

Te cita para esta tarde. Al dejarte caer en el sillón, cierras los ojos recordando a las mujeres que has visto pasar por la consulta. Sus caras reflejando el miedo, el dolor, la angustia...

Y ahora, piensas, te ha tocado a ti.

**Facebook**

## *Beatriz Pujol Gallego*

La primera vez que sentí auténtico miedo fue cuando salí de la ducha. El espejo me devolvía una yo distinta a la que había conocido. Esa yo nueva había perdido la gran mayoría del cabello. La siguiente vez que vi a mi yo nuevo había vuelto a cambiar, mi madre me rapó casi al cero. Comencé a usar pañuelos de colores. En cierto modo, era divertido combinar la ropa y los pañuelos, parecía un médico de verdad. Quizás fue en ese instante cuando lo decidí. Mi cabello volvió a crecer pero yo no cambié de nuevo. Mi futuro estaba decidido.

**Facebook**

## *Luisa Estrada Pisón*

Cáncer... palabra maldita, que nos encoge el alma y nos minimiza a la mínima expresión, es como un reloj hiriente que machaca con su sonido y no nos deja pensar, que con aptitud positiva, todo antes pasará... que existe la esperanza y la vida sonreirá.

**Facebook**

## *Esther Julia*

Calcula minuciosamente los días que faltan para la prueba que va a decidir si su vida seguirá ligada a la enfermedad.

Aferrándose a sus miedos, detiene el tiempo una vez más.

Nada consigue sosegar esa ansiedad que habita en ella desde la primera vez ¿quizá para siempre?

Cabellos blancos salpican de nuevo el cráneo desnudo igual que crece la hierba en el jardín.

Esperanza cree que su nombre no significa nada, sólo una palabra en un mundo vencido antes de tiempo.

Recuperación empieza con r, como termina cáncer, pero ella aún no se ha dado cuenta.

**Facebook**

## *Raquel Hernández*

De repente, el mazazo. De repente, otra vez vuelta a empezar. De nuevo tenía cáncer. Llamadas, mensajes... silencios... Pero de nuevo ganas de sacar fuerza desde donde antes ni me imaginaba que existiera. Otra vez caras largas, otra vez tabúes, otra vez lágrimas. Cáncer, sí, metástasis. Pero también esa fuerza renovada que te hace encontrar aire en el más mínimo de los espacios. De repente vuelven a resurgir los estribos con los que galopar a través de la vida. Porque sí, hay cáncer, pero también hay vida. Hay luz al final del túnel.

**Facebook**

## *Xavier Navarro Estrada*

La pequeña Claudia le acompañó hasta la puerta de la consulta. Juan volvió la cabeza y miró hacia la sala de espera donde María le miró con una de esas sonrisas llenas de tristeza. No es fácil aceptar que tu pareja tiene un cáncer avanzado. Al salir de la consulta, Juan se acercó a ellas y las abrazó fuerte. Después de unos segundos, se separó de ellas y, centrando su mirada en la pequeña Claudia, le dijo: "Claudia, papá se va a curar y mamá, tú y yo nos vamos a ir este verano a Costa Rica".

**Facebook**

## *Bernardo Signes Lapeña*

Al cáncer se le teme, lo hayas sufrido o no, de forma directa o indirecta. Dicen que la valentía es el miedo superado y creo firmemente que hay que luchar con valentía contra esta enfermedad de tan temido nombre. Hay que luchar y enfrentarse a él siempre acompañado, rodeado de nuestra familia, de nuestros amigos. Se le tiene que combatir con amor, también con sufrimiento, con canciones, con abrazos, con lágrimas, con esperanza.

Plantear cada batalla como definitiva, celebrar cada paso dado hacia adelante, por pequeño que sea, no dejarnos vencer por el desánimo. No existe otra forma de ganar.

[Facebook](#)



## *Aurora Pimentel Igea*

Tienes unos ojos casi sin pestañas, las cejas finas y delgadas. Un pelito corto, pelusa clara, te nace ya bajo el pañuelo que cubre tu cráneo. Eres de piel transparente y delicada. Tus manos largas sujetan el libro que estás leyendo con calma. Pareces una dama medieval salida de una antigua tabla. Y no tendrás más de 30 años. Como Juana de Arco, te pusiste al frente del ejército y el cáncer se fue retirando. Cierras tu libro ahora dispuesta a bajarte. Estación 12 de Octubre, avisa la voz del megáfono. Es sólo una parada más en tu viaje.

