
PEQUEÑAS GRANDES VICTORIAS
Mi lucha contra el mieloma múltiple

Leonardo Daniel Guridi

PEQUEÑAS GRANDES VICTORIAS
Mi lucha contra el mieloma múltiple

Librería **AKADIA** Editorial

Guridi, Leonardo Daniel
Pequeñas Grandes Victorias / Leonardo Daniel Guridi. -
1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Akadia, 2022.
154 p. ; 20 x 14 cm.

ISBN 978-987-570-480-0

1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

ISBN: 978-987-570-480-0

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, archivada o terminada en forma total ni parcial, sea por medios electrónicos, mecánicos, fotocopiado o grabado, sin el permiso previo de los editores que deberá solicitarse por escrito.

© by Librería Akadia Editorial, 2022
Paraguay 2078 (1121) - Buenos Aires, Argentina
Tel. (54-11) 4961-8614 / 4964-2230
E-mails: editorialakadia@gmail.com /
ventas@editorialakadia.com www.editorialakadia.com.ar

Hecho el depósito que marca la ley 11.723
Impreso en Argentina. Printed in Argentina

Agradecimientos

Quiero agradecer a todos los que participaron desde la lectura silenciosa, activa, con comentarios, alientos y opiniones diversas de este libro. Haber llegado a esta etapa en la vida debería significar muchas cosas. Cosas como el tratar de atropellar la enfermedad, mantenerla dominada, saberse ganador sobre ella, tener y sobrellevar la presión en conjunto con un luchador como lo es mi médico Julio Pose, al que admiro por lo profesional y por la dedicación manifestada.

Agradecer toda la ayuda recibida de Sylvia y de sus hijos Gastón y Nicolás, Sonia y Rocío, de mis hijos José, Tomás, Luciana y Santiago; de Adriana, mis padres Martha y José, mis hermanos Mónica y Gustavo, Pablo, Mercedes, mis sobrinos, primos, tíos, los compañeros de laburo, apoyos diarios y acompañantes terapéuticos geniales. En fin, cada uno de todos los nombrados y olvidados, que son muchísimos. Mariano M, Leandro V, Fabián G, y tantos otros que permitieron que todo esto siga en marcha. Haber superado muchos miedos que se van parando delante de uno, que no son sencillamente maleables a gusto propio y hay que acomodarlos para que no molesten.

Soy feliz y me siento dichoso por poder contar con todos ustedes. De este lado se valora aunque no se diga una sola palabra. Cuando las botas se llenan de agua, les digo que tenerlos es de alto valor.

Principalmente quiero agradecerle a mi querida Sylvia, quien me dio un empuje terrible y que peleó a brazo partido contra viento y marea para poder asistirme en cada momento de lo que llevo en esta enfermedad. Desde el día uno, cuando le dije frente al Dr. Pose, y lo recuerdo perfectamente hoy: “Estás en libertad de elegir lo que quieras, si seguir conmigo o no”. Fiel compañera que no dejó en ningún momento de estar atenta a las vicisitudes del tratamiento, como así también de elegir los lugares por donde el tiempo lo permitiera para viajar y alejarnos del ruido de la ciudad. Ella es quien lleva toda la historia clínica desde el primer día, la que luchó por la internación del trasplante, turnos de punciones y también la que cebaba los mates en los asados que gustosamente disfrutábamos.

También reconocer y agradecer con un orgullo que me excede la labor y aguante puesto por mis cachorros José, Tomás, Luciana y Santiago, y Adriana, en estar dispuestos a las necesidades que podían dar una mano, coordinando las donaciones de sangre, participando en llamados de aliento imprescindibles en momentos que solamente entre padres e hijos se disfruta ese contacto intenso, esa comunicación tan especial e íntima, donde los sentimientos se desnudan y mostramos todas nuestras desgracias y penas, y que ellos pueden cobijar y saber entender. Esas comunicaciones diarias a través del WhatsApp en las que uno iba informando el avance de los tratamientos o partes médicos. Los quiero mucho. No creo que haga falta ampliar demasiado las emociones que uno puede sentir por los hijos... todo lo que no manifiesto por ellos es porque ya fue dicho presencialmente.

A Gastón y Nicolás, testigos diarios de los padecimientos tras bambalinas de los efectos de las primeras manifestaciones de la enfermedad.

Deseo hacer un sentido reconocimiento a todo el personal del Hospital Británico por su destacado profesionalismo que, actuando como paciente, pude ser objetivo en reconocer. Me saco el sombrero por lo profesional y humano de cada uno de los integrantes de todas las áreas. Mi más profundo agradecimiento a todos. Ellos son: Hematología: Dr. Eduardo Bullorsky (Jefe de Servicio), Dra. Silvina Palmer, Dra. Laura Korin, Dr. José Manuel Ceresetto, Dra. Rocío Peressin, Dr. Oscar Mauricio Rabinovich, Dra. Amanda Ruades, Dra. Claudia Shanley, Dr. German Stemmelin y Dr. Daniel Sutovsky. Infectología: Dra. Vanesa Soto, Dra. Rosana Jordan y Nutricionista Mariela. Enfermería: Mery Acosta, Angélica Montiel, Ana Fravega, Claudia Flores, Miriam Flores, Gloria Vila, María Reynolds, Patricia Cardozo, Gabriela Vera y Raquel Guzmán.

Hubo muchos más profesionales que me asistieron a lo largo de estos nueve años. En cada lugar donde concurrí, médicos y enfermeras, hasta los traslados de los camilleros y toda la asistencia de limpieza y comida, siempre se hicieron presentes para darme un confort como si estuviera en casa, pero pachucho. Siempre quedaré en deuda con ellos y la lista de nombres sería muy extensa y con el miedo de omitir a alguno.

También quiero agradecer a todos los que fueron citados a donar plaquetas para mí. Sinceramente, muchas gracias de todo corazón. Enorme fue la sorpresa al ver que me sobran dadores, nunca lo hubiera imaginado.

Gracias a Corporación América, Recursos Humanos, que me bancó las idas al médico, las quimios en la primera parte, las fiebres y el seguimiento de mi tratamiento, tanto la empresa como un sinnúmero de compañeros que tanto me apoyaron y se interesaban por mi evolución.

A Médicus, IADT y Sanatorio Otamendi que siempre me trataron de una manera especial, con estudios regulares, con visitas a la guardia médica a cualquier hora por controles y por facilitar permanentemente todo lo relacionado al tratamiento. Cosa que es muy valorada por un paciente que se encuentra en problemas y en lugar de encontrar palos en la rueda, te permite caminar por lugares despejados y con mucho apoyo. Asimismo, a ASE que es mi obra social, la que me bancó y cumplió religiosamente con la entrega de los medicamentos, algo fundamental para seguir lo que ordenan los médicos y que me permite mantenerme a flote. Además, que la llegada de la medicación no haya sido un tema de preocupación ni alerta innecesaria.

Mi gran agradecimiento a todos los que estuvieron junto a mí porque seguramente lo que hoy vivencio se debe a que aproveché algo de cada uno como experiencia para redoblar mi marcha.

Les deseo una larga vida.

Prólogo

¿Qué harías vos ante una mala noticia?

Hace siete años le diagnosticaron a Leo un mieloma múltiple (cáncer). De qué trata este padecimiento, cuáles son sus síntomas, qué estudios se realizan, cuál es el tratamiento aplicable y cómo es el nuevo vocabulario que te presenta la vida ante una sorpresa que no querés recibir, son apenas algunas de las primeras inquietudes que asaltan desprevenido a quien diagnostican con tremenda enfermedad. Desde este momento crucial, el temor, la ignorancia y el dolor aparecerán como constantes. Cuando te voltean te podés levantar o no; te podés quedar en el piso o no.

¿Qué harías vos?

A partir de esa noticia toda ayuda será bienvenida. Grupos de apoyo, el asesoramiento de la Fundación Argentina de Mieloma, la familia, los amigos, serán compañías necesarias, ya que, como se dice: “La enfermedad no debe ser un camino solitario”. El peso de la mochila queda repartido y así parece más ligero y cómodo. Si te informás, conocés y, cuando hay conocimiento, el control de tus días es mejor.

Estas páginas breves hablan de resiliencia, de la elección del especialista, de los medicamentos y sus tortuosos nombres; del tratamiento quimioterápico, del trasplante autólogo de médula ósea (en qué consiste y cómo es su tránsito día a día), de los pronósticos, de los controles, de las posibles complicaciones. Son páginas que reparten consejos, te sugieren las bebidas y alimentos seguros; aluden a la posibilidad de seguir en contacto con mascotas y pasatiempos, a la vacunación necesaria; sobre

la importancia de la donación, particularmente, de sangre (de sangre segura), de no fumar. Estas hojas te aportan esperanza y, por las dudas, las direcciones y los teléfonos que podés llegar a necesitar.

Este libro describe con sencillez y sinceridad un vía crucis personal, íntimo y extraordinario, que Leo quiere compartir con buen humor. Pero también advierte de un posible infierno si elegís estar solo.

Habla de sus mujeres (Mariela, Adriana y Sylvia); de sus hijos (José, Tomás, Luciana y Santiago); de sus padres y amigos; de la integración con los hijos de Sylvia; de lo que fue su viudez; de su moto, de sus viajes y recorridos turísticos; de su vida en el Liceo y su experiencia militar; de la música que le gusta, del aprendizaje del bajo eléctrico; es decir, de las inquietudes que conserva y alimenta. De los miedos de la pandemia, de las fiebres, del herpes y neumonías; del riesgo y los temores que pueden congelar las reacciones. Abre su corazón para vos, para avisarte lo que podés esperar si alguna vez escuchás un diagnóstico que no querés oír. Te hace reír con un bidet insólito y te acompaña con anécdotas coloridas para que también te levantes en caso de que tropieces. Sus recuerdos personales se condensan en páginas sentidas escritas con honestidad, frescura y convicción.

Tiene tiempo para pensar en Malvinas y en sus héroes, para dedicar su tic tac a quienes ya no están, porque todavía tiene cuerda y lo demuestra sin golpes bajos.

Agradecimientos a centros hospitalarios, médicos, enfermeras, familiares, amigos, donantes anónimos, la Cruz Roja Argentina y buenos deseos para todos; junto con estadísticas y datos de color, ponen fin a su obra literaria sencilla, sincera y útil.

La misión de quien prologa debe ser concisa y estimulante para tratar de conducir al eventual lector a recorrer con curiosidad estas páginas optimistas.

¿Qué harías vos ante una mala noticia?

Algunos eligen pensar en el prójimo con amor... y escriben un libro. Ojalá te guste y te ayude.

Marcelo Rodríguez Jordán
San Isidro, primavera del 2020

Introducción

Estar vivo es una ocasión especial

Quisiera presentar este libro, si se lo puede llamar así, que me ha servido para plasmar, con la mayor claridad que mi lucidez permitió, los detalles extraordinarios y vivencias de tener sobre los hombros el mieloma múltiple y sus consecuencias. Ha sido un largo camino para presentar un desarrollo organizado y secuencial de todo o gran parte de lo vivido hasta ahora.

Espero disponer de la pluma, la valentía, la necesidad y el recuerdo de los momentos álgidos, críticos, espantosos. Y los totalmente opuestos: la ayuda recibida, el amor de la familia, afectos e hijos. Todos los que apuntalaron el esfuerzo y me dieron aliento y fueron los constructores directos del éxito que estoy logrando por el momento, y que me ayudaron a no bajar los brazos. Que me dieron esa fuerza endemoniada que fluye por sí misma. Culpa de todos ellos y de ustedes, que no me permiten ni me dejan claudicar.

Quiero cumplir con los desanimados o desorientados luego del impacto de tener encima una enfermedad que genera lucha para poder salir y, muchas veces, las fuerzas para enfrentarla no son lo suficientemente contundentes. Quiero compartir experiencias personales que quizás ayuden a alguien. Y así, el objetivo se habrá cumplido con creces.

Espero poder sintetizar y servir al prójimo con un aporte de optimismo y del centrado de la burbuja para que puedan descubrir que, tal como dijo Confucio por allí: “Tenemos dos vidas, la segunda comienza cuando nos damos cuenta de que solo tenemos una”. Y una segunda reflexión es la de Bob Mar-

ley: “No guardes nada para una ocasión especial. Estar vivo es una ocasión especial”. Por ahí también, un tal Brooks dijo que no le pide a Dios una carga más liviana en la vida, sino una espalda más fuerte para poder llevar mejor esa carga. Este Brooks creo que me copió.

Un abrazo para todos. Estamos en la lucha y gracias por el eterno apoyo.

De dónde vengo y hacia dónde voy

Soy argentino por naturaleza, nacido en la ciudad de Santa Fe el 1 de mayo de 1960. Aunque suene risueño, no es casual que todos los que nacemos en esa fecha siempre recibamos las cargadas de “¡justo en esa fecha fuiste a nacer!”

En mi niñez recorrí Río Gallegos hasta finalizar el jardín de infantes. Le siguió Concepción del Uruguay, Entre Ríos, donde viví hasta terminar 4º grado. Luego, estuve en Campo de Los Andes, Mendoza, donde concluí la primaria. Todos fueron destinos preciosos y las vivencias en cada uno de ellos me llena de un sinfín de emociones.

Recuerdo el vértigo propio de la vida al aire libre, el recorrer campos cercanos en aventuras increíbles, el escuchar la voz de mis padres que me llamaban para entrar a bañarme y prepararme para cenar, la despreocupación por la seguridad que en esa época brindaba el lugar. Uno verdaderamente se dedicaba a disfrutar cada momento. Aprender a montar en mulas y con ellas hacer cabalgatas alejadas del barrio, adentrarnos en campos y preparar mate cocido junto a un arroyo de riego a la sombra de un sauce llorón. Imágenes que siempre me acompañan y me traen esos recuerdos tan hermosos de mis años pasados y disfrutados.

Los paisajes, el río, la navegación en cruceritos pequeños con mi tío Miguel, cuando íbamos con toda la familia a Concepción del Uruguay. Allí residía la mayoría de la familia de mis padres. Entre primos y amigos, las escapadas a Banco Pelay, Camba Cuá, Arroyo Negro y tantos otros lugares hermosos.

Estando en Campo los Andes, ingresé al Liceo Militar General Espejo. Después, solicité el traslado al Liceo Militar General San Martín, en Buenos Aires, donde cursé entre 1º y 4º año de la secundaria entre los años 1973 y 1976 inclusive. Fueron años de un crecimiento personal muy importante, de esos años en los

que se forman ciertas características de la personalidad, y donde el ámbito y las relaciones hacen que uno se vaya asentando en un montón de aspectos. Cuatro años muy intensos, con muchas experiencias que compartíamos a diario: las cosas divertidas del aula, las bromas típicas de los internados, los deportes, las competencias interliceos y toda una gama de vivencias que fueron maravillosas y que perduran en la memoria como indelebles, hechas con un cariño de juventud. Vivencias que añoramos y recordamos cada vez que nos reunimos en una gran mesa de camaradería y amistad increíbles.

Luego, y por cuestiones del destino, llegué a la ciudad de Monte Caseros, Corrientes, en el Colegio Nacional Ramón J. Cárcano. Cursé mi 5º año en una escuela mixta, con un hermoso grupo humano que me recibió como a uno más y me integró inmediatamente. Con las cosas locas de los correntinos: guitarreadas, chamamé, chipá, asados con cuero y los bailes en las confiterías del pueblo. Otro mundo completamente diferente al que había vivenciado en la gran ciudad de Buenos Aires. Era como retornar a lo profundo de nuestra patria, volver a ese interior que siempre es atrapante.

Finalmente, ingresé al Colegio Militar de la Nación en 1978, al Arma de Ingenieros. Otro grupo sensacional de compañeros, camaradas y amigos que, como los otros, también me acompañaron a lo largo de la vida. Todos siempre estuvieron y están presentes cual bastones invisibles para que sepa que las manos siempre están tendidas para apoyar.

Podría contar varias experiencias raras a las que logré sobrevivir sin bajar la guardia. Por ejemplo, en el primer año una cortadura provocada por una botella de vidrio rota dentro del barro en el río Reconquista, donde hacíamos prácticas de armado de puentes flotantes, se me infectó. A pesar de las curaciones y la atención que le daba, la infección fue progresando lentamente. Hubo un momento en el que ya me costaba flexionar la rodilla

y comencé a levantar temperatura. La infección llegó hasta los ganglios de la ingle manifestándose a la vista. En esa oportunidad, fuimos a San Nicolás de los Arroyos a realizar ejercicios y mi pierna colapsó. Cuando me vieron en la enfermería, me dieron antibióticos y me hicieron un raspado de toda la zona infectada. Creo que si no consultaba, perdía la pierna. Ese fue el comentario del médico que me asistió. Todo por hacerme el duro, al estilo Rambo. Pero eso solo pasa en las películas.

En tercer año, en unos ejercicios específicos del arma, durante una demolición de una estructura de hormigón armado y descendiendo como una saeta, una bocha de 1200 gramos me golpeó violentamente la escápula del hombro derecho, a centímetros de la médula espinal. Se me inflamó tipo “El Increíble Hulk”. Me bajaron en camilla unos 70 metros entre varios compañeros. Lo que más recuerdo de ese evento fue cuando el oficial a cargo de la demolición preguntó si había algún herido o alguna novedad, y escuché mencionar mi apellido. Aún tengo la imagen de estar mirando a un tipo tirado en el piso, ese tipo era yo. Me di cuenta de que lo era cuando me tocaron y todo se transformó en un dolor insoportable. Conservé esa piedra de hormigón durante muchos años.

Otro suceso ocurrió en el verano del '83 mientras estaba en la zona de Ceibas, Entre Ríos, trabajando en las inundaciones que asolaban al Litoral. Usábamos explosivos para despejar de camalotes y embalsados que se trababan debajo de la estructura del puente de ferrocarril. Realizando esas tareas, algún tipo de alimaña, insecto o algo parecido me picó una o varias veces (nunca logré saberlo) y me provocó un edema de glotis. Cuando los médicos que me asistieron hablaban conmigo, yo gritaba en el oído de uno de ellos y no salía sonido, era imposible ser escuchado, estaba muy mal. Me dieron corticoides y me mandaron a recuperarme. Ahí sentí muy de cerca el ruido de las cadenas de la parca.

En 1985 me casé con Mariela, pero a los pocos años, un 18 de septiembre de 1989, enviudé y me quedé con mi primer hijo José de tan solo 53 días. Fue un shock, algo inesperado. No hace falta decir que uno nunca se prepara para semejante golpe. Tuve que reiniciarme y no abandonar la lucha por mi hijo y por el resto de la familia, y seguir avanzando. Fueron momentos de gran aprendizaje, de dejar de lado lo individual y transformarme en algo más que un padre. No sé si me salió. No fue fácil sobrellevar el duelo. Incluso siento que nunca fue suficiente y necesario. El duelo aplaca angustias y nos ayuda a comprender lo ocurrido. En mi caso, nunca sentí que estuviera lo suficientemente fortalecido y lo armado que debería haber estado. O quizás sí lo estuve. ¡Vaya uno a saber! Lo que rescato es que levanté la cabeza, miré hacia adelante y mantuve la cadencia y la marcha de siempre.

Mariela

Se me humedecen los anteojos y no entiendo por qué. La melancolía me invade solamente de pensar en todo el tiempo acontecido, varios años de vida y sin poder darle el final querido. Finales que uno va trabajándolos para llegar al momento de los recuerdos, de haber transcurrido varias primaveras, hijos y posiblemente nietos; montañas de vivencias y disfrutes como los que compartimos hasta ese momento. Pero ese final fue abrupto. Como si se hubiera cortado la película del carrete o si se hubiera frenado y quemado, como cuando lo hacíamos correr en el proyector antiguo Cinegraf, donde se veía en la proyección cómo se llenaba de globitos el celuloide y chau... *The end.*

Los años pasaron y hay recuerdos que, a pesar del largo camino, no se perdieron y me siguieron durante toda mi vida. Recuerdos de ese amor que nunca he podido olvidar. Recuerdos de una felicidad pasada que no volvieron.

Qué noches que no puedo dejar atrás. La idea de que “todo tiempo pasado fue mejor e inolvidable”. En la flor de la vida, en plena juventud con la complicación de asumirlo y de esmerarse para hacer cicatrizar las heridas provocadas por el impacto de tu drástica ausencia y lacerante decisión, que desarticularon todo mi cuerpo, el todo mismo, por mi hijo y los abuelos y que cuesta tiempo y lágrimas revertir.

Dios me libre de semejante tortura que no pude soportar por mucho tiempo. Que mientras las horas pasaban y las llagas iban cerrando, quedaban enormes cicatrices que llevan tiempo sanar y las cuales uno no puede gobernar. Una gran dificultad para enderezarse y, con esas laceraciones, tropezarás una y otra vez.

Vas creciendo, te vas fortaleciendo, madurás y, de a poco, tomás conciencia. A veces, pensás que haciendo un balance los dolores incrustados desaparecerán, pero eso no ocurrirá. Te quedarás con los recuerdos vos solo, sin poder saber con quién los armaste, con quién los disfrutaste, con quién vivenciaste etapas que te hicieron crecer, que te fueron apoyando a lograr los objetivos que se trazaron juntos. Sentís que esa parte de la historia, de esos 12 años (cuando en el '78 te conocí, en el '85 nos casamos y en el '89 todo desapareció), todo quedó sepultado, todo se fue y no tengo manera de volver a verlo delante de mí. Ese duelo que no fue, nosotros y ellos, con la dificultad de movernos en diferentes mundos y en distintas dimensiones. Pero ese amor perdura a pesar de las diferentes emociones, y de una manera muy especial. Ese amor que no compite con el amor entre vivos. Ese amor intangible pero tan sentido interiormente.

No paro de humedecer los almohadones ahogando la angustia de haberte perdido en el tiempo, en el espacio, en la eternidad. Que nos perdimos entre ambos y entre tanta gente y por los diferentes planos. No nos hemos visto por años, eternidades que no se reencontrarán jamás a pesar de las escrituras.

Lamento tu pérdida infinitamente, la que nunca hubiera deseado y que, a duras penas, pude soportar en su momento y a lo largo de los años. Y que tu vida sigue, vigente, infinita hasta el reencuentro que ya descreo y que podría ser solo en sueños. Difícil interpretar el actual te quiero. Difícil olvidar.

Hoy la situación ha cambiado. Estoy separado de Adriana, con quien tuvimos tres hermosos hijos: Tomás, Luciana y Santiago. Junto con José, fueron los grandes faros que en la enfermedad tenía siempre alertas y encendidos para no perder el rumbo y ese sentido de vida que no quería dejar de lado ni claudicar ante todo lo que sobrevendría.

Ahora vivo con Sylvia, esa gran compañera de todos los días que está siempre en todos los detalles: en los trámites, recetas, acompañamiento al médico, en las internaciones, que no me deja ni a sol ni a sombra, que es un apoyo invaluable por estar súper atenta a todas las necesidades de asistencia para conmigo. La convivencia en estos casos es fundamental porque hay un lenguaje silencioso donde cada uno sabe si hay problemas o dificultades y podemos darle una rápida solución. Siempre atenta a las ofertas de turismo (sea donde sea), una gran viajera con la que hemos recorrido muchos lugares del país. Y eso me hace inmensamente bien.

Esto es casi todo lo que traigo y, como lo manifiesto en el título, voy camino a poder superar la enfermedad de la mejor manera posible. Pasando todas las dificultades que se presentan, desde las físicas hasta las anímicas, que creo son las más complejas de revertir.

La cabeza es una máquina que te desconcierta: te ayuda por un lado y te exige por el otro. Pero debés controlarla porque puede hacerte perder del camino involuntariamente. Muchas veces, las cosas pasan por el que nos gobierna, el cerebro y sus emociones, que te llevan a la autodestrucción o a la salvación. Aprendí a mantener la calma cuando falleció Mariela, una prue-

ba durísima de vida. Todos los días eran diferentes, la presión constante, las angustias escalaban en complejidades, el inconformismo acechaba y había que doblegarlo. Tenía un enemigo dentro que no me perdonaba.

Expresiones

Las lágrimas se hacen presentes
con cada solo de guitarra,
mis auriculares puestos
como tornillos de Frankenstein
y humedeciendo recuerdos
como eternas olas permanentes.

Siento que la vida pende
no entiendo, si de un hilo
o de las ilusiones presentes,
del hielo delgado por el que caminamos
por nuestros hijos contagiados
por la esperanza totalmente nublada
por una eternidad trunca y desesperanzada.

De una suerte anunciada,
descarnada, dura y desencajada
fría y despiadada
angustia descarnada
me siento desamparado
en el frío de cada mañana.

Las esperanzas se guardan y se cubren
no saben si van a ser certeras
en cada madriguera embarrada
percibo la derrota y me envalentona.
Salgo rápidamente de la bolsa
antes de que el cierre enganche mi bigote
así y todo, las lágrimas me ahogan lentamente.

Quisiera ser eterno
pero siento el fin que se acerca
aunque no lo perciba ni lo vea
cada mañana te agradezco
por abrir los ojos y sentir una gran felicidad
de lograr un día más en esta frágil eternidad.

Siento necesaria la descarga de lágrimas
caminar sobre la vida
tropezar con las dificultades
cargar una pesada mochila
;mierda que se complica!
y nadie reparte la carga, es solo tuya
la vista se me nubla... se me nubla.