**Facebook**

## *Domingo Molina*

Tú y yo fuimos arena en un desierto. Los días se nos escapaban entre los dedos y ya no sonreíamos a la lluvia como cuando éramos niños. Es la rutina, pensábamos. Y un día, en esa mañana que llenó tus ojos de lágrimas, dejamos de ser arena en un mundo descomunal. La palabra cáncer nos mostró la fragilidad de nuestra vida inventada y el camino a seguir para luchar contra gigantes. La batalla nos hizo más fuertes y nos enseñó que allí donde solíamos gritar ahora es donde nos amamos. Hoy, volvemos a ser niños que sonríen a la lluvia.

[Facebook](#)

## *Lisbet Z Sequera T*

Tengo 43 años y acabo de superar una metástasis ósea, por CÁNCER DE MAMA primario de hace 4 años. Amo tener la oportunidad de compartir un mensaje de ESPERANZA, de poder decirles QUE SÍ SE PUEDE! Hay que AFERRARSE A VIVIR, NADA puede ser más fuerte que ese deseo, que cumplas tu tratamiento tradicional, y también alternativos, que busques ayuda de un terapeuta, porque la lucha no es sólo física. PUEDES VENCER TODOS TUS MIEDOS, incluso el sentirse indefenso, pero no es así, SACA EL DAVID QUE TIENES DENTRO y enfrentemos a ese Goliat! Todo ocurre por una razón: ¡Encuéntrala!

[Facebook](#)

## *Emma Pascual Gómez*

De repente, un aullido terrorífico, y todo se hizo negro. Dentro, un amasijo de imágenes de niños, jóvenes, viejos, vivos, muertos, expectativas machacadas, proyectos perdidos, voces asustadas, “¡¡¡¡No!!!” “¡¡¡Atrás!!!” “¡¡¡Orden!!!”

Olas transparentes lamen mis pies, el mar, me hace guiños de yema de huevo, la arena despliega su lecho sin estrenar...

Estamos todos bien, mejor que antes, mejor que nunca. Afrontando el cuarto cáncer: los niños, admiran al yayo, los mayores, ayudan, los viejos, acompañan, los muertos, en silencio, apoyan.

Somos un equipo. El cáncer, nos ha enseñado a vivir.

[Facebook](#)

## *Grise Delegrise*

El cáncer llegó a mi vida para cambiarme totalmente, lo que antes me parecía terrible ahora lo veo como algo sin importancia. Hoy sólo deseo despertar y poder disfrutar de cada momento. CÁNCER DE MAMA... qué miedo sentí y cómo lloré cuando el médico me dio la noticia. Mi médico me dijo "tienes dos opciones, darle batalla o dejar que te gane" y gracias a Dios hoy soy protagonista de mi propia historia.

[Facebook](#)

## *Patricia Rico*

No te asustes, no tengas miedo, no desesperes, no te frustres. Eleva tu mirada, resiste, agradece, utiliza el cariño que se te brinda para recuperarte. Tienes cáncer, pero no significa tu FIN. Sólo es una etapa más de tu vida. Creo que las cosas no pasan por casualidad y que los problemas son una oportunidad maravillosa para replantearnos nuestras vidas. Para mí, esta experiencia ha significado crecer, evolucionar, y aprender que todo se pasa y que un cáncer no define quién eres. Lo hace tu actitud y tu forma de pensar. Eso eres TÚ, y nada te lo podrá arrebatar.

**Facebook**

## *Ginés Escoda Lloret*

Mi padre nos dejó tras 6 meses de angustia. Tenía cáncer y nadie tuvo la decisión y el coraje de compartirlo con él. En vez de ocultarlo y hacer que se aferrara a la vida hasta el final, podríamos haberle acompañado y ayudado en su proceso compartiendo miedos, necesidades y sentimientos. Sin embargo una barrera de ambigüedad lo impedía.

Cuando me encontraba triste y lloraba por su futura pérdida aún lo tenía conmigo para abrazarlo y consolarme. Él también necesitaba despedirse de sus seres queridos, de sus aficiones e incluso de su cuerpo. ¡Qué difícil le resultaría marcharse!

[Facebook](#)

## *Virginia Ferrando*

Lloré mucho al recibir el diagnóstico: cáncer de mama. Después la difícil lucha de aceptación. Mucha gente no quiere hablar del cáncer, hay miedo. Pero para enfrentarse es necesario hablar abiertamente de esta enfermedad. 21 años conviviendo con ella, varias metástasis, secuelas irreversibles, insuficiencia cardíaca, prótesis de húmero derecho y pérdida de movilidad del brazo, pérdida de sensibilidad en pies y manos, incapacidad absoluta superada con tristeza, paciencia, esfuerzo y ayuda. La vida cambia completamente. Hay que adaptarse. El cáncer sigue acechando, quiere acabar conmigo, robarme mi vida, mi tiempo. Me niego a ponérselo fácil, le desafío. La lucha continúa.