No sé cómo se maneja semejante máquina
que atraviesa nuestros huesos
que crepitan en el corazón los eternos recuerdos
de viajes, de cariños, de ausencias y presentes
de olvidos y presentes añorados... de frágiles pasados
de caballeros alados que no fueron a ningún lado.

Quiero llorar a moco tendido
quiero comprar tiempo de vida que no tengo
quiero ampliar los créditos del juego de la vida
quiero ser eterno y superior
por encima de todos los carnales
darte mis eternas bendiciones
pero soy un simple mortal que siente haber jugado la partida mal.

No es sencillo estar en mi cuero
disimulo las angustias, los dolores, las penas eternas que fluyen en mí
nunca en el papel de víctima, siempre presente y animando a la gente
pero los pies de barro hacen que eso se siente...
la debilidad la debilidad aunque la fuerza sea como una imagen
de mi presente, estéril, pero consecuente, el llanto me atormenta
y no cesa.
Mi amor duerme y sueña. Yo soy imagen de un cuasi presente.

Lucha constante

Siento espacios vacíos cerca de mí
el hielo delgado que se acerca silenciosamente
y por donde deberé caminar displicentemente
la música que se mece dulcemente y me acompaña
siempre en cada momento de incertidumbre mundana
cuántas Carilinas he ahogado en lágrimas y mocos de angustia
voy a armarme de coraje para enfrentar la vida.

Que es hermosa y uno navega dentro de ella
sin salvavidas y con zapatillas sin cordones
presto para abandonar el barco de las ilusiones
donde sumamos experiencias inigualables e irrepetibles
generando objetivos incumplibles y frustrantes
y nos rodeamos de amistades encantadoras y sublimes.

El tiempo que es finito y te rodea
no te deja sacar la cabeza del pozo
que las experiencias te sirvan de mojón de acero
que marcan el camino del desasosiego.
¡Putá madre que está poniéndose fulero!
Y la cabeza sigue dentro del agujero
a ponerse fuerte ante el apremio y el futuro incierto.

Vamos a seguir luchando hasta el último suspiro
que las estrellas inexistentes nos guíen entre los fantasmas del cosmos
que no nos permitamos bajar la guardia siempre presta
que la naturaleza luchadora no nos afloje ni decline su marcha
para los que empujamos y nos agitamos.
¿Es que acaso nadie puede verlo?

Me permito volar permanentemente cerca del sol
no tan cerca como para quemar mis alas
no tan lejanas para verte en persona eterna
vamos por el futuro que está cerca y esperanzado
las olas permanentes debajo del hielo delgado

una vida de caminos no señalizados, experiencias de mi lado
seguimos avanzando, sin descanso... sin descanso... sin descanso.

A través de sus ojos

Entendí que ella quemó su barca
en aquella madrugada de lunes,
a cuatro días de ingresar en la primavera,
mañana soleada, cálida y lúgubre.

Salió sigilosamente al parecer decidida,
encaminada y sin freno alguno,
a deambular sin rumbo, pero con un claro destino
a abrazar permanentemente su final elegido.

El tiempo me ha hecho sabio, por lo que vivo,
pudiendo interpretar y exponer esta tragedia.
Aplacando esa tristeza enorme que creció en mi interior.
Todo parece tan injusto.

Estoy recargado y viviendo día a día mi nueva vida
mirando a través de sus ojos.

Tras las puertas del cementerio
donde los pasillos son fríos y silenciosos,
está la inscripción en su lápida
sintiendo un ahogo que aún imagino.
Se mantiene el recuerdo de nuestra juventud
inexpertos, con la mirada joven y sincera.
Cada tanto siento un gran vacío y la lloro
como si una parte de mí se hubiera muerto.

Estoy recargado y viviendo día a día mi nueva vida
mirando a través de sus ojos.

Su imagen se mantiene etérea
no puede alejarse de mi cabeza

me angustia y lloro su ausencia
duermo y despierto, insomnio y despierto.

Creo entender lo que está pasando
cuando ya no está, a quien has amado.
Ese alguien que se ha borrado
y que no evaluó ninguna oportunidad.
La desaparición le robó la voz,
me quemó la cabeza con desesperación.
Me dio mucho empuje y valor para enfrentar la vida
tomé tu fuerza y desafié el día a día.

La vida me dio nuevas oportunidades,
cuatro hijos, una mujer y grandes desafíos.
Una lucha crónica para doblegar al destino,
una gran familia con los tuyos, los suyos y los míos,
y mantenerme vivo.

Sufrí casi hasta el presente
por llorarle a ella y decir adiós,
en silencio, en las noches, disimuladamente
sonámbulo, sentimiento prohibido.

Nadie lo entiende
pasado con presente.
Revivir las alegrías de nuestro pasado,
rememorando ese tiempo feliz.
Necesitando saber quién era yo al menos
para revivir esos momentos que no te has permitido.

Se abre violentamente la puerta del futuro,
pierdo el control, pero no el rumbo.
Me aferro a la hermosa vida y te perdono
miro hacia tus ojos... cuando miraba a través de los tuyos.

Necesitaba perdonarte y despedirme,
la vida continúa y me espera en cada esquina.

Los desafíos son constantes e impredecibles.
Me aferro a la vida y la disfruto.

Resiliencia

La vida nos pone a prueba todo el tiempo y nos plantea situaciones que superan nuestras capacidades: la ruptura dolorosa de una pareja, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño largamente anhelado, problemas económicos, una enfermedad. Existen diferentes circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si realmente tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar. En este punto, nos enfrentamos a dos opciones: dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado o sobreponernos y salir fortalecidos, apostar por la resiliencia.

Según el diccionario, la resiliencia es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. Pero en psicología añadimos algo más al concepto: no solo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que nos permite también salir fortalecidos de estas experiencias.

En este sentido, la resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para ellas no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. A menudo, estas personas sorprenden por su buen humor

y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en el rostro.

Ahora, ¿cómo podemos ser más resilientes? La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. Es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentar los diferentes retos de la vida.

¿Qué caracteriza a una persona resiliente? Son conscientes de sus capacidades y limitaciones. En este sentido, el autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar la adversidad y los retos, y aquellas personas resilientes saben usarla a su favor. Además, saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera, pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.

Pero hay más. La persona con una alta capacidad de resiliencia es creativa: no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.

Al ser conscientes de sus capacidades y limitaciones, los individuos resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.

Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender. A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan. Ser resilientes nos permite ser capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecer. Asumir las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saber que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionemos. Quien es resiliente, al enfrentarse a tal o cual situación adversa se pregunta: ¿qué puedo aprender yo de esto?

Las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora, y tienen una gran capacidad de aceptación. Para ellas, el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad ni zozobra, asimismo, el futuro no las aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.

A su vez, siempre intentan ver la vida con objetividad, pero a través de un prisma optimista. Suelen ser muy imparciales consigo mismas, saben cuáles son sus capacidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Es por eso que desarrollan un optimismo realista, también llamado *optimalismo*, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.

Se rodean de personas que tienen una actitud positiva. Saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se relacionan con otros que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que las puede sostener en los momentos más difíciles.

Otra de las actitudes características es que no intentan controlar las situaciones. Para la mayoría de las personas, una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de la vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas resilientes saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos, aunque no tengan el control.

Por esta razón, también suelen ser flexibles ante los cambios. A pesar de que tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. No se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.

Son tenaces en sus propósitos. Sin embargo, el hecho de que sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no lo hacen contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y pelear por lo que se proponen.

Afrontan la adversidad con humor. Esta es una de las características esenciales de las personas resilientes: son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque los ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social. Cuando pasan por un suceso potencialmente traumático, su primer objetivo es superarlo. Para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.

Si queremos que nuestros hijos afronten las dificultades de la vida con fortaleza, es importante educarlos en la capacidad de ser resilientes. Para eso, es fundamental nuestro ejemplo: no sobreprotegerlos y, sobre todo, creer en ellos. No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse. Por esta razón, tenemos que confiar en que ellos pueden. Por supuesto, tampoco se trata de exponerlos a peligros o ambientes agresivos “para que se hagan más fuertes”, afortunadamente no estamos en Esparta. Aportar seguridad y protección es necesario, pero permitiéndoles que cometan sus propios errores y los vean como una manera más de aprendizaje.

Si queremos que los niños aprendan a desarrollar la resiliencia, algo básico que podemos preguntarles cuando tienen un contratiempo es ¿qué podés aprender de esto? ¿Qué podés sacar de bueno de esto que ha ocurrido?

De la vida “normal” a escuchar el diagnóstico

Yo andaba por la vida como cualquier hijo de vecino y tenía objetivos bastante simples y cotidianos: acompañar a mi hijo Santiago a tenis, hacer algún que otro asadito los fines de semana, viajar a alguna parte cercana, no más de 120 kilómetros de la Capital Federal para desintoxicarme y disfrutar quizás de un arroyo; escuchar los sonidos de la naturaleza, el viento entre los pinos que zumban de una manera muy especial y que me lleva a recuerdos de la infancia. Viví casi toda mi vida en el interior del país y eso se extraña muchísimo.

Mi vida era como la de cualquier otro, con errores y aciertos, con conflictos en las relaciones interpersonales, que lógicamente también subían a flote y estaba una semana pagando por algún yerro o por haber dejado algún piolín suelto que hacía que el matambre se desarme.

Seguramente, con otro carácter o actitud habría obtenido resultados distintos a los que lograba. Pero siempre fui genuino, siempre fui yo. Aunque a veces eso generaba situaciones que me complicaban. En ocasiones, cuando se aproximaba el fin de semana, caía en una depresión terrible ya que debía adaptarme a los famosos tires y aflojes de una reciente separación y el querer ser un papá presente; ahí entraba a los tirones con uno y otro lado de interés. Era como si quedara parado en el centro de una plataforma de hielo flotante y las orcas intentaran que cayese al agua, una imagen bien al estilo *NAT GEO*.

La realidad era que me costaba un gran esfuerzo quedar bien con todos los jugadores de la cancha. Eso, por momentos, generaba un grado de estrés importante, angustia y fastidio. Luego, veía a la ranita tomando sol con un Fernet y se me pasaba. Disfrutaba lo que Dios ponía delante de mí. También disfrutaba enormemente de mi hermosa moto, una Yamaha 125 XTZ, con la cual a mis 52 añitos me inicié en ese vicio tan especial.

Era japonesa, según me dijeron los que saben, por eso es que nunca tuve buena comunicación con ella. El idioma fue una barrera infranqueable. Su uso estaba preconcebido para estar alerta por razones de trabajo. Junto con mi equipo, le brindaba seguridad a un local gastronómico muy importante y de renombre, en el barrio porteño de Palermo, al que asistían personalidades del espectáculo, políticos, empresarios y varios tipos de gente más.

Resultó que mi moto era una amiga inseparable, no podía despegarme de ella, la tenía tatuada entre las piernas. Fue un amor de primera a quinta. Re gauchita, nunca me dejó a gamba. Disfruté de cada bichito que se estrelló en mi casco y visera, el olor a nafta, la suciedad en la camisa y en las manos y todo eso que el vértigo de una motito en la ciudad te genera. Salí con ella a la ruta. Creo que solo me faltó hacer “la Willy” y andar por los cables de electricidad. Un rodado que al día de hoy amo con cada letra y, cada vez que veo unidades similares a ella, la sigo deseando como el primer día.

Era rabiosa, sensible, ágil y, sobre todo, con buenos frenos ante vecinos descuidados de sus espejos y puertas que abrían sin mirar. Jamás pensé que esta pasión calara tan profundo. De no creer y soñando con reincidir cueste lo que cueste. Quien no anduvo nunca en moto seguramente no entenderá lo que digo. Y así pasaba los fines de semana, saliendo de noche a pasear por la ciudad, en silencio, a veces acompañado por mi cachorro más chico, Santiago. Con casco, bufanda, buen abrigo, guantes y sin prisa, recorrimos varios barrios en la quietud de la oscuridad y disfrutamos charlas heladas en las noches porteñas.

En seis minutos estaba en la oficina, contados desde que ponía primera en el garaje hasta que me sacaba el casco en la puerta. No la estacionaba junto a mi escritorio porque no me lo habrían permitido, aunque nunca lo intenté.

Fue entonces que comencé a sentir que algo estaba ocurriendo y no entendía realmente qué era. A veces, me detenía en

un semáforo y mantenerme vertical era molesto, incómodo. Me pasaba con frecuencia que largaba todo el aire de los pulmones y me inclinaba hacia adelante y me relajaba sobre el tanque de combustible. Sentía como una especie de calambre, adormecimiento y un dolor muy fuerte en el centro de la espalda me obligaba a aflojarme y descansar; un dolor pocas veces percibido. Era insoportable. Lo mismo ocurría cuando estaba en la ducha. Vaciaba una carga completa de agua muy caliente sobre la espalda, en la zona central, para calentar los músculos, como si ello fuera a darme un alivio, que nunca alcanzaba mis deseos de estar mejor.

Otra cosa que recuerdo fue cuando cambié de escritorio en la oficina. Me acomodé casi en un rinconcito, un tanto desplazado al costado respecto al monitor, que no estaba justo frente a mí, sino un poco lateral y mi silla ajustada de la misma manera. Las disposiciones ergonómicas resultaron ser un fracaso total con respecto a las posturas; no aplicaba con ninguna norma vigente y la espalda era la que sufría.

Pero el dolor de espalda no paraba ni con agua caliente, ni cambiando posturas (asesorado por mi licenciado en Higiene y Seguridad, Walter Fernández), ni siquiera echándome sobre el tanque de nafta de la moto. Nada calmaba ese incipiente y preocupante dolor.

Hablemos de que el dolor se “mide” en una escala de 0 a 10 y, así como cada individuo tiene su huella digital, de la misma manera no todos tienen el mismo umbral de dolor. El umbral, a *grosso modo*, es lo que permite diferenciar cuando los dolores son leves, altos y terribles, y tu posibilidad de bancarlos.

Este dolor en mi escala rondaba el 3. Lo calificaría como un dolor que estaba siempre presente, que molestaba porque hacía que permanentemente cambie de postura. En estas situaciones, uno actúa como alumno principiante de yoga, retorciéndose alocadamente para hacer que esa molestia afloje, colocando los

brazos detrás de la espalda, como luego de haber hecho atletismo, e ir elongando los músculos de los brazos, descontracturar los paquetes musculares, cosa sobre la cual poca idea tengo pero que de todas maneras a esas maniobras las realizaba. Era un dolorcito que se hacía presente, no me abandonaba, me molestaba y compartíamos todos los días y sus noches.

En un momento miré a mi amada moto y quise echarle la culpa de ese dolor. Ella me miró sin decirme nada, busqué en el archivo de las cosas locas que hicimos juntos y no lograba hallar respuestas -ni en japonés- que me indiquen que mi XTZ tenía algo que ver con mi dolencia. No encontraba qué maniobra o pirueta habíamos realizado para estar con ese malestar tan importante sin respuesta a la vista. Pobrecita, nada de nada.

Recordaba cuando subía las veredas de un brinco, los lomos de burro volando, aterrizando en una rueda y parado en los estribos, sorteando caudales de agua cuando había lluvias torrenciales en calles anegadas. Pero nada de ese esfuerzo parecía, según la lógica, que fuera la causa por la que debía estar doliéndome la espalda de la manera en que me dolía.

Mientras tanto, me tomaba un analgésico por día antes de salir a trabajar para aflojar. Para ese entonces, ya rondaba mayo de 2012. El dolor, lamentablemente, iba *in crescendo*: del 3 pasó al 4 y esa diferencia se hacía notar. La escala seguía subiendo y no volvía nunca a un valor anterior.

Ya me dolía estar sentado en una reunión en la oficina, en un colectivo, subiendo escaleras. Manejar la moto era un tema complicado porque se hacía sentir con mucha fuerza. Pasaban los días y era un sufrimiento que crecía. Siempre estaba con cara de dolor, apretando los dientes con fuerza, ojos entreabiertos, cabello encrespado como perro malo y de mal humor, ese que no permite que te banques muchas cosas.

Era un viernes de invierno de 2012. Concurrí a una reunión de camaradas y amigos allá por Nordelta, donde una vez

al mes nos castigábamos con un gran asado acompañado por deliciosos vinos, aparte de los exquisitos postres. En fin, dadas nuestras edades, esa noche salió el tema recurrente y gracioso de los jóvenes de más de 50 años. La revisión médica de la próstata, tema genial si es para tratar entre amigos de toda la vida: detalles técnicos, anécdotas espectaculares, las incomodidades de recibir el tacto entre numerosos estudiantes que realizaban una pasantía, de cómo zafar al dedo del proctólogo, pero que el estudio sanguíneo es parcial y no muy específico, un montón de recomendaciones de quienes pasaron por el especialista... y así los chistes y comentarios que iban y venían sobre un tema que se instalaba como tinta indeleble.

Primer día hábil, ni lardo ni perezoso, recurrí a mi doctora de cabecera que trabajaba en el mismo edificio que yo. Ella, luego de escuchar la sarta de explicaciones referentes al tema proctológico, me prescribió una orden para hacer un estudio de sangre en general: el PSA. En ningún momento le hice comentarios sobre el dolor de espalda que se iba incrementando sino que me focalicé en ver qué era lo que se podía encontrar en la próstata y en el análisis en general.

Fui a la clínica a realizarme el estudio y todo dio dentro de lo normal. Era una de las primeras veces que ingresaba en el lugar. Recuerdo que un año atrás, y con motivo de abandonar el hábito y vicio de fumar, había concurrido con cierta regularidad (dos o tres veces en dos años) a ver a mi clínico, el Dr. Palombo.

Hacía unos años había iniciado un tratamiento que él me había sugerido y que dio excelentes resultados: nunca más me acerqué a un cigarrillo. En mi entorno, todos me ayudaron a dejar de fumar, logrando que, “a la mitad de mis días”, con casi cincuenta años, largue el pucho. Curiosamente, no recuerdo el año, aunque sé que fue un 28 de febrero. De todas formas, lo importante no es saber cuándo fue, sino ya no tener más el vicio. Una porquería por donde se lo mire, aunque como fumador uno lo tenga más en estima que a la comida.

En esos tiempos me estaba preparando para hacerme unos estudios del sueño, ya que mi manera de roncar era prácticamente obscena: era una máquina de triturar troncos, a tal punto que llegaba a despertarme por mis propios ronquidos. Mi hijo Santiago dormía conmigo un par de noches los fines de semana, hasta que en una oportunidad me pidió disculpas y me dijo que lamentablemente no lo haría más. Que era insoportable poder dormir y bancarse semejantes ruidos. Obviamente que lo entendí. Me pasaba lo mismo con Sylvia, mi pareja, que cada noche se despertaba y me codeaba, me movía y vaya a saber cuántas cosas más que nunca me enteraré. Era objeto de sus broncas de madrugada porque me imagino que hay que tener algo especial para bancarse semejante flagelo auditivo. Era infumable.

Cuando me decidí a hacer el estudio, mi médico me recomendó priorizar el tratamiento del hallazgo ya que, por los dolores terribles de la espalda, los resultados del estudio del sueño no iban a ser muy claros. Por eso, luego de pasar algunos años, me realicé el ansiado estudio porque mis apneas de sueño estaban siendo muy críticas: no oxigenaba bien, me dormía manejando, no podía concentrarme adecuadamente.

La apnea del sueño puede traer consecuencias muy severas. Cuanto más severa es, mayor será el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular. La apnea obstructiva del sueño aumenta el riesgo de tener ritmos cardíacos anormales (arritmias). Hoy estoy durmiendo con “seguridad”, eso significa que tengo oxígeno continuo a través de una máscara nasal, la que me provee del aire necesario para no cortar el suministro de aire al torrente sanguíneo. Se llama CPAP. Tras los estudios adecuados y un diagnóstico muy ácido, diariamente tengo a mi peluche que me hace relajar y dormir como se debe.

Volviendo a mi historia, una vez que me hice los análisis de sangre, fui nuevamente con mi médico de cabecera. Creo haber

cometido el error que nunca hay que cometer frente a un médico: le llevé una enorme cantidad de estudios solicitados por otro profesional. Sus comentarios respecto al tema fueron ácidos y duros. Me reprochó que él no hubiera pedido tantos, pero sí otros que no estaban. Estaba realmente enojado y lamenté mucho haberlo herido. Intenté explicarle el porqué, y aunque creo que en parte lo entendió, no estaba de acuerdo en nada de lo que había hecho. En fin, cosas que nunca repetí con ninguno de aquí en adelante.

Después de los retos, volvimos al rol paciente-médico original. En una planilla tipo *Excel* tenía marcados mis estudios anteriores e iba actualizando esos valores con los nuevos. Pero ese día le había roto los esquemas, porque le llevé números de otras cosas que no eran el estándar. Sin embargo, solo agregó renglones y las cosas se suavizaron nuevamente. Agendó los valores en mi tarjeta de paciente y pasó a realizarme una revisión, bien de médico clínico.

El “Doc” es terriblemente detallista. De guardapolvo almidonado, todo un *teacher* en la materia, dedicado, muy comunicativo con cada cosa que quiere tratar con uno. Se hacen largas las consultas por el tiempo que le dedica a cada paciente. De hecho, lo recomendé a muchas personas de mi confianza porque lo considero un genio.

Cuestión que en esa revisión, que parecía de rutina, detectó dos cosas: la primera fue cuando le conté sobre el pequeño dolor que crecía en la espalda. Me hizo sentar en la camilla y girar, tocó, escuchó, miró, me pidió que me pare y baje con el torso hacia las rodillas sin flexionar las piernas. Ahí observó mi desviación en la columna (que ya es histórica y añeja). Luego de todas las maniobras y protocolos de observación, al final me recomendó realizar kinesiología, ya que ese pequeño dolor podía ser postural y con una tanda de sesiones confiaba en que acabaría.

La segunda cosa que detectó fue tras revisar los estudios de sangre. El primer comentario fue si en el momento de realizado, recordaba haber tenido alguna infección. Había ciertos valores que respondían a eso. En mi cabeza referencí los estudios y la tos, los mocos y el probable resfrío. Me hizo una nueva orden para otros más específicos, y me dijo que en veinte días tenía que volver a verlo. Salí con el interrogante de la infección y la orden kinesiológica.

Saqué turno en *Kinesio*, un lugar al que ya había concurrido una vez cuando me desgarré practicando taekwondo. Muy buen servicio y atención profesional. Todo ese primer tratamiento lo hice desplazándome en mi XTZ.

Como iba casi en ayunas, a primera hora de la mañana, me dormía unas siestitas. El calor que me enchufaban y otro aparato que también me daba temperatura me hacían descansar profundamente. Iba tres veces por semana, siendo diez sesiones iniciales a las que se agregaron otras cinco.

A pesar de todo el tratamiento kinesiológico, cada vez me costaba más colocar la traba de la moto, sentarme derecho al andar y no podía dejar de recostarme sobre el tanque de nafta en los semáforos. Andar en moto era casi una odisea. El dolor que había iniciado y que andaba por el nivel 3, calculo que en ese entonces había escalado al 5. Las sesiones de *Kinesio* no daban resultados satisfactorios. Nada disminuía el dolor, mucho menos lo aliviaba.

Conversando con un amigo con el que teníamos aventuras con el Citroën 3CV -nos habíamos inscripto para el Dakar y fuimos aceptados, la cosa no caminó pero generó mucha dinámica de equipo-, me llevó un día a una señora que se dedicaba a los huesos, contracturas y esas cosas. Luego de una revisión y de comenzar con masajes suaves, detectó que en la columna había algo que ella no podía reparar y que por eso no iba a ser posible aliviar en esa zona. Me recomendó que concurriera rápidamente a un especialista.

Muy ansioso porque el dolor avanzaba y no sabía de dónde provenía, le pedí a la doctora Alejandra, que trabajaba conmigo en la oficina, una orden para hacerme una Resonancia Nuclear Magnética de la columna. Los niveles de dolor avanzaban demasiado rápido para mi gusto.

Por ese entonces visité al amigo de un amigo, un traumatólogo de mucha confianza: el doctor Gitard. Fui a una consulta para definir qué era lo que estaba ocurriendo. Me revisó y encontró el dolor, pero al mostrarle la resonancia no estaba completa, faltaba la parte superior. Me dio la orden para hacerla y que volviera en cuanto tuviera la imagen. Saqué turno al día siguiente y procedí a realizarme el estudio. Esperé a que llegara la fecha de la nueva consulta.

Ese día concurrí con Sylvia al consultorio del traumatólogo. Llegamos impacientes. Dejé la moto encadenada a un árbol de la vereda de enfrente, esperamos un ratito en la sala de espera mientras en mi cabeza se ordenaban todos los sueños, deseos, planes y todo aquello que uno tiene en mente con ganas de alinearlos y en un orden indistinto, aleatorio, se vayan cumpliendo inexorablemente de a uno por vez. Todo ese futuro que uno percibe como en un túnel o galería con una profundidad hacia el infinito, como sueños dispuestos de mayor a menor, desde los cumplibles inmediatamente hasta los que tienen que madurar antes de realizarlos. Sueños de afectos, de abrazos con los chicos, de compartir la felicidad que uno cultiva con los otros; esa retroalimentación tan espectacular que al vivirla es una caricia al alma. Allí estaba sentado, aguardando para descifrar lo que me preocupaba. Las alarmas habían saltado oportunamente para mi sorpresa y desconcierto.

Sin más trámites que el saludo formal de las buenas tardes, el doctor tomó la placa, la colocó sobre ese aparato que irradia luz para ver ese tipo de imágenes, y comenzó a observar. En un momento, giró sobre su eje, me miró y sin titubear me dijo: “Esto pueden ser dos cosas, una infección en la vértebra (cosa

que dudo) o la segunda, dado el color y tono de la vértebra, un tumor”. Siguió explicándome que hasta que no me hicieran una punción en esa vértebra no volviera a aparecer en el consultorio. Que acelerara todos los trámites que tuviese que hacer y que me apurara. Que no me dejara estar. Que había sido un verdadero hallazgo y, como tal, había que imprimirles celeridad a los resultados y al probable tratamiento. Fueron todos comentarios realizados de manera imperativa, sin dudar ni una palabra, ni siquiera en una coma.

En ese momento y como suspendido en el aire, me entraron todos los balazos de una sola vez. Todo eso que pensaba antes de ingresar sobre el futuro, los sueños, los besos, los abrazos, los afectos, de repente se había transformado en una cortina negra. No podía ver nada frente a mí. El futuro se había desvanecido en un abrir y cerrar de ojos. Directamente, no existía futuro. Lo que planificaba, lo que deseaba, lo que en algún momento estuve delante de mí para poder obtenerlo, ya era un recuerdo. No pude llorar, cosa que hubiera necesitado hacer. Me hice el duro. Sentía que en realidad lo que escuchaba no me estaba pasando. Sentía que en algún momento, y vaya a saber de qué manera, los comentarios se podrían revertir. Estaba totalmente desorientado. Era una pieza que estaba en el tapete y no encajaba con nada de lo que tenía en mente y frente a mí.

El doctor Gitard lo llamó “hallazgo”. Apareció buscando la causa de un dolor pero que no estaba *a priori* relacionado con un cáncer. Escuchar la palabra “tumor” me provocó algo que jamás en la vida había pasado por mi cabeza. Uno cree estar preparado para noticias terribles, muertes de seres queridos, lo que sea. Pero que a uno le digan que probablemente tenga un tumor, es algo inesperado: significaba que todas esas esperanzas, anhelos y objetivos se diluían.

El futuro entonces no era más que una pantalla súper gigante frente a mí y de color negro. Nada podía reflejarse en ella. Todo

eso que tenía en mente desapareció definitivamente. Veía en mi cabeza cómo los planes se derrumbaban y no quedaban rastros de aquello por lo que había vivido hasta ese preciso momento. El brillo en mi mirada se opacó.

Esa palabra, tumor, me generó una sensación de vacío... me dejó sin aliento. El diagnóstico no estaba aún confirmado ni mucho menos, solamente se hablaba de hallazgo. Sin embargo, las búsquedas sin sentido lograron encontrar el agujero en el mate. El tumor, la mancha que se diferenciaba en la décima vértebra. Aunque no era un diagnóstico firme, era como que casi. El médico hablaba desde su experiencia de un cuadro típico de plasmocitoma solitario. Decía que cuando me hiciera los estudios debía verificar si había un solo cuerpo u órgano afectado o varios, porque aparentemente uno es curable al 100 % y el otro es un cáncer crónico y requiere trasplante.

Recuerdo que también, para comprobar lo que tenía, el doctor me pidió que saltara un poquito, simplemente que despegara los pies del piso. Le pedí por favor no hacerlo, ya que el impacto que provocaba la caída de escasos centímetros me generaba un dolor insoportable. Era como que al saltar o al hacer un movimiento involuntario -similar a un pozo que agarra el colectivo-, el dolor subía hacia la mandíbula, recorría todo el cuello y la garganta, parecía como si un hueso saliera por la tapa de mi cabeza, además de sentir que el cuerpo intentaba dividirse en dos partes desiguales.

Sumado al cuadro de los colores de mi vértebra, el traumatólogo le agregó suspenso al confirmar que la vértebra se encontraba colapsada, lo cual significaba que, de no tratarla adecuadamente y rápidamente, se iba a desintegrar. Algo la había atacado de tal manera que estaba ya sin su forma regular, deformada y con el riesgo de que pase hacia atrás y corte la médula espinal. O sea, había riesgo de quedar cuadripléjico. En un conjunto de cortas charlas clínicas me encontré dentro de un horno que no

llegaba a dimensionar. Era estar literalmente entre la espada y la pared. Ya el dolor para este momento había trepado a un 6, casi 7, en la escala de mi aguante.

En una oportunidad, en casa de mi hermana, quise salir al balcón. Cuando estaba prácticamente en el umbral de la puerta-ventana muy amplia de un balcón terraza, me di cuenta de que había una ventana mosquitera. Intenté frenar de golpe porque ya estaba sobre ella, pero no pude. El dolor de espalda al querer probarlo fue tan grande que hizo que siguiera avanzando, como cuando un auto frena con el piso mojado. ¿El resultado? La mosquitera cayó al piso, todos me miraron como si fuera excesivamente torpe y las lágrimas de dolor estallaron de mis ojos. Ya no podía disimular que no daba más y aún seguía sin diagnóstico firme.

Había sobrevivido al fallecimiento de mi primera esposa, me había separado recientemente y no me entraba en la cabeza estar escuchando otra noticia de esas que te cambian la orientación de la brújula. No estaba preparado para recibirla. Al ver que se acotaban mis esperanzas de vida, mis hijos se apersonaron como en una holografía, demostrándome que eran mi futuro, con sus planes, carreras, expectativas de vida y todo aquello que no iba a poder ver. De pronto, se me borraba la idea de malcriar nietos, de jugar con esos pequeños que aún no estaban, esa nube tan compacta me nublaba todo hacia adelante.

Era un cáncer dentro de mí que avanzaba, que me iba consumiendo, que estaba allí manifestándose con un dolor que cada día era más intenso. Solo pensaba en todos los amores que me rodeaban: mis hijos José, Tomás, Luciana y Santiago; Sylvia, mi actual compañera de vida y sus hijos Gastón y Nicolás; Adriana, madre de mis hijos; mis padres Martha y José y mis hermanos Gustavo y Mónica; primos, amigos, compañeros del laburo. Hasta estaba comenzando a valorar el levantarme todas las mañanas para ir a trabajar con tal de que esta noticia fuera

otra. Aclaro que, desde que estoy en mi actual laburo, siempre ha sido un verdadero placer ir diariamente año tras año. Nunca fue un sacrificio hacerlo, al contrario, es algo que me da placer y mucha satisfacción.

Los brazos se me desplomaban, las piernas perdían su fuerza y tonicidad y se iban convirtiendo en un par de baguetes recién sacadas del horno, calentitas y blandas, que me aguantaban de casualidad. A pesar de estar en un consultorio, el horizonte se diluía, se oscurecía, no lo encontraba, me oprimía el no verlo. Otra vez esa pantalla negra enfrente que me envolvía y me sacaba del cuadro. De acuerdo al consejo del doctor, había que hacer los estudios a la mayor brevedad. Había que atacar de inmediato y sin pérdida de tiempo eso que se había encontrado. Me hizo una orden para hacer una punción en la vértebra afectada, condición *sine qua non* para volver a verlo, ya que traumatológicamente el camino llegaba hasta ahí.

El 6 de junio de 2012, a los 52 años, comenzó mi lucha. Vaya a saber cuándo finalizará, seguramente me lleve toda la vida. Y para relacionar fechas, a los 5 años exactos, participaba del egreso de mi hijo José como abogado.

En fin, siguiendo los consejos del doctor Gitard me dispuse a realizarme el estudio ordenado: punción de vértebra. Estar en la sala de espera me hacía acordar a la manga con la que suben a las vacas al camión jaula. Al iniciar este estudio me sentía como vaca para el matadero y con una angustia que no puedo dimensionar. Era el primer estudio de una serie que iban a venir luego.

Me realizaron la punción de la décima vértebra torácica (T10) para efectuar una biopsia. No fue sencillo. Esta clase de estudios se hace con marcación guiada por tomografía computada, con antisepsia con cobertura estéril y administración de anestesia general. En la imagen, la vértebra presentaba una lesión osteolítica que comprometía el cuerpo y pedículo derecho de la T10. La doctora Endara Bustos estuvo a cargo. Genia como pocas, desde

que me anestesió no sentí nada. Hizo un excelente trabajo, ya que se trata de un estudio delicado por la zona donde se trabaja. Ese era mi temor. Salió todo bien, al menos desde el punto de vista de la maniobra. Estuve recuperándome de la anestesia hasta que, al despertar, tenía un nutrido público familiar en la habitación. Sylvia, Pablo y Mónica tuvieron que bancarse los terribles ronquidos antes de despertarme completamente.

Fueron días de angustiosa espera hasta el 22 de junio, fecha en la que me entregaron los resultados. “Se encontró un sustrato histopatológico correspondiente a MIELOMA PLASMACÍTICO bien diferenciado. Las técnicas de inmunohistoquímica arrojaron que CD138 y LAMBDA dieron POSITIVO”, decía el informe confidencial elaborado por la clínica y cuyos datos eran “secreto médico”.

En la sala de espera, mi cabeza no paraba de darle vueltas al tema y remover fragmentos de mi vida secuencialmente, convencido de que no podía hallar razones para estar en la situación en la que me encontraba. Era como si me costara digerir la cucharada de arena que acababa de ponerme en la boca.

En la sala de espera veía en la TV, una y otra vez, una publicidad de un antiinflamatorio donde una persona cargaba a un luchador tipo *Titanes en el Ring*. Pero como al tipo le dolía mucho la espalda, se tomaba la pastilla y se le pasaba. Frente a eso, mis malas palabras y frustración al no poder tomar ese comprimido en cápsulas blandas de rápido efecto... y las plumas verdes. Lo sabía: era mentira, era ficción, y claramente no era lo mismo. Mi situación era más compleja, pero seguía maldiciendo a la publicidad. Cualquiera haría lo mismo, ¿no? En ella parecía tan sencillo sacarse un dolor de encima.

La selección del equipo de hematología

Debo confesar que elegir al especialista fue una tarea muy delicada y precisa. Saber en manos de quién iba a entregar la

confianza para iniciar el tratamiento que “salvaría” mi vida o que al menos la podría extender el mayor tiempo posible, fue una elección crítica. Aparte, mis antecedentes clínicos se remontaban a prácticas de hace muchos años, no teniendo necesidad de consultas anteriormente.

Estaba desorientado por razones obvias. Luego de varias consultas con médicos que trabajan en lugares de alto prestigio, precisamente Marcelo Vega que está en el Sanatorio Mater Dei, me recomendó al equipo del doctor Julio Pose Cabarcos, quien resultó ser el jefe del servicio de Hematología del Sanatorio Otamendi. Hoy por hoy casi mi segundo hogar, no por decisión propia sino llevado por las necesidades de asistencia y tratamiento.

Desde el mismísimo momento en que tuve los resultados de la primera punción, comenzamos el trato paciente-médico. Mi primera impresión de él fue que era serio, adusto, muy crítico con lo que veía en los análisis.

Recuerdo que ese día llovía. Había estado en la sala de espera alrededor de dos horas antes de iniciar la primera consulta. Cuando me confirmó el diagnóstico, en algún punto el doctor se puso con los tapones de punta y de un modo imperativo me señaló que teníamos que comenzar de inmediato. Sentí que era una inoperancia personal haberme demorado en iniciar ese salto al vacío que aún no encontraba la soga del *bungee jumping* (ese que te atan del tobillo y te tiran para abajo desde una altura de un puente muy elevado). Al salir, le di un puñetazo terrible a la pared. Creo que aún hoy me duele la mano. También destruí un paraguas re canchero, estilo y color verde inglés, súper clásico, y que seguramente valía más que todo lo que tenía de ropa puesta y que había encontrado en una estación de subte.

Sin esperanzas, había iniciado lo que imaginaba que vendría. No todo lo feo que a uno le ponen adelante necesariamente va a ser así, depende con el cristal que lo observemos y con la firmeza de tener los pies bien apoyados en el suelo. Hacerle frente a la

vida y a la muerte es un ejercicio que trae sus buenos resultados. Pero en ese momento no podía verlo con la claridad del presente. Hoy, con el doctor Julio podríamos decir que somos casi amigos por necesidad. Hay muy buena onda entre nosotros, todo es sonrisa y comentarios pícaros, cosa que no me cuesta demasiado.

El doc es amante de los buenos fiambres ahumados y esas exquisiteces que traen de la Patagonia argentina. En la época del tratamiento, cuando ya había finalizado el trasplante y no me quedaba un pelo en la cabeza, tenía un parecido con Walter White, el personaje de la serie *Breaking Bad*. Además, me había dejado la barba candado, lo que me hacía más parecido aún. Tal es así que, en el consultorio, cuando era mi turno él me decía: “Walter White, adelante”. Era muy divertido.

Las visitas previas al Hospital Británico

Durante varios meses el tratamiento se desdobló. Había comenzado los ciclos de quimioterapia con el doctor Julio Pose y, a medida que iban transcurriendo los días, los valores del “bichito” iban bajando. Para llegar al trasplante tenía que alcanzar un valor, que ahora no recuerdo, y recién ahí podíamos poner fecha de la práctica.

Los protocolos de tratamiento indicaban que me tenía que hacer tres ciclos de quimioterapia vía endovenosa con Velcade y otra serie de protectores gástricos, otros tantos que atemperan las sensaciones de náuseas y otro antiinflamatorio, en este caso dexametasona, que actúa como potenciador del producto quimioterápico.

El resultado del primer mes fue terrible: los valores de las enzimas TGO y TGP estaban tan altos que tuve una consulta con una doctora por un probable trasplante de hígado. Casi le

ponen fecha a una punción para analizar y, luego de los resultados, fecha para pasar a cuchillo. Para que quede claro, estos son valores que regularmente cualquier ser humano puede tener entre 20 y 45. Al cabo del primer ciclo —4 sesiones de endovenosas más unos 15 medicamentos complementarios— yo tenía una cifra de 950 TGO; y cerca de ese número de TGP o viceversa mucho no importa. Dejé pasar un corto período sin tomar dexametasona y los valores se estabilizaron. Esa posibilidad de estudios invasivos pasó de largo y nada tuvimos que hacer.

Resulta que la poca o nula tolerancia se pudo deber al Velcade o a la dexametasona. El doc me decía que una cosa era tratarme por el mieloma y otra tener que sumarle a eso un trasplante, con todos los riesgos y cuidados diferentes que demandaban una cosa y la otra. Decidió sabiamente cortar por la vía endovenosa, así que suprimimos el Velcade. Cambiamos al reconocido laboratorio por dexametasona, sin excipientes ni agregados farmacológicos, se los llama parches, es droga solo de dexta, purito mi alma. Fue una muy buena decisión, ya que los valores de esos dos índices recobraron la normalidad. Se sintió como haber patinado con un jabón saliendo de la ducha y que los pelos de todo tu cuerpo se ericen descontroladamente... uff ¡qué patinazo mi amigo!

Luego del segundo mes, a finales de septiembre, reinicié el tratamiento con cápsulas. No sabía que había variantes de tratamientos. Resultó bastante suave e inocuo hasta que lentamente fui sintiendo que todo eso que por un lado me daba una solución, también me daba patadas en la puerta. Ese tratamiento fue seguido por un ajuste a los resultados semanales de manera persecutoria: o bajaban los índices o esos bichitos se las tenían que ver conmigo y el doctor.

Cuando iniciamos, la idea era hacer el trasplante de médula ósea entre enero y marzo, aproximadamente. Con el segundo tratamiento las cosas fueron muchísimo más lentas, hasta hubo

semanas que, en lugar de bajar, los índices se mantenían o subían. No tenía que tomar tantos protectores porque el efecto era a lo largo del mes y no en una aplicación. No debía preocuparme por la caída del cabello, cosa que no ocurriría durante el tratamiento. Y así pasaron los meses. Buscando en la nube de mi memoria, alrededor de abril ya interactuamos con el Hospital Británico, elegido por su cercanía y las recomendaciones, entre otras cosas, para proceder a realizar el trasplante de médula ósea.

Cuando los valores del bichito se acercaron a los adecuados para arrancar con el procedimiento, pasé a depender del equipo de trasplante del Hospital Británico a cargo del doctor Bullorsky, jefe del Servicio de Hematología y de estrecha relación con mi doctor, Julio Pose Cabarcos. Periódicamente, iba para ser evaluado e ir armando la solicitud del trasplante a la Obra Social y otros trámites de rigor necesarios para concretar esa ansiada práctica.

Recuerdo que en una oportunidad tuve que realizarme una extracción de sangre. Me sacaron con ese sistema que nunca había visto, donde te colocan una aguja en la vena, un pinchazo como cualquiera, pero luego extraen por medio de tubos al vacío, y a medida que los van conectando, por diferencia de presión van recolectando la sangre requerida, como pequeños vampiritos. Llegaron a extraerme alrededor de 16 frasquitos, estuve al borde del desmayo (mentirita).

No puedo explicar o describir lo que significaba para mí levantarme el día que tenía que concurrir al hospital, cosa que sucedía cada 15 días. Me invadía una sensación de abatimiento, desesperanza-esperanza y fortaleza. Un licuado de emociones que llegaban a descomponerme, entre la ansiedad de los resultados, la confianza depositada en el sistema, en los especialistas, en el julepe que llevaba conmigo y en el desconocimiento de lo que era un trasplante. Lo tenía con un candado y no me atrevía a aclarar, ampliar, conocer ni descubrir; era una cortina gris que

no quería correr hasta no estar por entrar a la intervención. Y la cabeza, que no dejaba de darme vueltas todas las noches.

El camino por las avenidas húmedas de Buenos Aires, gente despreocupada haciendo sus quehaceres cotidianos como si no ocurriera nada. Y yo, que llevaba una vaca alzada que no podía dejarla distraídamente en ninguna parte. Era mi carga y no tenía más remedio que bancarla.

Tuve dos punciones en vivo y en directo. Sin anestesia. La primera fue en la cresta ilíaca; la segunda, vino tiempo después. La cresta ilíaca se ubica en la cadera, es ese hueso ancho debajo del cinturón. Me la realizaron en el Sanatorio Médicus y con sedación, una anestesia leve de la que te despiertan en el mismo quirófano, re tranquilo. Con el doctor Bullorsky pasaba de estar charlando a estar apuntando con la parte que no recibe el sol hacia el techo. El procedimiento de escarbar en el hueso era como la aplicación de una intramuscular, pero en este caso la aguja tenía un diámetro importante e ingresaba en la carne hasta el hueso, tomaba un poquito de él y se retiraba. Luego, parche 3M por unos días y asunto terminado. Sencillito, total el hueso lo pone uno.

Una de las cosas que desde el inicio de toda esta epopeya de estar vivo el mayor tiempo posible venían de a una, eran las palabras que me taladraron la cabeza desde el principio. Cuando fui a buscar una segunda opinión sobre todo lo que se me venía encima, las palabras fueron idénticas a las de mi especialista inicial. Los ciclos de quimio y el trasplante final, el propósito de realizarlo y lo que seguía luego de él.

Pero el cúmulo de ejemplos que pude vivenciar en pacientes o conocidos que pasaron por el trasplante fue lo que me dejó perplejo y conmocionado. Por ejemplo, comentarios de médicos que tuvieron ese tratamiento afirmaban que era lo más cercano a ingresar “a la antesala del infierno”, palabras a las que se le puede dar cualquier sentido de acuerdo a la imaginación de cada

uno, ¿cierto? No a todas las cosas les pasa de la misma manera. Era una expresión demasiado amplia como para tomarla con calma. Al contrario, toda señal de infierno está asociada a sufrimiento, dolor y angustia. Son imágenes que uno tiene adentro y que lo nivelan con sensaciones de ese estilo, creo que estarían de acuerdo conmigo en ello.

La angustia inició en ese momento, junio de 2012. Recuerdo estar parado en la avenida Las Heras y Bulnes, llorando y muy deprimido, sabiendo que la lucha tenía un momento muy duro que atravesar si decidía enfrentar ese desafío. Podía tomarlo o dejarlo. No era cuestión de saltar al vacío. Hasta ese momento tenía la opción de no innovar, de dejar la suerte librada al azar. Dejarme llevar y hacer lo básico y no enfrentar el trasplante de médula.

Es ese instante en donde uno recurre a toda esa fibra interna que está, pero que desconoce hasta dónde esforzarse y qué beneficios sacar de esa lucha. Mi historia personal no encuentra una claudicación ante momentos de crisis, las debe haber, pero en las luchas fuertes nunca le esquivé al bulto o, como dicen, nunca le saqué la cola a la inyección. Preferí enfrentar lo que el destino tenía previsto para mí. Por un lado, por temas de supervivencia; por el otro, para demostrarle a todos los que me quieren que no iba a fallarles en nada que estuviera dentro de mis posibilidades.

Cabe aclarar que son momentos donde las emociones se estremecen ante lo desconocido. No es sencillo estar luchando contra los fantasmas que te quieren acorralar y que vos ni siquiera sabés dónde ubicarlos para frenarlos. Todo es incertidumbre.

Es por eso que uno de los motivos que me impulsó a escribir estas líneas fue el de generar conciencia en los pacientes para que se saquen todas las dudas respecto de los tratamientos que enfrentamos. Somos dueños de nuestro cuerpo y quienes damos la autorización al especialista para que se adentre en nosotros y nos brinde la cura. Es terrible vivir con una duda colgada sobre

nosotros al estilo espada de Damocles. No es deseable para nadie. La relación médico–paciente debe ser de alta confianza para ayudar a que el médico esté relajado y pueda ser preciso con el diagnóstico y el tratamiento.

El tratamiento quimioterápico y la antesala al trasplante

Una vez que inicié las sesiones de quimioterapia y luego del fracaso del Velcade, comenzamos con cápsulas de lenalidomida, palabra que obviamente era tremendamente desconocida y difícil de recordar. Para explicarlo sencillamente, son 21 días continuos de ingerir una cápsula por día con su correspondiente protector gástrico y con una toma adicional de dexametasona que, de acuerdo a ciertos valores, se modifican las dosis. Es bastante tranquilo, no se lo nota como una medicación invasiva que te hace volar la cabeza, pero tiene sus efectos secundarios que se hacen sentir a lo largo de todo el tratamiento. Nada es gratis: siempre las medicaciones, cualesquiera que sean, te pasan factura. En particular, en este tratamiento los efectos secundarios, adversos o molestos son múltiples. Al principio, es como una sensación rara donde el cuerpo se va “aclimatando” a la invasión alienígena que ingresa, y comienza la lucha.

En el mientras tanto no podía moverme de los dolores de espalda, que estaba hecha pedazos. Fui a varios especialistas y me tomaron varias placas para ver el estado de armado y funcionamiento de la vértebra lesionada. Temía ser operado, cosa que no estuvo tan lejos. Pero primó un tratamiento de inmovilización que realmente no recuerdo por cuánto tiempo lo tuve que soportar. Un arnés con un par de fierros y el resto como una lona de reposera. Me armaban desde los hombros a la cintura. Era como la cincha que se le pone a los caballos al ensillarlos, con cuatro hebillas al frente para ajustar. No podía ni moverme. Lo más feo era cuando me la sacaba para dormir o bañarme: el cuerpo parecía desintegrarse.

Les recuerdo que, si yo caminaba y me detenía de golpe, la sensación de mi cuerpo era como si se cortara con la hoja de un

Samurai a la altura del ombligo. De golpe, en seco, se separaba mi cuerpo en dos. Esa era, literalmente, la sensación. Que se me cayera el jabón en la ducha representaba una tragedia. Necesitaba un curso de cómo agacharme, levantarme y no morir en el intento. Todo lo que incluía movimientos involuntarios en la espalda, como tos, estornudos y carraspeos eran un verdadero suplicio; un tormento sin lugar a dudas. Me quedaba inmobilizado.

A causa de la medicación -a la que le echo la culpa de todos mis padeceres- hubo veces que sentía como si tuviera a alguien en el cerebro que hablara por mí; como que siempre había algo que me presionaba enormemente el cerebro.

La idea inicial era que íbamos a hacer tres ciclos de quimioterapia. Para que se entienda, un ciclo es una cantidad de medicación en un tiempo determinado. Luego viene un descanso, donde uno no consume medicación; puede ser de diez días aproximadamente. Finalmente, se reinicia con otro período igual de ingesta medicamentosa, pasando al segundo ciclo.

En la teoría o previsión, el bichito maligno debía bajar a un determinado nivel y, llegado a un cierto número, podía acceder al trasplante. Recuerdo que el trato era tres ciclos de quimioterapia y estudios de los niveles de agresión del bichito. Si daban los números, se ponía fecha para el trasplante. Lo que pasó fue distinto: inicié el tratamiento en el 2012 y el trasplante recién tuvo lugar, tras estudios de confirmaciones y punciones, el 13 de julio de 2013. Casi un año después de iniciadas las acciones.