[Facebook](#)



## *María Valiente*

Me lo presentó un día el Dr. Martin, el Sr. D. Cáncer dijo. Tan frío, tan distante. Recuerdo que un escalofrío recorrió todo mi cuerpo. Nunca había sentido, tanto miedo y tanto pánico juntos. Ahora que ha pasado el tiempo, vuelvo a encontrarme con él cada año, pero ya no me produce tanto miedo como aquel día. Ahora, le doy las gracias, por haber cambiado mi vida, por haberme ayudado a conocerme a mí misma, por enseñarme a vivir, con sus cosas buenas y malas, pero sonriendo, siempre sonriendo, disfrutando de cada instante como si fuera el último.

**Facebook**

## *Carmen García*

Zoe esperaba sentada en la acera, apoyaba un pie en el suelo y el otro en un cojín raído. Llevaba un parche pegado en la piel, un alegre vestido de flores y unas sandalias de cuerda. Había legado todas sus posesiones. Ahora su ropa abrigaba otros cuerpos, su casa protegía a otras criaturas, su pelo era acariciado por otras manos. Ni sus más desalmados adversarios, el cáncer y su socia la química, habían conseguido quitarle el bien más preciado: su sonrisa.

-Es lo que tiene esperar la muerte tan ligera de equipaje.

**Facebook**

OS DEJAMOS TAMBIÉN LOS MICRORRELATOS  
RECIBIDOS EN TWITTER CON EL HASHTAG  
**#VIVECANCER**

MICRORRELATO GANADOR

## *Nerea Iglesias*

[@nerneu](#) Todo empieza desde dentro, pero las fuerzas y las ganas de luchar también. Y pueden ganar, y vencer. [#vivecancer](#)

[@doctorcasado](#) Abrí los ojos y me di cuenta de que la luz seguía estando ahí... fuera y dentro de mí. Tomé la decisión de no tener más miedo. [#vivecancer](#)

[@xoselbrea](#) Qué difícil aceptarlo: ¡Cáncer!  
El miedo se imponía... Tuvo apoyo profesional-familiar-social. Y salió fortalecido:  
¡Estaba vivo! [#vivecancer](#)

[@marconpi66](#) Se preparó para la más dura de las batallas, amor, humor, sonrisas y besos sus armas, lo miró de frente y le dijo: vengo a vencerte. [#vivecancer](#)

[@pelegrin71](#) Despojarme de dolores acumulados, llenar bolsillos de nuevas ilusiones, levantarme cada día y ser capaz de crear nuevos universos [#vivecancer](#)



[@maria\\_stur](#) Y tuvo la oportunidad de pararse  
a pensar su vida, pero de verdad [#vivecancer](#)

[@versablar\\_uoc](#) [#vivecancer](#) ¡“Hoy ‘me ha visto’  
y lo he mirado; hoy: ¡tengo Opción!” Sí: a la  
Vida, a la calidad de Vida y a la de ‘Despedida’.

[@netbookk](#) Tantos resultados que has entregado y ahora te toca recibirlo a ti. Pero estas tranquila, sabes que estarás en la mejores manos. [#vivecancer](#)

[@netbookk](#) No necesitas peluca, ya lo habéis hablado. Resultó un alivio descubrir que, a él, le encantaban las chicas con el pelo muy corto [#vivecancer](#)

[@Checho\\_casas](#) Hay vida después del cáncer.  
La cuestión es si hay vida antes del cáncer, lo de  
después es todo vida. [#vivecancer](#)

[@netbookk](#) Para algunos hoy es lunes, el peor día de la semana. Para mí: el comienzo de una oportunidad para seguir disfrutando de la vida [#vivecancer](#)

[@TeresaOxxxOM](#) ¡Buenos días! Cuando me preguntan "¿qué tal?" se extrañan de que siempre digo bien. La razón: tengo salud. [#vivecancer](#)

[@versablar\\_uoc](#) [#vivecancer](#) Estamos cambiando el orden a tus sílabas: ¡te “cercan”! Sigo ‘moviendo’, resulta “nacer”. Sigo, nota musical... ¡Estás perdido!



[@lavozdelaura](#) Fue un gélido día de sol. No recuerdo el año. Le recuerdo a él, sus manos toscas, sus arrugas... y que nunca perdió la sonrisa [#vivecancer](#)

[@netbookk](#) Tantos resultados que has entregado y ahora te toca recibirlo a ti. Pero estas tranquila, sabes que estarás en la mejores manos. [#vivecancer](#)

**cuidate**  
El Portal de Salut de la Comunitat



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

[www.cuidatecv.es](http://www.cuidatecv.es)