Me realizaba los estudios en el Centro de Hematología Pavlovsky. Mi única obligación era transformarme en un *Pac-Man*, poner las pastillitas en fila y por colores, el despertador que me recordaba los horarios, y comenzar a digerirlas. Cada vez que tomaba el combo a lo largo del día, sentía que ingresaba a mi cuerpo algo extraño que me comía por dentro; en serio, la sensación era esa. Sabía que para estar bien tenía que tomar ese

veneno que, entre otras cosas, se dedicaba a combatir el mal que llevaba dentro.

Recuerdo que el día que iba a ponerle fecha al trasplante llevaba los estudios para presentarle al jefe del Servicio, el Dr. Bullorsky. Resultó ser que los valores que tenía no aconsejaban realizarlo, así que se extendía una vez más un nuevo ciclo de quimioterapia y con ella el trasplante. En un momento, el doctor me preguntó si me animaba a hacerme una punción, que a la postre y tal como lo comentaba un poco antes, fue la segunda, así nomás... a pelo, sin estribos ni anestesia o sedación. Ahí mismo, porque en ciertas ocasiones los resultados son engañosos, toman un número general y punzando uno puede lograr otras mediciones. Resultado: cola para arriba, aguja parecida a un sacacorchos, giro sobre el hueso de la cresta ilíaca, presión de la doctora sobre mi osamenta, escarbando, sin anestesia; un dolorcito regular que me bancaba porque había algo que me indicaba que el número iba a darme bien. Y así sucedió: se llegó al valor que necesitaban para iniciar el trasplante y ahí mismo le pusimos fecha a la intervención.

Ahora, para darle inicio se debían cumplir ciertos compromisos. Fue una carrera contra el reloj. De todo eso se ocupó Sylvia, como un perro de presa. Realizar los trámites necesarios de la obra social para que autorice el presupuesto del tratamiento, presentar la carpeta con todos los estudios completos, el diagnóstico con sus estudios debidamente documentados, que todos ellos dieran los números adecuados; revisión odontológica, y un sinnúmero de pasos hasta obtener la certificación final de “listo para trasplantar”. Para colmo de males, debía reunir sesenta dadores de sangre. ¡Sí, sesenta! Creo que fue la noticia que más preocupado me dejó.

En esa charla con el Dr. Bullorsky, en su pequeño y modesto reducto de oficina que no giraba ni una silla, charlamos sobre los miedos de la intervención. Hacía más de un año que sentía

las palabras de “la antesala del infierno” como una espada sobre la cabeza que dificultaba mis noches; el no poder dormir por la preocupación y por la ausencia de sueño. Fue entonces que conversamos distendidamente y le pregunté todas las cosas que no me animaba a preguntar. Esto me permitió contar con un mejor ánimo para tomar la decisión y abrazarme con mayor fuerza a esa balsa salvavidas o, por lo menos, a esa balsa que te acerca a una orilla más segura para prolongar un poco la vida sobre esta tierra.

Luego de la entrevista en el hospital, llegué a la oficina con la angustia de ver de qué manera conseguía el número de dadores o los máximos posibles que sí o sí debía reunir por exigencias del hospital. Era un tema no negociable.

Debía parar una mesa de tres patas; así fue la explicación del doctor. La primera eran los estudios clínicos para saber si mi cuerpo estaba preparado para enfrentar semejante intervención. La segunda era la autorización y pago del trasplante, tema a resolver entre el hospital y la obra social. No recuerdo el monto que se debió abonar para tener la opción de recibirlo. Por último, tenía que entregar el listado de los sesenta dadores de sangre. En un primer momento no creía llegar ni a los quince con toda la furia.

Me comuniqué con mis hijos y les comenté las novedades. Cada vez que tenía algún evento clínico o resultado, lo primero que hacía era informarles sobre los sucesos que iban ocurriendo. Cuando les conté sobre las exigencias de los dadores ellos manifestaron que se iban a poner en campaña; que me quedara tranquilo que me iban a avisar cómo seguía el tema. Cinco horas después, estaba solo y sentado en mi escritorio y no paraba de llorar luego de hablar con Luciana, mi hermosa hija, quien me decía que el resultado de la convocatoria de dadores estaba dando un resultado abrumador. Que no paraban de sumarse dadores voluntarios y que, en menos de hora y media, habían su-

mado unos noventa dadores. La cifra final fue de ciento sesenta personas agendadas para darme sangre en caso de requerirla. Es algo que al día de hoy no deja de conmoverme. Amigos, parientes, amigos de los chicos, compañeros de trabajo, compañeros de la Cruz Roja Argentina -donde hacía activa participación en eventos diversos-, voluntarios de todos lados se acercaron para darme una mano. Nunca lo podré olvidar ni terminar de agradecer.

Se cumplieron las formalidades, que llevaron su tiempo de ansiedad lógica, para poder ponerle el cascabel al gato. Luego de los trámites de rigor y cumplimentando todos los requerimientos, se confirmó la fecha del gran día. La mesa de las tres patas se encontraba muy asegurada, algo que llenó de esperanzas a todos.

El paso a paso del trasplante autólogo de médula ósea

Quiero aclarar que, desde un principio y debido a todas las situaciones que había pasado, decidí antes de arrancar con la internación tomar una pequeña computadora y escribir mis vivencias en primera persona, contándolas desde el punto de vista del paciente. Es así que, iniciando la internación ese 11 de julio de 2013 a la mañana bien temprano -creo que eran las 8 de la mañana-, día fresco y muy húmedo, arribamos con Sylvia al hospital con un pequeño bolsito con las cosas básicas. Una vez cumplidas las rutinas de rigor para la internación, ocupamos la sala de trasplante.

La sala no era más que una habitación con una gran ventana sellada y con un sistema de ventilación con presión positiva. La presión positiva es utilizada para asegurar que los patógenos transmitidos por el aire no contaminen al paciente o a los suministros de esa habitación. Tengan en cuenta que, dentro del procedimiento, mis defensas iban a quedar por el suelo y es por ello que ese sistema de ventilación y el ingreso de personas a la habitación eran temas críticos.

A continuación, voy a compartirles cómo fue el día a día desde el trasplante hasta que me dieron el alta: la intervención, lo que sentí y pensé y lo que fui viviendo.

Mis 15 días en el Británico

Día 1

Como primer contacto tuve el placer de encontrarme en la entrada con varios amigos que venían a donar sangre para mí, lo que me dio una fuerza terrible. Estaban Juanjo Arias Chirinos, Francisco Cugliandolo, Tomás Villanueva, Ignacio Garbers

y, más tarde esperando para ingresar a la habitación, José, uno de mis hijos.

Quiero agradecerles de todo corazón a todos aquellos que pudieron donar sangre y/o plaquetas o que simplemente se acercaron y no lo pudieron hacer por factores que uno no maneja, presión alta o baja, etc. Un gesto solidario que es verdaderamente valioso y muy importante. Como suele decirse, está escrito y uno es consciente: donar puede salvar vidas.

A Nora R, Gabriel C, Claudio I, Walter F, Gastón P, entre tantos otros, que fueron con toda la polenta y lo único que comentaron (cosa de locos estos pibes) fueron lo buenas que estaban las pizzas que se clavaron en la pizzería de la esquina del Hospital Británico; que nunca habían comido algo tan rico. También a Fabián G y, en su nombre, a muchos más que participaron desinteresadamente y que fueron puestos en mi pedestal de los buenos recuerdos y valorados como ciudadanos que se comprometen con la vida propia y de terceros. ¡Gracias!

Una vez internado me realizaron controles clínicos y, al cabo de un rato, vino la colocación del catéter en la arteria subclavia. El catéter sirve para suministrar volúmenes de sangre; en mi caso, extracción de células madre, transfusiones si se requieren y suministro de medicación. Me dolió y me molestó bastante. Al parecer, tocaba parte de la clavícula; sin embargo, fue todo más que bien. Una vez colocado el catéter realizaron una placa de rayos X para constatar que se encontrara bien ubicado. Luego, mi enfermera realizó la prueba de funcionamiento.

Día 2

El segundo día transcurrió con varias alternativas. Primeramente, y dentro de las cuestiones domésticas que le pasa a cualquiera, fue un horror lograr conciliar el sueño. Que la almohada estaba dura, que tenía calor, que me dolía el catéter pero no

quería molestar a la enfermera, que me quería dar vuelta pero no podía... La pasé fiero. Y constatando que uno se hace a los golpes, sin adjetivaciones, a las 5 de la mañana tuve que aplicarme un acelerador de células que ya venía desde el domingo. Eso fue espectacular. Como humano sobre la tierra, colocarse uno mismo una inyección, solito, fue todo un tema, casi una aventura. Realmente es una pavada, si uno la saca de contexto. Aunque no fue nada del otro mundo tuvo sus bemoles, pero ahí le pusimos el pecho una vez más a la situación.

La droga en cuestión fue Filgrastim, que genera la reproducción de las “células madre” que se encuentran en los huesos del cuerpo. Siempre entendí que están en la médula; al reproducirse masivamente y no disponer de lugar, dichas células salen al torrente sanguíneo. Al estar libres y circulando en el plasma se las recolecta por medio de una práctica llamada aféresis. Por una parte, se extraen las células madre y se reservan en una bolsa como las que se utilizan cuando donamos sangre, un sachet. El resto que no se guarda vuelve al torrente sanguíneo sin más.

La aféresis duró siete horas aproximadamente. Sin poder moverme de la cama, me encontraba como si fuera una arruga de las sábanas. Ni les cuento que tuve que aguantarme todo lo que quería: desde rascarme la nariz hasta ir al baño. Sinceramente no quería familiarizarme con el bendito papagayo... ¡y ni hablar de la chata! Fue todo un tema estar tirado en la cama prácticamente sin moverme durante todo ese tiempo. La buena noticia fue el resultado. A última hora, el médico nos comunicó que la recolección había sido más que excelente. No sé si lo dijo exagerando, pero la extracción de células servía para tres pacientes más. Explicó que suele ocurrir que a pesar de todas las maniobras no se llegue al número necesario para seguir con el procedimiento. Yo había cumplido con creces ese primer obstáculo.

Una vez completada la extracción esa sangre fue llevada a una heladera donde se colocaba el producto a 4°C durante 24

horas; una especie de marinado. Posteriormente, al finalizar el día recibí la quimioterapia. Era la que me iba a cambiar el futuro pero también la que me iba a hacer sentir su presencia a lo largo del tratamiento. A partir de ahí eliminaría todo o gran parte del vestigio de células cancerígenas que quedaran luego de la primera etapa previa a este trasplante.

Día 3

El tercer día pasó con total normalidad. Tras haber recibido una altísima dosis de Melfalan, la droga de la quimioterapia, estaba muy ansioso por los efectos que pudiera tener. Mi médico me decía que a un paciente ambulatorio con un tratamiento similar se le aplican 30 ml por semana, y a mí me habían aplicado 385 ml de una. Hasta ese día no hubo ningún efecto adverso. Llegó entonces el momento tantas veces ansiado: el trasplante de médula.

El doctor Bullorsky realizó la intervención. Manifestó estar realmente muy contento por el avance del tratamiento y la excelente recolección celular, cosa que era muy importante para la rapidez del proceso general. Según las enfermeras ese día nací de nuevo, porque al recolectar las células madre y ponerlas a resguardo en criopreservación a 4° C, y al haber recibido la quimioterapia que quemó casi todas las existentes en el cuerpo, el trasplante era como un reseteo. Nací de nuevo y tengo mis escarpines colgados junto a la cama. Mantuve un intercambio de e-mails con mi viejo amigo José C. Estaba tan arriba de ánimo que le escribí:

“Gracias a Dios mi situación es muy particular. Tengo una notebook para mí solito todo el extenso día. He logrado retomar la fe que no había sabido valorar y que es cierto que Jesús camina junto a nosotros, lo vi y descubrí sus huellas... Pregúntenle a Manuel.

He logrado que muchas amistades recen por mí y retomen la fe tal cual lo hice yo. Tengo muchos *likes* en Facebook, que para un fulano de nuestra edad es todo un récord. Y encima de todo esto, estoy en pleno tratamiento, tirado en una cama, me atienden a cuerpo de rey, con aire estabilizado a presión positiva que ni necesidad de barrer tengo, calefacción excelente, pijama de verano... No cocino, las comidas son de primera. Más que en casa. No laburo, veo tele todo el tiempo que quiero, siempre con el control remoto en la mano; tengo el baño a un metro de distancia, la luz se enciende del lado de afuera, me asisten hermosas y capacitadas enfermeras con un altísimo humor que los jóvenes actuales dirían: “son copadas”.

A veces no duermo porque la creatividad no deja de darme vueltas en la cabeza durante toda la bendita noche. Pero sinceramente, la mejor parte de esta historia es que cuento con hijos propios y ajenos, una compañera de ruta, la madre de mis hijos, amigos, hermanos, padres, compañeros de trabajo, de estudios -tanto del Liceo Militar General San Martín como los del Colegio Militar de la Nación-, compañeros de la vida, de distintos trabajos, ex camaradas de armas. Los dadores de sangre, para mí anónimos, me partieron la cabeza. Y todo para estar al revés de lo estándar, en el mejor lugar en el momento adecuado, logrando arrancarle a la vida más tiempo para devolverle a todas estas personas, temiendo olvidarme de muchas, y poder seguir disfrutándolas.

Cosa que no es menor, lo que me encuentro realizando es para ganar tiempo y calidad de vida. La cura en este caso no está asegurada. Entiendo que el porcentaje de cura es bastante bajo. Pero ver luz en el horizonte es lo que me da fuerzas para luchar... cosa que la vida me tiene acostumbrado.

Un abrazote amigo. Un fuerte abrazo.

Leo Guridi (Internado en domicilio)”

Día 4

De todos los días vividos, creo que este fue el mejor. Luego de haber estado casi todo el día anterior sin internet, logramos restablecer el contacto. Pusimos manos en la tecnología y a través de *Skype* nos comunicamos con nuestros seres queridos: hijos, hermanos y padres, ¡salió espectacular! Fue un enorme placer poder estar unidos en vivo, con la imposibilidad de tomar un taxi y decirle “aguantame con los mates que ya voy”. Eso se había acabado por el momento; ni siquiera podía salir a un pasillo. En fin, debía querer este lugar como MI lugar en el mundo. Era el costo de seguir en la lucha.

Agradezco a aquellos que fueron seleccionados por hematología para la donación de plaquetas. Me contó el jefe del Servicio que las plaquetas de mis donantes iban directamente para mí. A medida que las necesitara, los iba a ir molestando. Y ojo, nada a cambio. Sé que yo hubiera hecho lo mismo por ustedes, no les quepa ninguna duda. ¡A no enrostrarlo cuando me vean!

El procedimiento era el siguiente: no les sacaban sangre sino que los conectaban a una máquina que retira la sangre. Luego, esa sangre se centrifugaba, la máquina juntaba esas plaquetas y la sangre retirada volvía al organismo del donante. Este fue un día de muchas alegrías, feliz de saber que estaban apoyándome del otro lado. Entre poder acceder a internet y a *Skype*, que me dio el placer de verles las caritas y escuchar las voces de mis más allegados, viví una emoción difícil de explicar. Juro que ni una lágrima de mi parte. Había que ser fuerte, ya tenía cuatro días menos... Estaba prontito a salir.

Día 5

Comencé a percibir toda la revolución de la quimio, se empezó a escuchar y a sentir, aunque todo siguió tranquilo y sin sobresaltos. Ya con la experiencia de la primera parte del tratamiento, fuera de la internación, y sabiendo los pros y contras de todo lo que uno ingiere para salir a flote, estaba preparado para recibir esos cambios y tomarlos positivamente. Tomen como consejo: en la prevención está la salud.

Día 6

El sexto día amaneció con buenas noticias, el doctor Bullorsky me informó que el tratamiento estaba marchando de la mejor manera esperable. “Todo iba de primera”, como se dice. No había que cambiar el rumbo y los hechos se iban dando de acuerdo al protocolo médico.

Quiero comentar que el asunto de las comidas no era un tema menor. Me presentaban unos platos que a la vista eran de chefs de primer nivel, galardonados con el premio *Michelin*, muy lejos de lo que uno imagina de una internación hospitalaria regular. El tema eran los efectos de la medicación que, al ser tan agresiva y despiadada, me irritaba y generaba inflamación en todas las partes húmedas del cuerpo. A buen entendedor... La boca, como lugar bien visible, era prioritaria para asistir con buches con bicarbonato, bebidas colas y otras cosas para regenerar el PH y poder mejorar la zona.

Día 7

Estuve realmente fantástico. Me confirmaron que el tratamiento seguía marchando por lugares adecuados y disfruté de la compañía de Led Zeppelin mientras escribía. La noche anterior pude dormir de un tirón, cosa que en ese lugar y de acuerdo a

muchas variables no era fácil. Los porqués eran varios y simples: porque las enfermeras auditaban mi sueño toda la noche, me visitaban con una regularidad cronométrica, me tomaban la tensión arterial, la saturación de oxígeno (con un aparatito tipo el dedo de ET que era re gracioso) para ver cómo estaba mi oxigenación.

Como sabrán, el oxígeno va por los glóbulos y, si hay menos, no llega el agua al tanque. También me sacaban muestras de sangre para parametrizar los avances, para arriba y abajo de valores diversos; me tomaban la temperatura, me revisaban de una forma que me hacía acordar a cuando llevaba a los chicos al pediatra, hundiendo las manos en la panza, que respire hondo, “¿te duele ahí?” y esas cosas. Esto ocurría alrededor de tres veces al día. Y mejor que sucediera, porque con eso ellos iban viendo cómo iba todo. Gracias a Dios las cosas transcurrieron muy bien.

Esta experiencia que tuve la suerte de vivir, a pesar de no haber sido sencilla ni económica, dejó mucha tela para cortar y para reflejarnos en nuestros propios espejos de la solidaridad. Tiempo atrás, y para cumplir con una autoexigencia, me había anotado en un curso de Primeros Auxilios en la Cruz Roja Argentina. En esos espacios aflora lo que uno tiene adentro, lo solidario. No el dar es dar, sino el compromiso por el necesitado, el tender una mano para aliviar a un par y darle una luz de esperanza. Creía que era el salvador, pero la paradoja era que al que tenían que salvar era a mí.

El haber estado del otro lado me permitió ponerme en el lugar del “paciente”, ya que habiendo agudizado la observación como socorrista chequeaba todo lo que rodeaba al tratamiento. Y de eso estaba muy agradecido, porque todo siguió un protocolo médico y una asistencia personal permanente que no permitían que decaiga el ánimo.

Día 8

Comenzaron a agudizarse los primeros efectos del tratamiento, como las molestias en la boca. La droga recibida en la quimioterapia actuaba en el organismo de manera híper veloz una vez pasada al torrente sanguíneo. A partir de allí, como todos y cualquier medicamento era eliminado. En este caso, y seguramente por la concentración de dosis, los efectos llegaban con el correr de los días.

Pero entre los efectos post drogas, el peor fue mirar la comida sin querer probarla a pesar de la facha. La orden superior del cerebro ordenaba comer, pero entre desinfectantes, perfumes, temperaturas y esas cosas que andaban en el cerebro de uno, poder llevarse algo a la boca era un suplicio. Carecía de olfato. La contracara de lo anterior fue conocer a una de las tantas enfermeras asistentes que me puso contra la pared: “Usted come o le colocamos una sonda nasogástrica”, me dijo.

Ese día recibí plaquetas como parte del tratamiento para darle una mano a la médula que estaba luchando. En esos momentos, la enfermera me comentó: “Leo, vamos a tener que hacer unos cultivos”. Al principio pensé que era como la germinación clásica de la primaria. “Al haber un poquito de temperatura se realizan los estudios para evaluar la procedencia del foco que genera temperatura y actuar”, me explicó. Por suerte, no tenía nada preocupante.

Día 9

Un día menos y todo seguía su buen curso. Las primeras apariciones de efectos de la quimioterapia, en mi caso, iniciaron con problemas en la flora bucal; no solamente en la boca sino en el tracto completo. A pesar de todo, se percibía algo leve, sin lastimaduras, se toleraba muy bien y permanentemente había

que hacer buches y enjuagues con varios productos para tenerlo a raya. Mi nutricionista me recomendó comenzar a consumir productos como yogures, leches, postres, helados, ensaladas de frutas y licuados. Los alimentos sólidos era mejor dejarlos afuera. Gracias a mis mañas, en menos de 24 horas mi peso descendió 3 kilos.

Me vino a la memoria un gran señor que tiene que ver con la fe y con quien viví una experiencia inolvidable. Se llama Manuel. Aquí detengo el relato cronológico para pasar a contarles una experiencia sublime.

Manuel tiene un don muy especial. Yo lo defino como un sanador, pero cada uno le puede adjudicar el título que quiera de acuerdo a su experiencia personal. Por mi conocimiento y no porque me lo hayan contado, intercedió para la recuperación de la hija de un matrimonio amigo y lo mismo hizo con un amigo que se encontraba muy complicado en terapia intensiva y a la semana creo que ya concurría a misa. Allí es donde actuó Manuel y logró el milagro de la supervivencia de ambos.

Fui con Sylvia a la entrevista. Cerca de las 4 de la tarde, barrio porteño de Belgrano. Una modesta casa donde vivían varias personas, estilo pensión, con mucha colaboración entre todos y prolijamente ordenada. Me senté frente a él y le conté el motivo por el cual estaba ahí. Entre los distintos temas de conversación me encontré charlando con Jesús, así como lo digo. Hasta tuve la sensación de que él estaba presente en esa pequeña sala. Convergamos que uno va en busca de esperanzas, pero milagrosamente las cosas se fueron sucediendo de tal forma que no era producto de mi imaginación lo que estaba ocurriendo. Cada vez que recuerdo ese momento no puedo dejar de estremecerme. Sylvia es judía y no podía creer lo que estaba pasando; no podía parar de llorar. La sensación fue suprema. Luego de haber finalizado la charla, subimos al auto y calculo que estuvimos más de hora y media sin poder reaccionar. Fue una vivencia inimaginable. Volvimos cargados con la esperanza, que es lo que uno va a

buscar, y con la fe reforzada, porque lo que alguna vez uno leyó o estudió se apersonó frente a los dos. Y lo digo en serio: fue una de las experiencias más fuertes que he vivido. Es entendible que cuando la desesperación y el desasosiego avanzan cualquier esperanza es válida. Pero en este caso, quedamos perplejos y superados por las circunstancias.

Afuera, la gente emponchada por una ola polar impresionante. Yo, en el mejor lugar que hubiera podido conseguir, trasplantándome, pijamitas manga corta y con todas la confianza de seguir en carrera.

Día 10

El tiempo iba pasando y por la vorágine de las actividades diarias en el hospital, no podía creer que ya llevaba diez días ahí adentro. Al haber tantas expectativas sobre el tratamiento, por la evolución en uno mismo y por los efectos, esos días no transcurrían como los que uno cuenta desde afuera.

El décimo día fue muy particular. Las consecuencias de la quimioterapia iban apareciendo como uno había anticipado. Por ese entonces, la inflamación de toda la mucosa gástrica me generaba dolores intensos en la boca. Además de eso, mi cuerpo manifestó temperatura, no muy elevada, y arrancó otro protocolo de cambio completo de las vías de hidratación e incorporación de antibióticos. Estuve prácticamente todo el día acostado y con muy pocas ganas de nada, hasta de ver tele.

De manual, todo seguía como estaba previsto, sin alteraciones. Los pocos sucesos eran esperables y me asistían de manera impecable.

Una imagen que me venía mientras estaba en reposo era la de los miedos a enfrentar este tipo de tratamiento. Desconociendo absolutamente todo y con ese temor a lo incierto, me veía a mí mismo hacía un año pensando que esto sería algo tremendo, casi como una gran sala blanca, con una sola cama donde estaba

yo solo, aterrado, sin expectativas y con todo lo malo que podía ocurrir. Imaginaba desde la ignorancia absoluta. Debo decir que agradezco haber podido estar donde estaba, recibiendo un tratamiento ejemplar.

Día 11

Juro que no era entendible, desde un análisis muy básico, estar metido en una pieza totalmente aislado del mundo. Literalmente, no podía tocar la manija de afuera hacía once días. Hablé con Mery, una de las enfermeras, para que me entregara un listado completo de todas ellas. Quería mencionarlas en mis agradecimientos. Es lo menos que podía hacer, ya les habíamos encargado bombones y esas cosas ricas para que se sientan retribuidas.

Ese día recibí una excelente noticia. Con un pinchacito leve me tomaron una muestra de sangre que luego pasó a dos cristales para ser observada en microscopio. Al cabo de unas horas, obviamente sin palabra oficial, presumiblemente la médula ósea había comenzado a funcionar. Si así era, significaba algo maravilloso para el organismo porque empezaba a renacer mi protección natural en todo. Al día siguiente tendría la confirmación; estuve muy contento por eso el resto del día.

Mantuve breves charlas por *Skype* con mis padres, mis hijos, hermanos y sobrino; siempre era una alegría poder transmitir sin tener que tipear. Pero bueno, al menos para mí, el *Skype* no es buena medicina si andás con las vibras bajas.

Los efectos de la boca se mantenían estables, aunque tendían a estar un poquito mejor.

Día 12

La ola polar había llegado al invierno argentino. No lo consideraba noticia sino más bien algo pintoresco. En ese momento me encontraba con neutropenia (defensas sensiblemente bajas).

A su vez, ciertos efectos de la quimio ya iban bajando, como alguna sensación de náuseas que estaba dando vueltas permanentemente y que era mantenida a raya con medicación. La desagradable inflamación de mucosas digestivas se había aplacado muchísimo.

Por la mañana vino el doctor del Frontis con una cara de juguetería que era para sacarle una foto. No recuerdo ni en novelas locales ni en películas de alto contenido pochoclero una escena como la que viví esa mañana. El estimado doctor me realizó una revisión completa del cuerpo y dijo que todo estaba bajo control.

Finalmente, el momento más esperado llegó: el alta. A partir de la semana siguiente estaría con el trasplante autólogo de médula ósea con intervención exitosa y ya no habría motivos para seguir internado en el hospital. Este fue mi gran día. Me dieron un barbijo re *cool*, triple capa, un 3M de denominación espacial y me invitaron a pasear por sectores despoblados de gente, pasillos, escaleras. No imaginan el placer de alcanzar el objetivo que uno soñó en equipo. El broche de oro fue la visita del cura del hospital.

Mi día no pudo estar más completo, desparramé la noticia por teléfono, le agradecí a Dios y a Manuel; pedí por todos mis allegados, por los que rezan, se acuerdan y me tienen en un rinconcito, por los necesitados y por ser feliz. La vida da oportunidades a cada momento y la vorágine diaria hace que las pierdas sin que te des cuenta. Estate atento, las cosas no pasan porque sí. Ponele el cuerpo y hacete cargo. Todo tiene solución cuando hay voluntad y amor para hacerlo. Quise llorar a mares y no pude... es difícil saberse un poco más vivo que antes.

Día 13

Mejor imposible. Desde el inicio de la mañana el vértigo se apoderó de la habitación, comenzaron a aparecer los médicos.

Lo primero que se dijo es que debía preparar todo para irme, que las cosas estaban maravillosamente bien, y que ya no tenía sentido permanecer más tiempo en el lugar. Que las defensas estaban por sobre los valores esperados y que había llegado la hora. Había hecho una reserva por 25 días y ya se cancelaba todo. Me quedaba sin las excursiones de los pasillos nocturnos como la de la noche anterior, uno de mis primeros contactos con la vida al otro lado del aislamiento. Toda una aventura.

En fin, las cartas estaban echadas. Me debían sacar el catéter, una odisea cuando ingresó por lo que dolió al tocar el hueso, pero allí estaba, casi estaqueado a la cama con todos los sentidos puestos en Mary, mi enfermera, mientras lo sacaba. Juro que ni me di cuenta. Una genia total, eternamente agradecido.

Luego comenzamos a aparcar los bártulos que habíamos llevado con un dejo de pena, porque no es fácil encariñarse con una habitación que te contiene por varios días, que te cuida, te preserva, te aísla de los riesgos y, de repente, sin previo aviso, no poder despedirla con los honores correspondientes. Me dio cobijo, seguridad, atrapó mi esperanza, calentó mis deseos de seguir caminando tensionando cada músculo. Y el momento estaba casi encima de mí, debía partir y ese virtual domicilio de esperanza quedaba abandonado. Feliz, pero con pasos medidos, rumbo al éxito final.

Quedaba la última parte de controles periódicos que son complejos porque estás evaluando cuántos cráteres tiene tu camino para poder armar una buena hoja de ruta y así seguir. El efecto de la quimio es lento, en esto no te deja ni un pelo de tonto... eso sí que es bueno. Charlando durante el derrotero me explicaban el porqué de la caída del cabello, por ejemplo, que es lo que más salta a la vista en estos tratamientos. Resulta que las células de más rápido crecimiento que tenemos en el cuerpo son las capilares o relacionadas con el crecimiento del cabello, y la quimioterapia ataca principalmente a las células que más rápido se desarrollan. Por eso las del pelo son las primeras en

manifestar los efectos de la medicación. Los bigotes, sin aditivos ni conservantes, me daban señales clarísimas de que también emprenderían la retirada con los amigos de la capocha. Esperaba que me quedara algo.

Después de recibir la noticia matinal agarré el teléfono. Como reguero de pólvora y con una felicidad como la de un chico que recibe el regalo esperado, le comuniqué a mis hijos sobre mi alta; obviamente siguiendo por contactos de todos los colores, rectos y cruzados, amigos, padres... todos informados.

No puedo describir lo feliz que me sentía, sería pasajero y se disfrutaría de a poquitito. Tenía por delante un camino que se iba a ir construyendo con mis repuestas físicas, del tratamiento y sus correcciones. Era un nuevo desafío, de esos que ojalá siempre muestren los resultados que uno espera ver. Un renacer, sin lugar a dudas. Desde mi alta creo que estaba mejor (por algo los valores que se mostraron) pero como con Jesús todo se puede, sentía de antemano la misión cumplida.

Día 14

Luego de una “evacuación ordenada” ya estaba afuera del Hospital Británico. La realidad era que me habían dado de alta de la habitación que me cobijó, pero el tratamiento de recuperación proseguía sin prisa ni pausa. Me pasaron un número directo de la guardia clínica del hospital, muy importante para evacuar dudas y anticiparme ante alguna situación adversa. Ahora era un paciente ambulatorio, con las cuitas dentro todavía de los medicamentos que iniciaron la obra final y, por supuesto, sin la relación directa que mantenía con las queridas enfermeras. El alta era como estar desnudo en un día espantoso: desprotegido, vulnerable, sin la asistencia inmediata de aquellos que me dieron parte de su tiempo para que yo estuviera mejor. Y eso se notaba.

Los primeros días estuve en casa de mis padres. Resulta que Sylvia trabajaba todo el día, los hijos tenían clases y yo iba a estar solo en el departamento; era una cosa que no me cerraba. Pasar de estar resguardado a la intemperie, no era un tema menor; por lo menos al principio, hasta retomar la vida con ambas manos.

Fue toda una aventura ya que la neutropenia estaba en niveles aceptables para estar en casa, pero si quería salir a la calle debía hacerlo con un barbijo medio loco, de tres o cuatro capas que tenía fecha de vencimiento una vez que lo sacaba del envase. Las visitas que podía recibir eran de máximo dos personas por día. Estaba con las defensas súper bajas.

Comenzaba a aprender a comer de nuevo, a sentir los sabores que se habían esfumado luego de toda la movida hospitalaria. Aunque debo reconocer que la comida recibida tras el trasplante en el Hospital Británico fue excelente. El punto es que se modificaba tanto el pH y los sabores, que en realidad no sabía realmente lo que estaba comiendo. Los olores cambian radicalmente también, al punto que muchísimas veces tuve que contener la respiración por no tolerarlos. Esos olores que a diario respiramos y no nos damos cuenta. Por ejemplo, los fuertes olores de la calle había días que se hacían insoportables, los lugares de comidas al peso, y un sinnúmero de espacios de diversas nacionalidades e índoles que requerían filtro para poder respirar.

Con el cambio de domicilio empezaron las diferencias. El baño me quedaba a la misma distancia, pero iba más veces; para colmo, la habitación era más oscura que la del hospital, me llevaba todo puesto luego de entender, en la madrugada y sin luz, que las bolsas colgantes de sueros no estaban más. Tenía que tomar todos y cada uno de los medicamentos a distintas horas tragándolos, pero la garganta estaba perezosa para recuperarse; las enfermeras me los daban con los sueros y ni me despertaba. Todo me costaba un poco más.

Uno de los motivos que incentivó la escritura diaria fue el darme impulso a enfrentar lo desconocido, porque uno a veces no pregunta para no agrandar al monstruo (que en una de esas ni existe). Pero los temores a desafiar cuestiones como estas, menores comparadas con otras, te ponen especialmente a resguardo. Por eso intenté seguir conectado por este medio, simplemente porque sabía que hay personas con enfermedades como la mía que pueden sentir temores, angustias, imaginarse cosas como las que me imaginé, y que la lectura de una vivencia como esta, en una de esas les permite tocar tierra y ver que se puede.

Día 15

Fueron casi 12 meses de tratamiento ininterrumpido con todas las expectativas puestas solamente en la recuperación y soplando fuerte para adelante para que ninguna nube entorpeciera el diminuto horizonte que se vislumbraba. Pasar de estar en el consultorio del doctor Gitard y ver desvanecerse toda expectativa de futuro a verlo nuevamente armarse como un rompecabezas, era una experiencia muy significativa de vivenciar.

Llegado a este punto podía decir con fe y confianza que el abanico se amplió y que, gracias a la medicina, a los doctores Julio Pose Cabarcos y Eduardo Bullorsky y sus colaboradores, mis expectativas de vida iban creciendo conforme me recuperaba. Una lucha que me puso el destino enfrente y no me dio opciones a recular. Tuve que ponerle el pecho con amor y dedicación porque cada minuto contaba para que la ventana de esperanzas permaneciera abierta y así poder disfrutar del éxito luego de una encarnizada batalla hasta lograr la merecida victoria. Estaba iniciando mi primer control ambulatorio.

Los siguientes 27 días

Llevaba 27 días desde el trasplante. Todo un logro, verdadera y solamente por un capricho médico del doctor Julio Pose quien, en aquella oportunidad, tuvo mi vida entera en sus manos. Ya más que agradecido, sin palabras por haber conseguido el verdadero sabor al triunfo, a pesar de las dificultades que obviamente fui cargando a lo largo del tratamiento. Estábamos en la etapa de ir armando el moño para cerrar un paquetito que va a quedar para siempre en mi piel y en mi historia.

Tras el alta, debo reconocer que las fuerzas de lucha que tenía se cayeron de manera estrepitosa. Nunca lograré entender qué pasó. Toda esa polenta que sentía de llevarme todo por delante de pronto desapareció. En un primer análisis entiendo que tuvo que ver con sentirme “desprotegido” en comparación al trato que recibía diariamente en el aislamiento. Al quedar fuera del ambiente médico y comenzar a caminar solo de a poco, sentía que me faltaba ese bastón. Es un comentario para aquellos que deben pasar por lo mismo, no dura demasiado pero se siente y hay que prepararse para seguir en la lucha. Ojo que no es sencillo. A mí me agarró de sorpresa.

Aún después de casi un mes, seguía recuperando lo que había quedado de mí luego del trasplante. Aumentando los glóbulos blancos en todas sus variantes, que no sé cuántas hay, pero los muchachos iban creciendo según lo esperado, cosa que me ponía contento.

Recuerdo que esa semana, por una temperatura de 38 grados, tuve que “fumarme” una internación de 24 horas para control. Internación que, según el infectólogo, no era negociable. Me tenía que quedar sí o sí ya que debían realizarme varios estudios. Me quería hacer invisible y salir disparado. Que antibióticos, que conectar el suero a través de las venas que no resistían más de 24 horas. Más que nunca, aunque a regañadientes,

cumplí todo tan al pie de la letra que no salí ni al balcón. Solo el que se interna sabe por qué no conviene volver.

Se estaban por cumplir los 30 días de trasplante y debía realizarme una nueva punción de médula para tener un control. El tratamiento iba aproximándose al final del ciclo. La última punción de médula dio un resultado muy esperado: las células plasmáticas (las malas) se habían reducido a menos del 5 %.

El 25 de septiembre de 2013 retomé mis consultas con Julio Pose, mi hematólogo, quien iba a reiniciar el tratamiento de “consolidación”. Suena lindo, se trata de continuar con el tratamiento de mantenimiento con la misma medicación de quimioterapia que ya comenzaba a abrazar como parte de mi supervivencia. Se pasaba a una dosis menor, de 25 a 15 miligramos, pero como medicamento crónico significa hasta siempre. No es como un jarabe para la tos porque hay efectos que se sienten a lo largo del tratamiento y no siempre son los mismos.

A su vez, quedaban por delante los controles periódicos y el plan de vacunación. Debía comenzar de cero: el trasplante había borrado por completo todo el historial de vacunas que tenía a lo largo de la vida. Puedo decir que ahora tengo la libretita de vacunación de un recién nacido lista para ser completada a medida que vengan los plazos.

El jueves 24 de octubre de 2013 sucedió algo que me animó a seguir escribiendo. En uno de los pasillos del edificio donde trabajo me crucé con una compañera que me contó que su madre estaba en tratamiento oncológico por un cáncer de mama. Tenía cobertura de IOMA y los pedidos de medicamentos demoraban cierto tiempo, lo que provocaba que se quedara sin medicación mucho antes de recibir lo ya solicitado. El medicamento se llama Tykerb, era nuevo en el mercado.

Luego de la charla, investigué en internet sin resultados positivos inmediatos. Sorpresivamente, encontré una farmacia en la provincia de Mendoza que disponía de la medicación y le

escribí que mi compañera estaba buscando ese medicamento; no más de dos líneas en un e-mail. A las pocas horas, Carlos, el dueño de la farmacia, pidió que lo llamáramos por teléfono. A los 15 minutos de ese llamado estaba despachando dos cajas del medicamento a Buenos Aires para ser retirado al otro día en Aeroparque. Esto me hizo pensar que Dios estaba presente en mí y que me señalaba el camino. No lo podía creer, me sentí iluminado y con la conciencia de haber servido de instrumento real de Dios, sin lugar a dudas. Ni les cuento la emoción, el orgullo, lo bueno de sentirse útil (como aquellos que donaron sangre y plaquetas). Esa satisfacción de poder ayudar y ver la alegría en una cara llena de esperanzas, una compañera de trabajo que por casualidad logró conseguir algo que la tenía preocupada. Sin palabras y redoblando la fe.

Volviendo al tratamiento de consolidación, después del trasplante algunas células cancerígenas quedaron dando vueltas. Salí con un 0,5% de células cancerígenas; luego de un breve tiempo, ese porcentaje descendió a un 0,3 %. La consolidación consistía en bajar aún más esas células díscolas durante dos meses con la misma quimio que recibía antes del trasplante. Dicho por mi hematólogo, al ser una enfermedad crónica el mal nunca se va del todo, pero lo importante era tenerlo muy bajo y controlado. En eso estoy, con la misma fuerza de antes. Es más, no lo cuenten, pero luego de estos hechos mágicos y de no creer, mi fe está terriblemente alta.

Las anécdotas y los recuerdos siempre regresan. Por eso, quería compartirles una que, aunque sea un poco añeja, tiene que ver con parte del tratamiento y cuidados que prometí contar. Todo inició con una seguidilla de días de temperaturas que no subían de 37,6°C y que no bajaban de 37°C. El sábado 30 de noviembre subió a 39°C y, preocupado por el tema, fui a la guardia para que me realizaran un cultivo completo. El día que fui a retirar los resultados coincidió con una extracción de sangre de rutina para otros estudios.

La doctora que me atendió me revisó y me ordenó una placa de tórax (frente y perfil) y una ecografía abdominal. Al retirar los estudios, ella misma, muy amablemente, me condujo a la zona de emergencias y me dijo que había encontrado una bacteria en el cultivo, que me iban a internar hasta nuevo aviso.

Fue así que de comedido para completar las dudas, terminé con un camisolín, una vía clavada en el brazo derecho y el eterno compañero: el “cañito” con rueditas que te acompaña a pasear, al baño y esas cosas de traslado con el botellón de solución fisiológica colgando. El tema fue que la bendita bacteria era bastante complicada. Les explico: cuando te hacen un cultivo de sangre te extraen una muestra de cada brazo, obviamente con agujas independientes. En uno de estos frasquitos había una bacteria (que no recuerdo el nombre) pero que tenía la particularidad de alojarse en las válvulas cardíacas y podía hacer de las suyas en ese lugar.

Estuve desde las 11 hasta las 22:30 en la guardia médica. Me realizaron nueve extracciones de cada brazo para seguir con los cultivos. Los resultados estuvieron para la semana siguiente y dieron todos negativos. Al parecer, la muestra tomada se había contaminado con una bacteria que estaría en la piel o vaya a saber dónde.

La cuestión es que estuve de spa una semana sin saber todavía por qué seguía con temperatura, habiendo pasado por diversos estudios, desde resonancias, tomografías, placas y cultivos, hasta ecografías comunes y transesofágica (una ecografía desde atrás del corazón, una camarita desde el esófago apuntando hacia afuera). Finalmente, los valores de sangre volvieron a la normalidad y así se reanudó la segunda etapa de consolidación, iniciando independientemente con corticoides. En esos días tenía turno para resolver el tema de la vértebra lesionada y con infectología del Hospital Británico, ambos turnos fueron cancelados por la internación.

El mantenimiento

Más allá de lo que narré por cada día de internación, la pluma no se detuvo desde la página de Facebook que había creado para comunicar las vivencias del trasplante.

Debo confesar que estaba profundamente anonadado. La devolución de cada uno de mis lectores era increíblemente contenedora. Me daba escalofríos mientras leía cada una de las opiniones y toda la polenta que estaba plasmada en cada tecla disparada al ruedo. Imagínense lo que es recibir toda esa carga de energías positivas, no hay cuerpo que lo resista. Solo podía y puedo agradecer. Era lo más tierno y halagador que había recibido en esos días.

Volviendo a mi situación y centrando la burbuja, el médico, mi contenedor profesional, me dijo con muestras de alegría que los resultados generales del último estudio estaban muy bien, solo había 0,18 % de ocupación del “bichito” en sangre. Como premio al logro obtenido, debía fumarme otro mes de altas dosis para ver si bajábamos ese nivel. Ya el tipo me estaba pisando la manguerita del oxígeno, ¡será de Dios!

En el ínterin, unas paperas anduvieron queriendo asomar para complicar todos los pronósticos. Pero creo que gracias a no darles bola desaparecieron, habiendo sido auscultado por dos profesionales que diagnosticaron el mismo cuadro clínico. Estaba al borde de un ataque, a esta altura del partido ya podía asegurar que tenía sobre mí un enorme elefante con cistitis y que no cortaba nunca el chorro. Por suerte fue una falsa alarma y quedó como algo anecdótico para agregarle letras a este texto.

Actualmente, la lucha continúa y mi historia se sigue escribiendo. Luego de varios años de tratamiento, cosa que es esperable, deseable y con ganas de cumplir todos los 365 días más de vida, se van desarrollando los controles oncohematológicos con el doctor Pose y con ciclos ininterrumpidos de quimioterapia.

pia mensual. Solo se agregó un medicamento para prevenir las trombosis que derivan de la medicación base que tomo. Para evitarlo, estoy anticoagulado. Con un pequeño corte que provoque sangrado, hay que hamacarse para cortar el chorro, literalmente.

A su vez, en caso de tomar alguna medicación adicional, ya sea por infecciones respiratorias o cualquier cosa que me pueda suceder, debo consultar con el doctor Pose para ver si las prescripciones permiten mantener la medicación regular o si debo suspender. En caso de no haber problemas, se toman todas juntas en modo *Pac-Man*. En caso contrario, si son antibióticos, por ejemplo, debo suspender el mantenimiento hasta no finalizar la patología nueva a tratar. Al principio, eso me provocaba mucha angustia porque cuando cortaba con el tratamiento, la enfermedad base comenzaba a ascender en sus valores y, como desconozco cuáles son los límites hacia arriba, me agobiaba y afligía mucho. Pero debía juntar fuerzas y ponerme en modo positivo. Entiendo a esas personas que están en vigilia esperando resultados y les cambia el rictus de la cara; se transforman ante situaciones que se escapan del control que uno supone tener sobre el organismo. Es de locos, pero así funcionamos algunos.

Los reencuentros

Sé que soy de amontonar muchas letras. Si quieren frenar la lectura, este es el momento adecuado; sino, a seguir leyendo y disfrutar los comentarios.

Había arrancado un nuevo tratamiento igual que el de la vez anterior: ese que demoró 80 días y que los valores crecieron a 0,6 % para bajar a 0,18 %. Reincidí en el mismo empastillado cíclico. Obviamente sabía que no iba a descender de la misma manera, pero seguía manteniendo a raya al fulano invasor que ya no sé cómo llamarlo. Decirle cáncer es como que me da “cosita” y no lo tengo asumido de tal forma tampoco. Cosa de locos, ¿no?

De a poco, los reencuentros comenzaron a hacerse realidad. Al principio estaba con barbijo, pelado, inseguro, neutropénico, con mucho miedo. Sin embargo, desde que retomé mi vida social nunca paré. Es que la vida te da todo para disfrutar; me hice cargo de eso y le di para adelante, siempre compartiendo con alguien un asado, mates, cafés, comidas, salidas. La interacción con las personas, amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo vale todo el tiempo.

Estuve bastante atareado y ocupado en restablecer los contactos afectivos con el pasado, pero un pasado lejano. Ya lo había iniciado con Andrés Bello, gran amigo de las viejas épocas de los '80, tratando cuestiones pesadas. Por ejemplo, Malvinas, un tema complejo y que cala muy profundo, no participamos activamente en la guerra, qué hubiera sido si nos tocaba en suerte poder cruzar con nuestra gente., y todas esas cosas que quedan resguardadas en las fibras más íntimas y que uno teme desnudar y ventilar. Creo que son cuestiones a conversar con pares que estuvieron en situaciones similares. Son violentas, agresivas, remueven esa pátina que las mantiene dormidas ante los otros,

pero que cada minuto que transcurre uno siente que ese sentimiento llega a doblegarnos y a ponernos en desventaja a los ojos de terceros. Seguramente para el diván; que hace mella en la coraza de los que tienen ese corazón delator dentro del placar, junto al misil, como canta Soda Stereo. Temas fuertes si los hay, a resolver por el tirador.

Luego vino el reencuentro más ansiado: Fabián Lippolis, Destacamento Moat, Ushuaia, allí donde el mundo se arruga al apoyarse en tan hermosa isla. Con recuerdos imborrables que al charlar fueron generando una imagen enorme de un rompecabezas especial y único. En ese entonces era teniente y participé en la construcción de un camino: Camino del Atlántico. Fue un placer haber podido estar en ese lugar, era como vivir en una postal. Tal es así que al día de hoy todavía añoro esa etapa de mi vida.

Con Fabián rememoramos las buenas prácticas y el trabajo en equipo. Estábamos a escasos metros del Canal de Beagle, con vista abierta y directa de la Isla de Picton (a 8 km de distancia), sobre aguas navegadas en noches de ejercicios conjuntos con los *navy*, patrullando nuestras costas y haciendo panqueques con dulce de leche a altas horas de la madrugada. Aquel conjunto de las Islas Picton, Nueva y Lennox fueron regaladas (en esa época se cambiaron los límites a favor de Chile), sentimos y vimos cómo el canal cambiaba esa marca trazada en los mapas, el límite, esa división geográfica de perder tierras porque sí. Verlo en vivo generó mucha bronca e indignación.

Charlamos sobre los trabajos, el turbal, las lengas, los ceniceros que habíamos hecho como artesanías, el vóley más austral del mundo (que no lo incluyeron en los Guinness), el fútbol más austral también, que la pelota debía deslizarse por el suelo porque si se elevaba, remontaba y no bajaba más por el viento antártico, frenado solo por nuestros cuerpecitos helados. Vientos fríos, nieve, más frío, cortes de agua por congelamiento y

rotura de cañerías, bañarse con baldes de 20 litros y latas de duraznos delicadamente cortadas para no lastimarnos; batir récords de exposición al agua, lavarse los dientes todas las mañanas en el río que cruzaba por nuestro campamento y que traía agua de deshielo.

También hablamos de Paco, un corderito guacho que encontramos a la vera del camino, solitario. Pasó a ser nuestra mascota aunque no por mucho tiempo. Venía a despertarme diariamente debajo del tráiler, balaba en busca de una mamadera con leche que improvisamos en una botella de vino con tetina. Pura ternura. El muchacho terminó sus días atacado por un perro salvaje que merodeaba el destacamento en busca de comida. Hacíamos de vez en cuando corderos británicos que nos atacaban y terminaban al asador, bien regaditos con agua salada. Y cómo olvidarnos de los platos de categoría de la gastronomía del sur, que también existen. Tal como los guisos maniobrereros clásicos a los que les agregábamos todo el bicherío que se hallaba adosado a la roca de las costas, que a golpes con cortafierros y otras artes culinarias desplegaban los cocineros y terminaban hirviendo junto al chorizo colorado, el cerdo y la panceta. Un guiso de alta escuela que ni en *Mausi Sebess* se encuentra. Almejas, berberechos, alguna vez una centolla que cruzaba la calle mal herida y otras exquisiteces del área.

Hablamos de mil cosas y de cómo, observando Google Maps y viendo fotos publicadas en *Panoramio*, lo descubrí de casualidad. El comentario de una foto nos llevó a darnos cuenta de que nos conocíamos. Una alegría enorme. Había sido su jefe en el camino y con el correr de los años seguimos conectados como en los viejos tiempos.

En el año 2014 tuve el placer de volver a esa parte del mundo pero como viajero, y navegar por el Canal de Beagle. Permanecer dentro del espacio del paisaje contemplado hasta tenerlo debajo de los pies y dentro de uno. Permitir que el viento géli-

do atraviere mi humanidad, una especie de disfrute masoquista pero que está bueno. A mi entender, no deja de ser una integración con todo lo que nos rodea. Disfrutar del agua del Canal cuando rompe la proa de la embarcación y nos moja por completo, acompañado de cuchillas de importante filo que cortan imaginariamente nuestras mejillas descubiertas.

Otra de las sorpresas fue el reencuentro con el doctor Eduardo Kelly del Liceo Militar General San Martín Promoción 35, quien me envió un e-mail para vernos en Buenos Aires. Intercambiamos teléfonos y me dijo que me quería ver, café mediante, y que quería que le cuente cómo iban las cosas relativas a la enfermedad.

Eduardo estaba radicado en Boston y decidió aprovechar el viaje para distraerse con cuentos especiales y hacerme una visita que me llenó el alma. Fue un regalo del cielo, una verdadera emoción. Estaba totalmente sorprendido al recibir semejante afecto, que no viera a ninguno de los tantos compañeros de la “Promoción Kadorna 35” tan querida, y acapararlo yo. Eso hace que la polenta que uno tiene se sienta recargada como la batería de un celular. El reconocimiento de lo que uno va haciendo, visto por terceros y conocidos en otras artes, me activa la sensación de asombro, como un gran repaso por momentos de la vida que fueron transcurriendo. Me emociona juntarme con personas que hacen que las opiniones y vivencias se crucen mágicamente y generen ese entramado de complicidades y de sentimientos comunes hacia las actividades que eran compartidas. Muy loco para verlo linealmente: es como una montaña rusa extraña, difícil de querer bajarte.

Con Eduardo vivimos cuatro años en el Liceo Militar General San Martín, con todo lo que eso implica. Desde tostar el pan en las estufas cuando venía la merienda y darle ese sabor *gourmet* tan particular, los alfajores *Guaymallén*, los flanes *Quimili* y otras tantas cosas. Años de charlas y vivezas propias de la edad.

Es un gran tipo a quien siempre he recordado. Esos hilos conductores que no solamente la edad sino el entorno compartido hacen que ese espíritu de cuerpo (mal visto por algunos) fuera el que forjara esta enorme amistad inquebrantable con Eduardo y con los cientos que a diario intercambiamos charlas y reuniones para celebrar, simplemente, nuestra eterna amistad. Grandes recuerdos imborrables de esa hermosa juventud.

Luego vinieron los recuerdos de las reuniones de aniversario del egreso del secundario, allá por diciembre de 2017. La primera reunión fue la de Kadorna 35, Liceo Militar, en casa de Pablo R, excelente cocinero, anfitrión y gran amigo. Pileta, quincho, gazebos para acomodar alrededor de 90 personas, bondiolitas ahumadas, bebida como para llenar la pileta, sombra y mucho calor. Fue una jornada excelente y con camaradas de todas las latitudes: Boston, Oviedo, Tierra del Fuego, Salta, Jujuy y seguimos sumando localidades. Mamona con su corsario gris representando a los hábiles motoqueros de la promoción y así supimos disfrutar los 40 años de la fecha del egreso. Si bien varios no llegaron a completar 5º año, el egreso virtual nos cobijó a todos los que compartimos años bajo ese mismo techo.

A la semana siguiente tuve la oportunidad de viajar con Luis A. a Monte Caseros, Corrientes, ya que nuestra promoción G77 cumplía los 40 años de egreso del Colegio Nacional Ramón J. Cárcano, en el cual finalicé 5º año. Recorrimos las cambiadas aulas que dejaban apreciar el paso del tiempo, remodeladas y visiblemente mejoradas. Se organizaba una fiesta y nos veríamos en dos reuniones impresionantes. Una, en la costanera de la ciudad, Club de Pesca, con gran cantidad de cerveza bien helada y comida para picar. ¡Hacía un calor que eran tres! Duró hasta altas horas de la madrugada cuando se cortó la luz y no se veía ni lo que se hablaba. Otra, al día siguiente en casa de una de las chicas. Variedad de chipá, empanadas, pizzetas, sándwiches y más cosas que no recuerdo; bebidas, bailes como en el club,

pero más casero, y el disfrute como toda reunión. Es increíble que aunque pasen los años uno se vea como en las viejas épocas, con más pancita pero con la misma jovialidad que nos conoció ese destino.

Finalizada la jornada... ruta de regreso de Monte Caseros rumbo a Ciudad Cultural Konex, en pleno barrio del Abasto, a ver a Snarky Puppy, una banda estadounidense que hace jazz fusión. Allí me encontré con Tomás y su amigo francés, y con mi profe de bajo para disfrutar del show.

Mi segundo hogar: el IADT

Noviembre de 2016. Todo estaba bien. Tras el cumple de 80 de mi vieja y de haber pasado un día fantástico, iba a cambiar el rumbo para escribir sobre un evento que sinceramente hizo que me asuste mucho y pierda el control.

Mis piernas ya no acompañaban los movimientos que me disponía hacer y les costaba sostenerme por algo que se avicinaba. Si ves una vaca y en alguna oportunidad te quemaste con leche, seguro que se te cae una lágrima. Eso era lo que me estaba pasando. No era la primera vez que me encontraba con el avance de una neumonía que comienza de a poco y que vaya a saber dónde hace que terminemos los que la padecemos. Prefería estar sentado y levantarme solamente para buscar esa cerveza artesanal tirada que estábamos degustando, porque nada de ello podía interferir en el camino.

Había un cansancio leve que avanzaba y la molestia de que no te entran las balas; sentado me molestaba y parado me derrumbaba. No veía la hora de descansar, hablaba muy poco, evitaba que el resto de la gente me viera en esas condiciones, ya que era una procesión que estaba haciendo el tsunami dentro de mí. El cuerpo se estaba manifestando y algo de todo lo habitual marchaba mal. Al finalizar la reunión tuve que tirar la toalla y caí fundido.

Cuando todavía la noche estaba en pañales me dio un sobresalto. Comencé a toser descontroladamente y luego de la tos ya no me entraba el aire, solo exhalaba descontroladamente, no podía respirar, era como que el pulmón estaba lleno de aire que no podía sacar. Intentaba ponerle ritmo a la respiración para resetear el flujo de aire que entraba y salía. La temperatura corporal estaba llegando a los 37,9°C. Chuchos de frío. En realidad, una especie de espasmo me hacía temblaquear toda la carrocería y no

encontraba la perilla para detener ese momento de colapso. Solo quedaba una cosa por hacer: ponerme un pantalón, una remera y volar para el Instituto Argentino de Diagnóstico y Tratamiento (IADT). En media hora la temperatura llegó a los 39,8°C. Preocupante y alarmante.

Ante estas circunstancias, juro que el cerebro y los especialistas buscan el camino de salvación, porque con el correr de los tiempos que fuimos viviendo con ellos aprendimos a conocernos y a saber cuándo hay que sacar el manual de supervivencia que nos formó en nuestros tiempos mozos, releerlos en fracciones de segundos y ponerlos en práctica, si nos alcanza el escaso aire que no quiere salir, que en principio es el que más me preocupaba y al aire que no sabemos de qué manera hacerlo ingresar. Es una lucha desigual entre nuestros deseos y la infección que avanza a la carrera, y que nos resta fuerzas para reaccionar y llegar al espacio personal de la probable salvación que es ser asistido por un médico.

Parece duro y creo quedarme corto con la descripción: es durísimo exhalar aire en varias oportunidades con una tos seca sin flemas y descontrolada, con un tiempo en la acción que siempre o la gran mayoría de las veces te agarra mal parado a punto de tomar aire. Y cuando eso pasa... ¡Dios me valga! Encima sentir que la cabeza no soporta más el golpeteo en cada expectoración seca provocada por un reflejo maldito y que no podés descubrir de qué manera cortar ese círculo vicioso que puede llevarte a un colapso.

Al ingresar a la guardia médica creo que la doctora pidió cama apenas me vio. Fue realmente complicado. Luego de una revisión detallada y de manera indudable por mi estado de salud, me asignaron una habitación.

Neumonía unilateral: un lado del pulmón, en este caso el derecho, estaba con el cuadro “infeccioso”. Si a la infección le sumábamos los antecedentes tabacaleros y las lesiones que el

pulmón recibió durante decenas de años, el poco intercambio de oxígeno se debía al tabaco (herencia) y al moco infectado pegado en las paredes interiores. El tratamiento inició con dos antibióticos vía endovenosa, solución fisiológica y la conocida vía para suministrarle al cuerpo todos los medicamentos líquidos.

Las primeras veinte horas de internado me las pasé acostado y durmiendo permanentemente. Solo abría los ojos cuando debía tomar alguna medicación. Me llevaron en una silla de ruedas a hacerme una placa de tórax, luego una ecografía abdominal y por último una tomografía computada. Quedaba pendiente una fibrobroncoscopia, estudio que hace una inspección por el pulmón con una cámara para extraer material, estudiar y ver directamente las condiciones pulmonares.

Digamos que el gran susto con el que ingresé al sanatorio había pasado y eso reforzó el no bajar los brazos. Larguen el cigarrillo que no es bueno. Uno va pagando en la adultez las macanas cometidas a lo largo de la vida.

Surcar los pasillos del IADT desde el cuarto piso hasta la planta baja y desfilar ante varios observadores circunstanciales viendo pasar, como en las películas, las luces del techo una por una. Un trámite cargado de vértigo y adrenalina. El camillero era claramente un maestro en el dominio de la silla de ruedas. Vaya mi reconocimiento a todos aquellos que durante años me hicieron pasear por los pasillos de los distintos nosocomios y que siempre pude entregarles una sonrisa, un comentario picaresco o alguna anécdota divertida.

Lo más tremendo fue que, al ser lunes 28 de diciembre feriado, ciertos especialistas brillaban por su ausencia. Es por eso que, ante la duda, no ingerí nada desde el almuerzo del lunes a las 12:30 hasta el martes a las 17:50, hora en que se realizó el estudio de fibrobroncoscopia. En realidad, fueron desinteligencias internas entre doctores y enfermeras, donde el perjudicado en este caso fui yo. En fin, un poco de dieta no molesta a nadie.

Ni agua podía tomar. Creo que lo que me ayudó bastante fue la carga excedente que disponía de la cerveza *Kustem Artesanal* que había ingerido en el cumple de mamá.

Moraleja: larguen el faso cueste lo que cueste. En mi caso, y luego de insistentes investigaciones, lo dejé un 28 de febrero de 2010. Nunca es tarde, pero si sentís ruidos de negras cadenas... apurate y largalo porque sino te lleva puesto. Haberlo logrado sin siquiera extrañarlo y más aún sin sentir ganas de probarlo, hace que mis situaciones no hayan sido más graves y permitan que pueda recuperarme. Sinceramente, no creo que hubiera podido zafar de un evento como ese con un cigarrillo de compañero. Hay que hacer los controles anuales con el médico de cabecera o de confianza; uno nunca sabe el momento en que la vida nos pone debajo del arco para atajar el penal más importante. Es bueno estar preparados y prevenir; además, es más barato.

1 de diciembre de 2016. Se me avecinaban compromisos en los que no quería dejar de estar. Una cena de amigos para despedir a uno de ellos que viajaba al exterior, asados de esos que no se empanan, con buenos vinos, exquisitas ensaladas, postres geniales especiales para los gorditos y destructores de dietas: flanes, tiramisús, *cheesecakes*, *mousses* y vaya a saber cuántas cosas ricas más habría. Y yo ahí, padeciendo estos temas de salud que preocupan, incomodan, generan evaluaciones y tratamientos para poder levantar cabeza y estar habilitado para reintegrarme a esa sociedad debajo de la cama.

Me habían dado hasta la medicación para un Herpes Zóster (ya les contaré más adelante) que, aunque parezca mentira, hacía cuatro meses me estaba molestando. En esos momentos pasaba algo medio loco: tomaba un café o algo caliente y en la zona debajo del omóplato sentía que los nervios hacían una presión como buscando la salida y generaban bastante dolor, al punto de que me hacía frenar en lo que estaba haciendo. Lo mismo

cuando me tocaban o palmeaban la espalda en cálidos saludos, o me abrazaban o me rozaban en el colectivo, saltaban mis nervios y recordaba que tenía el mal todavía por ahí.

Luego me dieron una carga de potasio mediante un botellón de solución fisiológica colgado del cañito soporte que tiene rueditas abajo. Se convirtió en mi compañero en todos los desplazamientos que hacía desde que me colocaron la vía, una bomba de infusión que regula la cantidad de medicación que va a ser suministrada en determinado tiempo. El potasio tiene sus cositas. Entre ellas, es muy agresiva para las venas. Si se suministra con velocidad genera un dolor extremadamente insoportable y, si encima se hace con mucha velocidad de entrada de medicación al torrente sanguíneo, puede provocar el deceso. Pero no entremos en detalles que no nos van a pasar. Hay que estar tipo *Mannequin Challenge*, quietito como esquivando al alienígena en la nave nodriza que comenzó a navegar dentro tuyo.

Al comienzo no me dolió, pero luego de estar una hora quieto casi paralizado, con el almuerzo enfriándose sobre la bandeja, se me ocurrió levantarme de la cama e ir al baño. Cuando regresé luego de caminar tres metros... ¡uff! El dolor que sufrí era inaguantable. Parecía que me quemaban el brazo. Fue provocado por haber generado un ingreso más rápido entre la circulación sanguínea y la altura del brazo, que permitió acelerar ese caudal. Aclaro que con eso no se jode, prefería aguantar más de lo humanamente posible antes que volver a repetir semejante odisea. Ustedes ni se imaginan lo que se siente: **DOLOR** con mayúsculas y negrita furiosa.

La tos no aflojaba. Después del estudio del pulmón se me acercó una enfermera muy dispuesta, jovial y divertida, que tras hacerme los controles de la medianoche me dijo que dejara la luz del baño encendida porque le permitía ver desde la puerta cómo iban los recipientes con el suero y el antibiótico. Hago un comentario como usuario, no como conocedor profundo de la

materia. Cuando el líquido de los envases que están colgados en altura se vacía, comienza a salir sangre de la vía hacia arriba por un tema de diferencia de presión. Al no haber líquido que descienda al cuerpo, este lo compensa haciendo que la sangre suba, en realidad no mucho, o sea, no vas a llenar el frasco ni a palos, pero los caños plásticos se tiñen de rojo y se tapan, y el destape lo padecés vos porque deben mantener la permeabilidad de la vena que recibe la medicación, que no se coagule y cuando no hay circulación comienza a pasar eso. Entonces, desde la base del líquido que se encuentra en la bolsita con la solución fisiológica hacia la aguja que forma parte de tu cuerpo, hacen correr el líquido e ingresa a veces como una escupida de músico, cortita y violenta, y te da un dolor que para qué te lo voy a contar.

Nunca le apagué la luz que me daba en el centro del ojo como la de los patrulleros. Ella nunca apareció y todos los comentarios del paréntesis se cumplieron inexorablemente. No al ñudo llevo casi cinco internaciones (experimentado el hombre). Mientras tanto, luego del chequeo y con la luz encendida por los controles de sueros que no llegaron, al mantenimiento del sanatorio se le ocurrió poner a punto la habitación contigua. A la 1:30 de la mañana, una cuadrilla de cráneos comandados por un hombre que le encantaba usar el *Nextel* a viva voz, sin silencio ni micrófonos en off, comenzó las tareas de *refresh* en esa habitación. Cambiaron una parte de papel, destaparon un inodoro, extrayendo el existente y mandando caño para desobstruir, pintaron y tipo 5 de la mañana se fueron. Entre el insomnio y las nubes febriles no entendía lo que me estaba pasando. Y como si esto fuera poco, la cuadrilla de limpieza pasaba la lustradora en el pasillo externo corriendo los asientos arrastrándolos. Diría que no pasé una noche genial, porque cuando finalizó todo ese tema de mantenimiento no me pude dormir de la bronca. Lo tomé como un desafío personal. En fin, cosas que pasan.

Ya con el plato lleno, la sangre en los cañitos plásticos, con la vena a punto de estallar y la luz prendida sin sentido, a las 5 de la

mañana llamé a mi divertida cuidadora nocturna por teléfono. La sangre en los tubos me impresionaba, los frascos de suero estaban re chupados por falta de líquido, mi paciencia -con todo el cuadro detallado- hacía que mi enojo estuviera al borde de la explosión. Sin titubeos y con mi mirada que decía “¡Me cagaste a cuentos!”, procedió a reponer los sueros, limpió la sangre entubada y me banqué esa explosión de dolor ácido cuando se destapa. En realidad fue breve, pero no tenía sentido bancarme esa maniobra cuando sabíamos que iba a pasar y pudimos haberla previsto. Le comenté que me tenía harto la obra y volvió todo a la normalidad, al silencio; pero claro, ya era tarde... Una noche sin dormir. Encima, la cabeza no para de darte manija en todo momento, películas reiteradas de tu vida que van y vienen, de cosas que pasaron, de las que querés que sucedan, cosas divertidas, amargas y un sinfín de vivencias que no cesan de dar vueltas y que te agobian.

El pasillo y la habitación vecina quedaron re mononos y mis nervios alterados. Aunque lo importante, y algo que siempre rescato y agradezco, es el estar vivo. En la senda señalada, en plena lucha, palo y palo.

Nunca me enojo con las situaciones que la vida pone delante de mí, al contrario, agradezco que me estén pasando ya que le dan sentido a los pasos que aprendo a dar, a conocerme y a aprovechar la enfermedad para ser mejor cada día con todos los que me rodean. Ser un agradecido a la enfermedad es algo que siento verdaderamente y no un concepto marketinero personal, porque me enseñó a valorar un montón de cosas y a redireccionar como mascarón de proa mi lado bueno, haciendo desaparecer la maldad, las malas acciones y todo lo que nos hace malos tipos para una segunda vida. Son enseñanzas que no se desaprovechan y se agradecen al responsable de brindarlas: en este caso, a mi mentor el mieloma múltiple. ¡Qué hdp! Él no sabe leer, que quede entre nosotros. Pero que enseña, enseña el muy turro.

Algo curioso. Una de esas noches salvajes de internación apareció mi hija Luciana con su madre a visitarme. Eran alrededor de las 11 de la noche. Sabía que Luciana estaba internada, también en el IADT, por un cuadro de deshidratación muy fuerte. Al sentirse mejor, no pudo con su genio y salió de visitas. No sé cómo hicieron para atravesar todo el sanatorio sin que las frenaran. Me pareció muy divertido.

Algunas veces el camino se pone complicado pero hay que seguir la huella, encender el GPS y continuar sin que nada ni nadie te detenga. Esos días recibí visitas especiales en la habitación, charlé animadamente con los doctores y las doctoras, enfermeros y enfermeras y traté de no buscar cosas de las cuales quejarme sino de agradecer estar vivo para disfrutar.

2 de diciembre de 2016. Faltaban 22 días para la Nochebuena, tan buena como la noche que había pasado. Me volvieron a cambiar la vía ya que la carga de potasio me había liquidado la vena, un dolor que ni les explico. Pasó muy rápido, en hora y media estaba lista y a un costo terrible.

“La venganza será terrible”, dirían algunos. ¿Recuerdan a la enfermera que no me cambió los botellones de suero la noche del nefasto mantenimiento de la habitación contigua? Bueno, sin ánimos de ser mal tipo, pero las cosas como son: ella abrió el grifo del potasio más de la cuenta sin comprometer la seguridad de la maniobra (lo cual me liquidó). Por eso, consejo: la sonrisita siempre antecede cualquier comentario, sino, pagás las consecuencias. No lo digo de falluto. En realidad, debí haberle caído mal o ella estaba en un mal día. No hubo oportunidad para hacer algo que la disgustara, yo estaba con fiebre, estado que te baja todo. Además, ni jodo cuando me internan, solo deseo estar bien. Verdaderamente no es un tema matemático y no ocurre muy a menudo, pero cuando pasa, pasa.

El brazo me quedó como un *peceto*. Tuve que ponerme hielo a morir para que el líquido se vaya distribuyendo y aplaque el dolor terrible de una de las drogas endovenosas que más te hacen sufrir. Hasta el momento llevaba tres vías instaladas más un pinchazo fallido que me dejó la mano media morcillezca sobre la palma. Luego se sumó al tratamiento la nebulización con Ventolín. A pesar de haberme portado bien y de estar empastillado con las buenas pastillas, no de las jodidas, el alta se hacía desear. Era un bajón estar entre cuatro paredes, a pesar de que podía salir a pasear por los pasillos, en pijamas y con el fierro con las bolsitas. No daba, cortaba toda la facha.

Pensar que ingresé partido y doblado al medio, me faltaba nariz para respirar y boca para exhalar y ahora estaba vertical completamente deseando partir hacia la libertad. Fue como haber participado en las fotos de la evolución del hombre. Quería cambiar las pantuflas del pompón por unas zapatillas. ¡Quería libertad!

Volvió la bomba de infusión y me preparé a recibir nuevamente el potasio tan complicado. Mediodía, debía almorzar con la mano izquierda y con limitados movimientos para que no doliera ni quemara. Ya tenía la gimnasia para prevenir. La estaba cobrando importancia para nivelar el potasio, clave para no dar un paso afuera y reingresar con problemas cardíacos. Me estaba perdiendo un señor asado. Pensé que vendrían más y mejores. Quería estar seguro de salir y seguir siendo autónomo; nada menos, por cierto.

3 de diciembre de 2016. Amanecí a las siete aproximadamente y cayó la banda de asistencia: limpiaron la habitación, el baño, vino la extraccionista a llevarse la sangre de todas las mañanas para el control, entre otras cosas, del potasio; también la enfermera para tomarme la presión y darme los medicamentos

que correspondían a los que se toman en ayunas, y cambiaron los botellones con la solución fisiológica para mantener permeable la vía. Luego de todas las visitas domésticas y profesionales, arribó el señor desayuno que constaba de cuatro tostadas de pan común, una mermelada, un pote chiquito de queso cremoso untable (del rico) y café o té. Todo casi en simultáneo.

Quedé a la dulce espera, respirando bajito y pensando en los resultados de esas gotitas de sangre que se llevaron a ver qué mostraban. Desconocía la importancia del potasio. Más tarde aprendí que la ingesta deficiente de potasio es poco frecuente: nuestro cuerpo puede presentar niveles bajos de este mineral a causa de otro tipo de alteraciones como problemas renales, diarreas, ingesta de antibióticos o diuréticos por un largo tiempo. Entonces, si falta potasio en nuestro cuerpo, además de afectar el sistema neuromuscular y, en consecuencia, la aparición de calambres, debilidad muscular, fatiga o espasmos, podemos sufrir problemas más severos como daño muscular. Entre los síntomas menores está el estreñimiento, pues es un mineral que influye en la transmisión del impulso nervioso y en la actividad voluntaria e involuntaria de los órganos y músculos de nuestro organismo.

Los resultados de los primeros estudios del día indicaban un poquito bajo el nivel. No había fiebre, lo cual significaba una excelente noticia. Aunque la tos seguía y no aflojaba, no era una constante sino parte de lo residual de la práctica realizada en los pulmones. Lo que empezaron a notar los médicos tratantes fue que la medicación oncológica que me suministraban podía estar ocasionando problemas en los pulmones producto de las recurrentes internaciones derivadas de los mismos problemas.

Recibí nuevamente otra carga de potasio. ¡Qué alegría! El procedimiento arrancó en tiempo y forma y a los seis minutos todo lo que había descargado la botellita del suero se escapó de la vena y comenzó a inflamarme el antebrazo con un dolor que

no podría explicarlo. Apretaba las mandíbulas con una fuerza desconocida hasta ese momento que me hacía doler todos los músculos de la cara. También los párpados hacían de las suyas y sentía que se me daban vuelta. Se me crispaba el cuero cabelludo y todo ese cuadro de dolor ardiente e infumable me hacía transpirar como testigo falso.

Era como si se me hubiese generado un antebrazo paralelo adherido al original. Elizabeth, mi enfermera de la tarde, desconectó todo, me puso una compresa de hielo para desinflamar la zona y aplacar el dolor y el rubor generado. Después, me colocó la quinta vía, en lo que llevaba de internado, para recibir nuevamente el potasio.

Todo salió de primera, había pasado la medicación sin dolor y de manera excelente. Fueron cinco horas y mi descubrimiento de que nada me apuraba ni me corría. Prefería estar cinco horas esperando la medicación bien pausada, que hacerlo en menos y no dejar de sentir ese fuego incesante.

Vinieron visitas y varios WhatsApp que hicieron muy amena la tardecita de calor. Me llamó Fabián S, un amigo que conocí en 4º grado en Concepción del Uruguay, que nos volvimos a ver en el Colegio Militar de la Nación y él eligió el Arma de Caballería. Juan Carlos F. me pasó la lista de los compañeros de 5º año de Monte Caseros, del Colegio Nacional Ramón J. Cárcano al que fuimos juntos el último año y luego nos encontramos en el Colegio Militar en el Arma de Ingenieros.

Es invaluable tener todo el abanico de posibilidades al alcance de la mano para seleccionar en qué momento darse el gusto de entrelazar las palabras con los afectos de la vida: los presentes, los cercanos, y aquellos que ya están en el olvido, demasiado lejanos pero queribles. Porque fueron ocasiones únicas vividas en el pasado y ello trae la juventud de cada uno a la charla de manera instantánea.

Las internaciones tienen sus bemoles. Hay angustias personales, uno piensa que se encuentra muy complicado y desconoce lo que sucede concretamente y que nos puso en horizontal. La presencia de un profesional con guardapolvo blanco junto a nuestra cama, enfermeras que entran y salen, las personas que en segundos ponen patas para arriba la habitación y sacan toda la mufa quedando reluciente y preciosa. Evaluamos los alcances de lo que nos afectó, a nuestra consideración simplemente por ser reiterado y algo conocido. Es ese sentido de supervivencia que nos enseñó a autoevaluarnos como un *check list* permanente.

Miramos atentamente las señales que se cruzan entre los que te hablan y se hablan entre sí, intentando leer en sus rostros la gravedad de lo que tenemos. Y ni te cuento cuando llaman a tu señora fuera de la habitación, se te frunce el “ceño”. Me pasó dos veces: una de ellas fue cuando tuve septicemia y tensión arterial bajísima. Sabía que ya habían encendido las luces de la pista de aterrizaje del más allá, me habían tachado la doble y alguien había escondido uno de los dados del cubilete, *game over*. La otra ocasión fue cuando veía a los médicos charlando entre ellos, mientras de costado y por arriba del hombro trataban mi tema porque no tenían ni idea de dónde provenía la temperatura que no la podían hacer bajar y no sabían el origen de ese cuadro. Me generaba una angustia porque estaba inseguro y atento a los comentarios de ellos.

Estamos atentos “por demás” -como solía decirse en Monte Caseros, mi Corrientes querida- a lo que se nos dice, y analizamos lo poco que sabemos de medicina para saber si estamos bien orientados en los tratamientos, si todo está como debe ser. Hay una incertidumbre por desconocimiento general donde debemos entregarnos a la tranquilidad sabiendo que fuimos nosotros los que elegimos el lugar donde se nos va a atender, confiamos en la calidad de profesionales, en sus protocolos de

intervención, en la batería de estudios que te realizan para encontrarle el agujero al mate. Hay un sinfín de cosas que uno evalúa previamente para traspasar esas puertas de confianza que es donde vas a hacerte tratar, y que esas dudas que tenés junto con el cuadro clínico se van a revertir a tu favor.

4 de diciembre de 2016. Sibilancias muy leves, potasio bajo pero muy cercano al valor normal. Se habían suspendido las nebulizaciones ya que hacían descender el potasio. No había temperatura, pero seguía internado. En una determinada ocasión pasó algo que nunca me había ocurrido: tuve la visita de la Supervisora de las Enfermeras solicitando comentarios sobre la atención recibida hasta ese momento por parte del personal. Obviamente, sin mentir, le brindé los mejores halagos sobre los profesionales que me asistían diariamente. Era algo que nacía de mí, ya que el trato con el equipo de enfermería era muy especial, valoraba y valoro mucho esa tarea silenciosa. Hasta es la visita que estás deseando, porque cuando no están muy ocupadas se quedan y comienzan las charlas hermosas. Sentía un respeto muy grande por sus tareas, complejas para nuestra observación; la dedicación, la asistencia que me entregaban y la buena predisposición que le ponía para que sientan que uno valora su trabajo y comparte un poco su jornada laboral. La relación entre enfermera y paciente debe ser de las mejores: ellas son las verdaderas cuidadoras permanentes de nuestra evolución. Entre sonrisas, buenos comentarios y charlas al descuido, uno va apreciando a la persona y deja de ser la enfermera que nos asiste.. Espero que por tantos halagos que proferí, la supervisora de enfermeras haya podido reconocer que hablaba de su gente.

Al final del día, con ayuda de Sylvia hice una escena del *Mannequin Challenge* con la máscara del nebulizador colocada, el tensiómetro de la misma manera e intentando subir a la cama. En mi caso me divirtió mucho. Lo mandé a varios amigos

y familiares, no lo podían creer. En ese tiempo era tendencia y recorría el mundo: la gente hacía movimientos y tras recibir una orden frenaba y quedaba congelada en la posición que fuese, y la cámara recorría a todas y cada una de las personas detenidas. Me parecía muy gracioso y ocurrente.

Giré en la cama y descansé mis pensamientos en la almohada blindada del sanatorio. Y digo “almohada blindada” porque así era percibida por mi cabeza. Tenía una funda externa bien holgada y parecía la oruga de un tanque. Cuando la cama está elevada en la cabecera y apoyás la almohada en la parte superior, va bajando lentamente mientras la funda hace de rueda especial. Luego, la funda que protege a la goma espuma es de una cuerina muy densa y que es lavable por razones obvias, como así también el colchón. Si no fuera así, imaginen que se derramen líquidos o alguna rotura de una sonda, como me pasó, que terminé prácticamente nadando en mi propia sangre. De esta manera, se cambiaron las sábanas y acá no pasó nada.

El problema es que cuando apoyás tu cabeza, esa almohada se transforma en algo súper incómodo, se convierte en una especie de ladrillo. Tras las afecciones que tuve, siempre venía con dolores de cabeza y no hacía más que darme un mal descanso. En fin, detalles de un internado.

Compartí con mis compañeros de oficina y amigos el gran deseo de estar de la mejor manera posible y que los doctores se apiadaran de mi ser y me dieran un puntinazo, sin riesgos, hacia casita. Recuerdo haber dejado un excelente vino recién abierto de Bodegas Malma, un Malma Universo Malbec, exquisito por cierto y siento el deseo de salir tranquilo, sereno, recapitulando pensamientos, acompañarlos con un rico sorbo de esa exquisitez.

5 de diciembre de 2016. Las horas iban pasando y yo ya formaba parte del mobiliario. Quería que me dieran el alta de una buena vez. Las señales indicaban que estábamos bien, si

hubiera sido de otra manera, seguro que los comentarios serían diferentes.

Los cultivos que realizaron del pulmón dieron negativos desde siempre. El potasio se encontraba bajo de acuerdo a los valores que deberían marcar, por eso se postergó el alta, y debía seguir con tres cápsulas de potasio cada ocho horas. En resumen, así era la internación en números: me extrajeron 8 veces sangre, me colocaron 5 vías para administrarme medicación por vena y me colocaron -fallidamente- 2 vías que no llegaron a utilizarse porque colapsaron antes del uso.

Me suministraron nuevamente otra infusión de potasio. En poco más de cuatro horas, todo pasó correctamente. Agradecí que en toda la internación no fuera recurrente el tema de obstrucciones en las vías porque cuando eso ocurre el destape suele no ser demasiado cómodo. Ese líquido que utilizan para regularla genera un ardor y pinchazo violentos.

6 de diciembre de 2016. Amanecí temprano. A las 7:45 de la mañana ya estaba remando aguas arriba en dulce de leche repostero con escarbadientes, una imagen muy gráfica de cómo la estaba pasando. Iniciamos el día con todas las esperanzas puestas en la visita médica. A disfrutar del día que nos tocaba.

Recordé el momento en el que ingresé con 39°C y con dificultades respiratorias complejas. La falta de aire hizo que valore enormemente todo el trato y atención recibida en mi estadía. Incluyendo esos *bloopers* o desatenciones que surgían espontáneamente y no hacían más que darle cierto color a la permanencia en el cuarto de 4x4. Aguardé la visita de los doctores y que a su paso me dieran el tan ansiado alta médica.

Durante toda la jornada ingresé varias veces a la web del hospital para ver los resultados parciales de los estudios de sangre que eran los que me permitirían salir del sanatorio. Eso marcaría la diferencia entre el alta o seguir en mi segunda casa.

A partir de las dos horas de la extracción, algunos números comenzaron a verse en el horizonte. En ese caso, al ser bastante específicos, porque hay números que nunca sabré para qué sirven y sus combinaciones con otros menos que menos, había algunos de ellos que demoraban más tiempo por tema de cultivos. Eran las 17:30 y todavía no estaban. La ansiedad era enorme. Me calmaba el alto grado de confianza que tengo hacia Julio, mi doctor. Éramos un par de remeros en un río de montaña haciendo *rafting* furioso, sorteando las dificultades que se iban presentando en cada curva de la naturaleza y del capricho del cuerpo, que hacía lo que quería y asumía lo que se le cantaba.

Más allá de las ansiedades normales de un número incierto que plantearía mi alta, solamente había que esperar. Simplemente esperar. Con tensión nerviosa, tics que se aceleraban despedazando mis labios, recortando los bigotes con los dientes y tosiendo nerviosamente sin sentido, solo para que ese tiempo de espera finalice. En fin, el que espera, espera; ya en mi caso no desespera.

Mientras leía los estudios, al final aparecían dos palabritas claves: macrocitosis y anisocitosis. Macrocitosis es el agrandamiento de células rojas, se asocia con anemia y provoca reducción en la oxigenación de órganos y tejidos. Lo bueno era que el colesterol estaba, por primera vez en mi vida, debajo del valor de 200. Un lujo.

La espera iba a ser larga pero paciente. Ese martes a las 18 horas estaba sentado frente al doctor, quien iba a observar y determinar los cursos de acción. Ya estaba el alta, aclarados los procedimientos y alertas a tener en cuenta para no regresar y prevenirlos de antemano. Toda una cuestión estratégica.

Mientras tanto, debía ajustar los sentimientos, reforzar el corazón, darme unos golpecitos en el pecho sin que nadie observe, avanzar con pies de plomo, deslizarme más que caminar, y mantener la línea eje de avance hacia adelante. Cada vez que uno cae

hay que levantarse de inmediato y apostar con más fuerzas a salir del golpe mucho más consolidado. Es una gimnasia que tengo dentro o por lo menos es lo que creo, además de alimentarla y predicarla cada vez que me dan espacio para hacerlo. Es algo que me hace seguir caminando y me hace sentir orgulloso de comunicarlo y practicarlo. No lo digo, lo hago y es un sacerdocio.

Nunca me he sentido víctima de la enfermedad, por el contrario, habrán leído que le agradecí a la enfermedad por tenerla ya que cambió mi vida para bien (entre maldiciones también, no lo vamos a negar). Y esa misma enfermedad es la que generó en mí no bajar los brazos y redoblar la lucha para sentirme orgulloso de poder hacerlo, para darle el ejemplo a los que me quieren que mientras exista una mínima esperanza, correré detrás de ella sin descanso. Predicar con el ejemplo, costumbre poco vista en nuestras latitudes.

30 de diciembre de 2016. *High hopes*. Los días seguían sucediéndose, cada amanecer lo contemplaba silenciosamente y cada atardecer lo despedía a la espera de un nuevo comienzo. Cada día, y de otra manera ya no tan predecible porque se escapa de nuestro control, esperábamos cada minuto que se escurría entre las manos. Bendecidos aquellos que lo iban viendo y sintiendo cotidianamente. Me acostaba con la esperanza de tener la fuerza y la salud para ver esa nueva jornada que se preparaba delante de mí, y poder disfrutarla con todos mis seres queridos. Cada día era un regalo de Dios para que estando en este suelo pudiera derramar toda la felicidad y dicha de estar con ellos y poder contemplarlos e intercambiar esa energía que nos transmitimos en cada abrazo, cruce de palabras y sonrisas.

Aunque no todo fuera color de rosa, cuando uno tiene las esperanzas de seguir en la lucha, esas cosas pequeñas son las que energizan el cuerpo y le dan un sentido a cada amanecer y a cada atardecer que traen un nuevo día. Por eso vivía, por eso es que

me sentía un cruzado ante esa maldita enfermedad que subía y que bajaba, que quería controlar y atropellar mi voluntad aunque ella tuviera las de ganar. Tenía bronca porque ella no jugaba limpio, no me mostraba un flanco débil para poderla ensartar con mi espada, que guardaba silenciosamente para darle la sorpresa que ella me tenía preparada. Quería liquidarla y no iba a claudicar ante semejante desafío.

Vivía, pero el horizonte muchas veces se mostraba nublado e inalcanzable. No siempre era tan claro como el día anterior. Cuando aparecía una esperanza debía tamizarla para medir riesgos y consecuencias. No era sencillo. Muchas veces el espíritu de combate flaqueaba porque era difícil mantenerlo siempre con la guardia alta. Una sola palabra podía hacer que se desmorone el castillo de ansiedades, optimismos, vistas del futuro y, de esa manera, sentirme desbarrancar por la cuesta del destino, desconocida.

Era complicado seguir en la batalla, aprovechar cada palabra de aliento para anteponerla al desánimo y lograr tener la frente hacia arriba. Cada vez las lágrimas de mis ojos salían con mayor facilidad. No podía detenerlas, me sentía vulnerable ante el destino que de buenas a primera me había elegido para esta lucha desapareja. Acepté el desafío para no caer en el abismo que se abría inexorablemente frente a mí si no tomaba esa decisión, pero las piernas flaqueaban. Gracias a Dios, los brazos aún mantenían firme el templado acero para darle un planazo o una estocada y proseguir en la durísima batalla.

Me pasaba que cuando volvía a mi casa en colectivo lo hacía con música en mis oídos y algo que me llamaba la atención, algunas veces, era que al escuchar ciertos temas me tenía que detener y tomarme de un árbol y descargar litros de lágrimas y bancarme esa angustia que tenía bien guardada en mi interior. Momentos que sucedían seguido, por lo menos un par de veces al mes, me hacían sentir débil y fracturado en mil partes. Segu-

ramente mi cabeza volaba más alto de lo que el oxígeno se lo permitía y entraba en caída libre sin paracaídas.

Llegué a tomar sesiones con un psicólogo. En la entrevista inicial tuvimos una charla encantadora. Me preguntó qué estaba haciendo en ese espacio porque no encontraba motivos que me hicieran permanecer allí. Esos momentos de angustia eran justamente eso, momentos que con la polenta que le ponía los mantenía alejados. Las charlas con mi psicólogo siguieron por un tiempo y me dieron herramientas para reforzar la lucha.

Quería insultar a toda hora, pero no me permitía hacerlo. En su momento agradecí tener la enfermedad, pero por eso no la insultaba, la respetaba. Ella tenía pies de acero, pero yo los tenía a todos ustedes y eso me hacía mucho más fuerte. ¡Feliz Año Nuevo!

Mi compañero el Herpes Zóster

Ya les he contado las vicisitudes de la neumonía que me tuvo a mal traer y que a raíz de esa enfermedad los médicos decidieron cortar con la medicación que me suministraban para el mieloma. Era muy potente y no permitía un buen perfil farmacológico de la medicación específica. Esta sería la conclusión de este comentario y ya verán porqué.

Luego del alta, seguí con un jarabe bien potente que evitaba que tosiera desesperadamente, lo que me traía terribles dolores de cabeza hasta casi llegar a la explosión de mis pocas neuronas. No voy a mencionarlo porque era de venta bajo receta archivada, derivado del opio. Tomarlo moderadamente corta la tos y listo, sino, comienzan a desplazarse los floreros de tu casa.

Entre el jarabe y dormir casi sentado y respirando de a poco, ya que la respiración no se había repuesto al 100 %, era como que mi sueño estaba en una vigilia constante. Cuando el julepe llama a la puerta no hay artimañas que se implementen para evitar sustos.

Sin exagerar, la falta de oxigenación adecuada y las dificultades al vaciar y llenar los pulmones me generaban miedo de dormirme porque esa respiración que realizaba era forzada. No sentía que fuera automática como normalmente ocurre que ni te das cuenta de que lo estás haciendo. Uno se pone bastante paranoico, la cabeza gobierna -y mucho-, pero la verdad es que si me tiraba a chanta el aire no ingresaba y punto. ¿Se entiende?

Casi finalizando los últimos pasos de la enfermedad y del suplicio anterior, y luego de darme un baño en casa, me paré frente al espejo y noté una leve molestia. Descubrí una mancha rosada, un tipo de sarpullido raro en un lateral de mi espalda, partiendo desde el centro de la columna hacia el brazo izquierdo, como una forma de rectángulo imperfecto. Se desplegaba

por debajo de la axila izquierda hasta llegar a centímetros de la tetilla del mismo lado.

Me impresionó ver esa mancha que se destacaba claramente del resto de la piel. Ni imaginaba lo que podría ser, ya que no picaba ni ardía, solo hacía notar su presencia. Impactado al ver semejante mancha y comprobar que era el único lugar donde residía, fui inmediatamente a la guardia médica. Creo que no es necesario aclarar que ya reconocía a los camilleros y a la gente de recepción, casi que cuando iba y me cruzaba con un forastero los orientaba como dueño de casa. Solía decir que tanto Médicus, IADT y Otamendi eran mis segundos hogares. Mi obelisco, mi punto cero estaba en Azcuénaga y Paraguay.

En la guardia, la doctora me observó y de un plumazo la clavó en el ángulo: “Usted tiene herpes zóster”. Ya sabía que ese virus existía, pero tenía la certeza de que en el trasplante de médula había desaparecido. No me cerraba y desconocía cómo seguiría entonces la cosa. Ella me explicó que es una enfermedad viral y que todos tenemos ese virus dentro de la médula y que por razones de alto estrés, en mi caso por haber sido trasplantado y tener las defensas bajas, era proclive a que se presentara ante eventos críticos como la neumonía, por ejemplo. Me dijo, también, que arrancaba por generar un círculo desde el sector de la médula donde se hallaba y buscaba cerrar ese círculo. Que luego vendrían las vesículas, una especie de ampollitas muy chiquitas y que se suman a miles, incontables. La superficie de mi herpes era algo así como la suela de un borceguí número 53, tipo NBA; las vesículas allí alojadas deberían estar superando como las 500, y en algún momento se iban a juntar por cercanía o por simpatía.

En el campo, a esta enfermedad se le llama popularmente “culebrilla” porque va rodeando el torso como una culebra. Decían las malas lenguas que si el círculo de la culebra se cerraba te morías, así nomás. Ante la duda, me hice un corte para fre-

narla, como una alcantarilla descubierta (mentira). Me pegué soberano cagazo (perdonen mi expresión) por todo lo que se avecinaba. Aquí es donde aplica el “agua y ajo”.

No iba a ser sencillo y ya lo estaba padeciendo. Era de no creer: toda la zona izquierda de mi cuerpo, desde la décima vértebra lumbar hasta el mismísimo hombro estaba poseído. Sentía que tenía un fulano de 150 kilos encima y no podía bajarlo. Respiraba hondo con el deseo de que con las respiraciones se fuera a pasar ese agotamiento muscular permanente, pero nada. Ducha caliente y nada; tocarlo, ni loco. Dolía, ardía de lo peor, me sentía abatido por el solo hecho de que era una enfermedad que me inhabilitaba, me hacía bajar la guardia y era muy difícil sobrellevarla. Era una enfermedad que me frenaba, me costaba despegar el brazo del cuerpo, el ardor era insoportable, como si la piel estuviera quemada por el sol, como una de esas quemaduras que alguna vez tuvimos en algún verano en los que no usás protector o tomás sol en horarios prohibidos irresponsablemente o por dormirnos en la playa y que nos hayan sacado de la arena con una espátula. Ardía de la misma manera o peor.

Mi brazo estaba adherido virtualmente a la piel de mi lateral izquierdo formando un solo bloque, despegarlo implicaba un dolor enorme. Juro que, aunque parezca un latiguillo, no se lo desearía a nadie. Tanto hablaban los especialistas que iba a doler y creo que se quedaron cortos.

El tratamiento para esto inició con 5 comprimidos al día de Aciclovir de 800 mg. Luego, cuando se formaron cascaritas en las ampollas o vesículas, y consecuentemente el dolor se volvió paralizante, empezó la segunda etapa en la que me recetaron Pregabalina de 75 mg. También, cuando el dolor era literalmente insoportable, se sumaba Tramadol. Un cóctel de medicamentos digno de verse y que ingerido en condiciones “normales” me harían dormir a la media hora. Son medicamentos derivados del opio pero ni me tumbaban. El dolor era superador a cualquier

calmante. Ni hablar de lo que le costaba todo esto al bolsillo, ¡una fortuna!

Con toda la medicación que estaba tomando pensé que iba a pasar, pero la cosa no fue así. Mis dosis eran muy altas. Charlando con gente que pasó por casos similares o que estuvo medicado con los mismos principios activos, me decían que con menos de lo que yo tomaba ellos ya se dormían. A mí eso no me calmó.

Con el correr de los meses fui a un especialista en tratamiento del dolor para que me regule la medicación y pueda darme alivio, lo que ocurrió cambiando cierta medicación, pero el descenso fue casi imperceptible. No exagero si digo que fueron un par de años de ingestas y dolor que iban de la mano. Decidí ir cortando la medicación de a poquito, porque no se frena de golpe con esos productos, y al cabo de dos meses más me liberé de las pastillitas. El dolor nunca me abandonó, pero aflojó bastante y dejó de ser lo crítico que era en un inicio.

Viajé con Sylvia, Marta y Mariano a Puerto Madryn el 26 de septiembre de 2016 y con Tomás a Salta y Jujuy dentro de los siguientes 15 días. Ya para entonces los dolores habían descendido un poquito en su escala. Pero aclaro que los referidos a la axila y el movimiento del brazo, los otros, los nervios como clavos al rojo vivo intentando salir del cuerpo no aflojaban ni un instante. Creo que más allá de todos los comentarios clínicos, las hojitas de coca de la zona hicieron milagros para poder moverme con buena oxigenación en las diferentes alturas, consejo de los lugareños. Entre Purmamarca y ese extraordinario paisaje, sin llegar a volar, fue calmando el dolor. Aparte de creer que los viajes son donde afloran todas las tensiones.

A todo esto, mi tratamiento de mantenimiento del mieloma múltiple fue suspendido el 30 de julio y lo reinicié el 18 de octubre, o sea, 80 días y sus noches sin la medicación correspondiente. El índice que controlaba mi mal, de tenerlo en 0,3 antes de la neumonía, había llegado a 0,6.

He tratado de llevar una vida de la mejor manera que puedo, sin lejanos objetivos y brindando el mayor cariño posible, porque cuando vuelve ese cariño transformado en amor, fortalece y me ayuda a seguir luchando por mí y por todos los que rezo a diario para disfrutarnos. Siempre tengo en cuenta que el reloj va haciendo tic tac permanentemente y no tac tic; no retrocede. Y si no hacés hoy aquello que te hace feliz, no entendiste nada de la vida. Hay que avanzar y darse los gustos en cosas personales, creo que nos lo merecemos, ya que ese segundo de indefinición podría ser el último.

El viaje con Tomás a Salta y Jujuy fue después del de Madryn, con 24 horas en el medio. Es siempre hermoso poder hacer un viaje a cualquier parte con uno de nuestros hijos. Se charlan cosas profundas y de variadas intensidades, un ir y venir de mimos y de sensaciones muy dulces, tiernas, amorosas y de momentos irrepitibles entre los dos.

Siempre he valorado tomarme tiempo con cada uno de ellos, sea para lo que sea: viajes, asados, comidas cercanas a la oficina y la casa de ellos. En definitiva, he tratado de aprovechar todo el tiempo del que pudiera disponer para entregarme a una cálida reunión donde el disfrute es la moneda de intercambio. Los amo de una manera inexplicable, como se ama a un hijo. Lo que siempre hago, cada vez que hablamos, chateamos o nos vemos personalmente, es decirles lo mucho que los quiero. Porque uno lo puede sentir alocadamente, pero es bueno ponerlo en palabras por más que los gestos también lo hagan. Yo se los grito siempre, sin pudor.

Siempre fui bastante expresivo con ellos y, con mi situación actual, mil veces más. No lo puedo callar, con ellos ni con nadie a quien aprecie de veras. Me hace sentir más vivo de lo que estoy y es una experiencia súper relajante. Como dicen algunos: “Tirá la buena que vuelve”, y sin buscarlo, es lo que sucede. Hagan la prueba. Por eso a veces veo las publicaciones en las redes donde

son todos la Madre Teresa o varios motivadores famosos, pero no sé si aplican lo que publican o postean. Hay que animarse a abrir el corazón: se vive más sano y más feliz.

Durante el viaje con Tomi recorrimos en excursiones un montón de lugares preciosos. Nunca hubiera imaginado nuestro noroeste tan paradisíaco. Quedé realmente extasiado por los paisajes, la gente, sus costumbres y comidas. Trepamos los dos cerros que se encuentran en la ciudad de Salta: el cerro San Bernardo y el cerro de la Virgen.

El San Bernardo mide 1.454 metros de altura, pero como Salta se encuentra a casi 1.200 metros sobre el nivel del mar, la ciudad está a una distancia ideal como para poder apreciarla bien desde los miradores. Desde cualquiera de los balcones o terrazas construidas en su cumbre las panorámicas son impresionantes. Se distinguen los principales edificios, como la Catedral o los que se ubican en la plaza 9 de Julio, así como las montañas a lo lejos. Además de la perspectiva hacia abajo, el paisaje que rodea los miradores es hermoso, con mucha vegetación y cascadas artificiales. Para llegar, se puede ir en coche por una ruta asfaltada de unos dos kilómetros. A pie se hace subiendo los 1.021 escalones de piedra (¡mil veintiún escalones!) que salen desde el Museo de Antropología. Una opción que recomiendo para quienes tengan ganas de caminar y cuenten con el estado físico adecuado para lograrlo.

Yo venía con el herpes a cuestras y trasplantado, cosa que me iba disminuyendo el tema del aire. Pero aun así me animé. Poder subirlo con Tomás fue algo de una fuerza enorme, desde lo emocional y físico. Me daba aliento y energía para poder lograrlo, y me cuidaba. No había nada horizontal, todo era con pendientes (ascendentes y descendentes). Fue una odisea para mí. Lo peor era que, de tanto en tanto, las personas que viven en la ciudad lo tienen como un lugar de entrenamiento. Suben corriendo vestidos de *joggineta* con unas zancadas de profesionales y sin transpirar, y a mí me costaba atrapar el aire.

Nos divertimos muchísimo. Ahora, cada vez que aparecen paisajes de la zona por las redes, con fotografías típicas, por ejemplo, Purmamarca, se las reenvío y nos llamamos para charlar parte de las vivencias de ese hermoso viaje. La verdad es que era una aventura que no había vivido con Tomi y lo estaba disfrutando enormemente. Nos habían recomendado en el hotel mascar coca para mejorar el tema respiratorio e hidratarnos permanentemente, ya que uno en esas alturas no transpira tanto pero pierde mucho líquido. Entonces, cuando íbamos a lugares de alturas importantes llevábamos abundante agua y las hojitas de coca con “bica” (bicarbonato), costumbre del lugar. Uno de chusma las adoptó a la primera como una novedad; ya nos sentíamos salteños.

Estuvimos en Humahuaca, Salinas Grandes, Cachi y un montón de lugares realmente preciosos. No dejo de recomendar ese viaje y con ganas de hacerlo con el resto de mis hijos. Unas ganas locas de volver a repetir.

El Cerro de la Virgen, inmaculado, místico y que te transmite y traslada toda la fuerza que realza la fe en Dios y en uno mismo. Salta y Jujuy: lugares de ensueño. Fue una semana de charlas a viva voz, con un disfrute enorme, recorridas entre el calor y el cansancio, el agotamiento del paisaje que queríamos conocer, lo hicimos y fue hermoso. Una experiencia invaluable.

Ya de regreso en Buenos Aires, el cuerpo no registraba novedades en la salud, solamente el corazón exultante de tantas emociones increíbles recientemente vividas, solo el herpes que molestaba. Era seguir con lo que me quedaba de la vida.

Reinicio del tratamiento de mantenimiento

Era menester ir completando el cuadro que había quedado abierto. Me daba la impresión de que algo malo sobrevolaba y no era así. Las cosas sucedían por haber dejado el tratamiento

base como nunca antes y eso había derrumbado esa muralla de contención entre la esperanza siempre viva y el avance del mal. Estaba empeñado en restablecer los valores postrasplante de la manera que fuere, una obra imposible de lograr pero que con fe estaba dispuesto a encarar con todo mi ser y a enfrentarme a lo que viniera por delante.

Respecto al herpes zóster, había aflojado; le fui dando menos importancia de la que tenía su sola presencia maldita, y entre desoír sus aprietes nerviosos y la merma de medicación, quedó bajo control. De vez en cuando pega unas espantadas y me trae ese añejo recuerdo de parálisis virtual.

Al reiniciar el tratamiento costó organizar todas las pastillitas que debía ingerir, pero ya estaba acostumbrado a eso. Mi única responsabilidad era tomarlas de a una y en fila a la hora señalada, luego Dios dirá. Realmente me había olvidado de los efectos que conllevaba el tratamiento completo. En una primera impresión era como si me hubiera quedado dormidito al sol: se me estrellaba en la cara una coloración roja violenta, como un *rash* (una erupción, una especie de sarpullido), una tonalidad que recorría brazos y cabeza completa, un fósforo encendido. Eso me generaba una sensación de alta temperatura y de que algo raro pasaba en el cerebro, no hablo de las neuronas porque asumo que alguna perdida por ahí debía quedar. Me venía una picazón extrema en todo el cuero cabelludo al punto que temía lastimarme porque no podía parar de rascarme, una sensación doble de molestia y placer al hacer correr las uñas con furia.

Sentía mareos, una obnubilación y una presión intracraneana como si algo fuera a estallar. Sí, sabía que eso iba a pasar, el tema era que tenía que bancarme esas sensaciones muy incómodas que no muestran signos al espectador. De ahí la pregunta: “¿Te sentís bien?” Y la respuesta era “¡nooooo!” No había nada que ni yo ni nadie pudiera hacer, era dejar que el sarpullido cumpliera su ciclo y, después de eso, recuperar el color nue-

vamente. No faltaba el que me preguntaba: “¿Tomaste sol?” Y siempre en función del grado de confianza le respondía: “No, son los medicamentos de la quimio”. No sonaba muy amigable pero era parte de contestar en broma.

De más está decir que la actitud era más importante que poner las pastillas en fila. La ayuda de todos los que me rodeaban, no demandando cosas sino ofreciéndome permanentemente asistencia, también era un elemento esencial. Poder compartir vinos, cervezas, asados, mates, abrazos y mimos, toda esa energía hacía que las cosas fueran más maravillosas a cada momento. Somos los responsables de cada segundo que tenemos por delante, solo de nosotros depende la felicidad diaria: de saborear triunfos de amigos, de no envidiar al otro sino imitar su éxito dentro de nuestras posibilidades. Honrar la vida. Honrar al amigo.

Por eso, es que parte de mis esperanzas estaban depositadas en ese número que aparecería para seguir haciéndolo bajar, apoyado por toda mi familia y amigos. Porque en cada oración estábamos todos, con fe y en busca de la felicidad.

Viaje a El Bolsón

A veces las cosas que suceden no tienen demasiadas explicaciones lógicas. Quiero contarles cómo ocurrió una de las visitas más importantes y sentidas de mi vida, cargada de emotividad y regocijo espiritual.

Una noche, mientras compartíamos un asado en la casa de Gabriel, donde solíamos reunirnos, surgió en la conversación un comentario sobre la vida de Guillermo, compañero del Colegio Militar, y Adriana, su esposa. Ellos estaban viviendo en El Bolsón y él estaba muy atento a su señora por una enfermedad que les cambió la vida: esclerosis múltiple. Era la misma que había tenido mi prima Regina, quien tras 22 años de lucha lamentablemente falleció.

Recuerdo que su enfermedad despertó luego del nacimiento de su hija y durante años tuvo que combatirla ayudada por sus padres y hermana. Es como si la viera hoy en su durísima lucha que nunca progresaba sino que el deterioro avanzaba hasta que el cuerpo le dijo basta al sufrimiento estéril. Una gran pena y dolor. Siempre la recuerdo con mucho cariño y por el valor que tuvo en enfrentar toda su vida con esa mochila enorme que su espalda supo soportar.

Habilitando la charla, propuse a los comensales la posibilidad de juntarnos entre varios y hacerles una visita informal. Las respuestas fueron varias, pero primaba el no innovar, el estar atentos desde las comunicaciones virtuales y no arribar masivamente para no incomodar. Cosas que me parecieron hasta cierto punto razonables. Pero había dentro de mí una necesidad. Por mi situación, veía el futuro siempre con la mecha muy cortita, era como que pensaba en hacer las cosas aquí y ahora porque un segundo delante, en una de esas, ya no tenía más chances.

Entonces, se me ocurrió planificar el viaje con Sylvia, Mariano y Marta, hacer un tour por la zona de Bariloche, San Martín de los Andes, Villa La Angostura y, por supuesto, una escala importante en El Bolsón. De ahí que nos juntamos para definir fecha, sacamos pasajes en avión y comenzamos la aventura hacia el Sur.

En el *City Tour* fuimos a los lugares que habíamos compartido en el pasado con nuestros hijos y, en el caso de Mariano, en su luna de miel. Fuimos a la confitería en la cual cenaron y recordé el hotel en el que nos alojamos con mi hija y sus compañeros de 5to año en el 2011, e hicimos un recorrido por todas las chocolaterías. Casi tuvimos que pagar sobrepeso por la cantidad de cosas que compramos.

Nos movilizaba compartir junto a nuestro amigo y compañero y Adriana. Franqueamos distintas barreras de prejuicios porque prevalecía el acompañamiento y ese abrazo fraterno para alguien que la vida le había puesto una carga bastante compleja, la cual íbamos a descubrir en la convivencia de casi 48 horas. Suele suceder que en la rutina las situaciones ajenas nos pasan tan por el costado que uno no solo desatiende y no observa, sino que solamente mira, no llega a perforar esa coraza que tenemos de confort, y no le prestamos la debida atención al otro. Fuimos a una aventura que tenía como objetivo traspasar esas barreras y enfrentarnos a una situación desconocida e incómoda.

Para no caer de sorpresa, antes de fijar la fecha del viaje consensuamos el día y hora de encuentro. La felicidad que nos transmitieron fue tremenda; la alegría por nuestra visita fue desbordante, no tengo palabras para explicarlo. Una alegría que nos hizo entender que estábamos en el camino correcto.

Nos encontramos en la estación de servicio del Automóvil Club Argentino de El Bolsón y nos reconocimos de inmediato. Guillermo estaba flaco y fibroso. Nos estrujamos en un abrazo enorme. En caravana fuimos rumbo a su casa.

La casa fue construida íntegramente por él y un ayudante o dos que iban de vez en cuando. Implicó un sacrificio muy grande. Durante la construcción de su nidito de amor, su alojamiento en las heladas tierras sureñas y cordilleranas fue dentro de una casa rodante Boyerito, esas que habíamos visto por las rutas entrerrianas rumbo a los campings cercanos al río. Trechado al techo y con detalles muy locos, como para que nada sea improvisado en el futuro, agua, luz, riego, calefacción y un sinnúmero de cosas de gran importancia. Guille siempre fue un conocedor y amante de la mano de obra, mecánica y sus parecidos o derivados. Sin dudas, yo no habría llegado a armar ni una carpa para ocho personas.

También nos reencontramos con Adriana, sentada en su silla de ruedas, con su enfermedad a cuestas y con toda la alegría del mundo al abrirnos sus puertas para compartir este momento tan especial. La enfermedad de Adriana es degenerativa. Con el tiempo se van “apagando ciertas luces” que nunca más se vuelven a encender. Ella se encontraba en una instancia en la que solamente podía dominar el habla y movimientos de su cabeza, que aparte le funciona a mil por hora. En todo lo demás era Guille quien le daba una mano para estar y participar. Ella estaba completamente inmovilizada. Desayunar, almorzar, merendar y cenar, lavarse los dientes, bañarse, bajarse de la cama, dar vuelta la página de un libro, en todo estaba él para asistirle las 24 horas. Con un aditamento que era curioso, tenía una cinta para correr diariamente y estar en estado físico para poder levantarla y asistirle para bañarla, vestirla y un montón de cosas que a una persona de 60 años no le resulta sencillo por el manejo de peso y fuerza. Todo para mantenerla a salvo del piso, obviamente.

Por todo eso es que, charlando con mi amigo, le pedí que me relatara las vivencias del antes y el después de su situación; palabras textuales que quiero compartir con ustedes.

Una historia de fe y amor

“Nos casamos en 1982 luego de un noviazgo de varios años. En 1976, cuando Adri tenía 15 años y yo 16, nos conocimos en un baile estudiantil imprevisto y casual, ya que nuestros ámbitos jamás nos habían cruzado antes. Se consumaba la expectativa adolescente de conocer a una persona con quien compartir las inquietudes y pensamientos en esa etapa de maduración y cambios.

En 1996 vivíamos en Capital Federal junto a nuestros hijos Cecilia de 10 años, Sebastián de 8 y Emilia de 6. Ese año a Adri le diagnosticaron esclerosis múltiple con una expectativa de vida de diez años anunciada por el neurólogo tratante. Los síntomas habían comenzado anteriormente pero no habían sido relacionados con esta patología, en parte porque en ese tiempo era una enfermedad poco conocida y difundida, y además la disponibilidad y el acceso a los medios de diagnóstico eran reducidos e incipientes.

Algunos eventos clínicos diversos, aparentemente disociados, generaron dudas sobre diagnósticos que daban respuestas a cada evento por separado. Hasta que una soleada tarde de sábado, salimos a caminar con los chicos por Palermo y en medio del paseo tuvimos que hacer un alto y sentarnos porque las piernas de Adri perdieron fuerza.

La concurrencia al hospital motivó la interconsulta entre especialidades que concluyó, tiempo después, con el diagnóstico definitivo. Así despertamos un día con esa sentencia irrevocable, Adri, una bellísima persona de 36 años, llena de vitalidad y entusiasmo, que dedicaba toda su amorosa entrega a la familia y a cuanta persona necesitada se le presentaba, tenía los primeros síntomas de esclerosis múltiple. Este giro en la vida fue violento, comenzaba una nueva realidad, ineludible, cruel y absolutamente inesperada y desconocida. Requirió una contemplativa toma de conciencia y de aceptar que esa era su vida y no otra.

Esto es algo que he aprendido, que debe ser asumido con paciente aceptación, sin prejuicios ni presunciones de un castigo, de culpas por comportamientos propios o ajenos o debilidad ante la exigencia de la vida para intentar rehusar la realidad. Por el contrario, es estar convencidos de que el amor todo lo puede, y no como una resignación que nos encaminará a una profunda depresión, aferrados a un pasado inasible que nos incapacitará para vivir con genuina esperanza hacia adelante. Hoy sabemos que la premisa es verdadera: el amor todo lo puede y se hace virtud.

Sin solución de continuidad, todo cambió en nuestra vida. Del orden y la previsión que supone la vida cotidiana de una entusiasta familia, poco a poco fuimos atravesados por múltiples interrogantes y dudas que motivaron la necesidad imperiosa de saber a lo que nos estábamos enfrentando y, simultáneamente, de obtener referencias sobre entidades, tratamientos, medicamentos y profesionales disponible y accesibles, como así también la cobertura que nos ofrecía nuestra obra social. Descubrimos que nada de eso estaba amparado y contemplado por el sistema. No existía un camino, sino que había que construirlo desde la propia voluntad de lucha hacia la amorosa voluntad de aquellos que nos fueron atendiendo y conteniendo ante la necesidad.

Pronto consumimos los ahorros, tuvimos que pedir ayuda económica y tramitar permisos laborales para disponer de tiempo. Al ser una patología poco conocida y escasamente tratada, la obra social no la tenía contemplada como tratamiento y no cubría los costos. Además, los profesionales y los estudios clínicos estaban disponibles con turnos acotados de manera privada previo pago por consulta.

La medicación básica que se utilizaba como paliativo era el interferón beta, que solo la podíamos obtener con pedido anticipado en un laboratorio del Gran Buenos Aires, personalmente y abonando en efectivo. Todo era una complicación.

Conforme pasó el tiempo, la esclerosis múltiple continuó su avance y fue acentuando su evidente marca en la humanidad de Adri, adueñándose de su motricidad general y de su control funcional, reduciendo poco a poco la libertad de sus movimientos y dando lugar a la espasticidad que, como un fantasma tenaz, fue limitando sus capacidades y generando un dolor cada vez más severo. Este cuadro la fue privando progresivamente de la posibilidad de desarrollo de sus diferentes roles, de sus quehaceres cotidianos y fue cambiando sus relaciones con el entorno y con los demás.

Fuera de quien vive esta prueba, el tratar de comprender e imaginar un proceso degenerativo de estas características es una quimera, no por falta de conocimiento o sensibilidad para condolerse, sino porque verdaderamente solo el que ve y soporta en su propia existencia esta metamorfosis, sabiendo que no tiene cura y que ni siquiera se conoce su origen, comprende su fragilidad y siente en cuerpo y alma la dureza del camino. Lo que sí es posible es empatizar y solidarizarse, obrar con amor, asistir genuinamente a su sostenimiento y así, tomar conciencia del padecimiento al que está siendo sometida sin tregua.

Sin embargo, en medio de esa situación, que a veces parecía irremontable, también había alegrías. La disposición en procura de la felicidad no desaparecía de su espíritu, sino que era un desafío que, como la templanza, buscaba y alcanzaba cada día. Nuevamente el amor dejaba en el pasado la justificación de las angustias que paralizaban, encontrando y habilitando así, nuevos recursos y conductas de vida que ayudaban a paliar y sobrellevar las limitaciones.

Uno de los síntomas más incapacitantes era la espasticidad. Transcurridos ya seis años del diagnóstico, la progresiva severidad de la espasticidad comenzó a dañarla gravemente, provocando un constante e intenso dolor e imposturas. Habiendo alcanzado las dosis máximas de medicación específica vía oral,

incluso con la asistencia de un equipo de medicina del dolor que intervino sin poder controlar este cuadro, se consideraron algunos procedimientos disponibles en esos momentos.

En primer lugar, se le inyectó toxina botulínica para relajar los miembros inferiores y se le practicaron sesiones de fisioterapia sin resultados. Después, hubo sugerencia médica para cortar los aductores y lograr relajar las piernas, algo que resultó inaceptable como opción. Sin una solución y viendo que todo tratamiento se dirimía entre prueba y error, sin experiencias clínicas ni garantías en los resultados, persistimos en la búsqueda de una asistencia idónea que pudiera explicarnos verdaderamente cuáles eran las opciones y la posible efectividad.

Fue así que llegamos hasta el Centro de Investigación Médica Fleni (Fundación para la Lucha contra las Enfermedades Neurológicas de la Infancia) en donde fuimos atendidos con tal disposición, criterio médico, afecto y compromiso, que el callejón sin salida se abrió mediante una innovadora respuesta, una que no había sido propuesta en los espacios anteriores. Se trataba de una solución tecnológica avanzada para el momento: la administración continua de baclofeno. Es un medicamento que deprime al sistema nervioso central, reduciendo la espasticidad y recuperando la postura del cuerpo.

El entusiasmo fue estimulante. Mediante una punción en la columna se realizaron las pruebas y los resultados fueron positivos. Una enorme emoción y expectativa nos impulsó al logro del tratamiento. Pero la sorpresa la dio el sistema de salud.

Con la aprobación inicial del tratamiento, y estando Adriana incapacitada para moverse por sus propios medios, viajamos a Buenos Aires dejando solos, a casi dos mil kilómetros, a nuestros tres hijos adolescentes. La ausencia sería de una semana, tiempo que se había estimado como tratamiento, pero acabaron siendo tres angustiosos meses que conformaron una verdadera odisea. Demandó una feroz lucha de voluntades para lograr justificar la

necesidad y eficacia del tratamiento, su aprobación y la preparación del equipo médico que debió realizar este tipo de intervención por primera vez.

El derrotero incluyó complicaciones para justificar la internación por falta de aprobación del tratamiento, innumerables consultas médicas para obtener informes y recomendaciones clínicas de diferentes instituciones, necesarias para avalar el requerimiento y refutar la injustificada negativa de la obra social a brindar la prestación. Además, continuos análisis de laboratorios, tramitación del certificado de discapacidad exigido, que en aquel entonces demandaba no menos de 180 días, y tantas otras situaciones que conformaron un padecimiento cargado de incertidumbre y angustia por la salud de Adriana y la lejanía de los chicos.

Las reiteradas negativas se fueron sucediendo hasta que, habiendo agotado las instancias administrativas, decidimos interponer una acción legal. Si bien la lucha continuó, el tratamiento se logró con tal éxito que hoy podemos decir que, gracias a esta terapia, la expectativa de vida de Adri se fue prolongando mucho más de lo predicho.

Una aclaración: Adriana tiene dentro del cuerpo un recipiente (llamado reservorio) colocado debajo de la piel, unido a un tubo (catéter) que se conecta a la columna donde le inyectan el medicamento. A través de esa bomba se le suministra la dosis justa que le ayuda a disminuir los dolores. La primera bomba fue reemplazada luego de once años de funcionamiento continuo y ya lleva cinco años con la segunda. Valió la pena el esfuerzo y el tratamiento propuesto fue el correcto. Por suerte, los viajes se acabaron ya que comenzó a haber profesionales idóneos en la zona en la que vivimos.

No es una práctica compleja si se tiene la experiencia profesional y los medios necesarios para hacerlo. Pero no es posible tener la certeza de que el profesional es el adecuado hasta que

demuestra sus artes. En una oportunidad, el error de un médico que no supo colocar correctamente la aguja inyectó solución de 18 ml de baclofeno y morfina para seis meses de infusión fuera de la bomba. El poderoso cóctel derramado comenzó a absorberse subcutáneamente. Adri perdió el conocimiento en menos de un minuto, su respiración y su pulso descendieron rápidamente, el médico entró en pánico, no tenía previsto un servicio de emergencia, el hospital estaba a más de veinte minutos de casa, era una situación de vida o muerte. Me hice cargo de la situación, llamé al hospital y, después de que me negaran la ambulancia, hablé con un médico de guardia que entendió la urgencia y envió un equipo de emergencia médica privada que llegó a los pocos minutos. Adri ya casi no respiraba.

En el hospital no teníamos servicio de terapia intensiva. El médico, que solo hacía guardias allí, asumió con gran determinación profesional la atención de Adri. En una simple habitación, y con la asistencia de una enfermera, pasamos la noche juntos mientras luchábamos sin descanso con escasos medios disponibles. La enfermera corría en busca de elementos, desarmaban paquetes con mangueras que cortaban y reconectaban para armar sondas, le practicaban respiración artificial, controlaban los signos vitales, la medicaban, limpiaban sus vías respiratorias y realizaban coordinadamente maniobras para mantenerla con vida.

Esa noche pude ver cómo Adriana quedaba inerte dos veces y el médico logró traerla a la vida en medio de espantosas reacciones de asfixia y movimientos descontrolados que levantaban su cuerpo de la cama, para caer luego pesadamente sin conciencia. Fue una noche de espanto que nos puso a prueba, dejando de manifiesto la voluntad de Dios, sin la cual no hubiéramos visto juntos la luz del nuevo día.

Al día siguiente fue trasladada a una clínica. Allí estuvo varias jornadas en terapia intensiva y luego pasó a sala hasta lograr

la desintoxicación. Pero ahora comenzaba un nuevo cuadro crítico: la fallida recarga de la bomba se traducían en un cuadro de abstinencia de baclofeno que le provocaba una severa espasticidad con fuertes dolores. Tuvimos que volver a organizar la práctica de recarga con un especialista que viajó exclusivamente para eso y así, poco a poco, el estado general de Adri se fue aliviando.

Con esta intensidad y consecución de variados sucesos hemos ido transitando este camino de vida en amorosa unidad familiar, en la que cada uno ha podido desarrollarse en procura de su propio ser, no por mérito personal, sino por haber recibido la gracia de Dios que nos ha estado esperando y acompañando ante cada piedra que se ha presentado. Solo nos ha requerido reconocer su presencia en la mano dispuesta de aquellos que nos han ofrecido su solidaridad para resolver los problemas que se presentaban.

Actualmente, nuestra vida se encuentra totalmente adaptada alrededor de esta lucha sin que la dinámica en sí tenga ese carácter, sino el de una vida normal. Hemos sostenido como premisa valernos por nosotros mismos sin asistencia terapéutica o doméstica, conservando la intimidad del hogar, con un día a día que resulta particular y que con sus variantes nos aleja de la monotonía.

Progresivamente, me fui apartando del ritmo que impone el trabajo formal, finalizando una carrera profesional de profundo sentir vocacional para dar paso a la actividad laboral en el ámbito privado. La adaptación se vio reflejada en cambios que, con etapas bien definidas, requirieron decisiones personales difíciles. Implicaron una nueva forma de vida, nuevas relaciones laborales, restricciones en la disponibilidad del tiempo y recursos que requerían una administración exigente, toma de créditos, inversiones, capacitación y demás aspectos que obligaban nuevas tareas y responsabilidades para cada integrante de la familia.

Este proceso, que tuvo por objeto principal crear las condiciones necesarias para el sostenimiento de esta particular vida, dio resultado. Todo lo imaginado se fue materializando con las oportunidades que se iban presentando y las incertidumbres se fueron develando con la concreción de las expectativas. De esta forma, adquirimos la libertad necesaria para disponer del tiempo que requiere estar presentes en casa y sostener la actividad familiar”.

Luego de haber compartido una experiencia fabulosa con Adri y Guille, nos fuimos envueltos en un llanto por lo fuerte de la visita y por habernos permitido reunirnos con viejos amigos que, a pesar de la distancia, siempre estaremos cerca. Felicité a Guille por la fuerza, el amor, la paciencia, el aguante, y él me retrucó por mi situación, totalmente diferente a la suya. Pero creo que la mirada se posa donde uno ve la lucha en el amigo y no es consciente de la propia que va llevando. Y cuando se ponen a comparar, lo que abunda es amor, familia, acompañamiento y entrega por parte de quien nos apoya: él en un caso y Sylvia en el otro. Cada uno veía el esfuerzo del otro y se adentraba en el devenir diario, allí es donde crece la dimensión de lo que acaba uno de conocer.

Quedé muy movilizado con la visita, fue algo que surgió de la nada como una sincera necesidad interna y que, gracias a mi amor y a mis amigos, pude llevar adelante. No faltaron lágrimas ante un enorme ejemplo de lucha difícil de empardar.

Al borde del precipicio

En el año 2017 iniciamos un viaje para recorrer las tierras del Norte de América. Hicimos un paseo por los parques de Disney con Sylvia, Gastón, Sonia y Nicolás. Luego fuimos hasta Miami para abordar un crucero de la naviera *Norwegian* y desembarcamos en Great Stirrup Cay (Bahamas), por la zona de Nassau. Muy divertido, *all inclusive* en todo el recorrido de tres días, emocionante y con todo a disposición. Algo que nunca había hecho antes.

Lo más curioso fue hacer *snorkel* en esas aguas transparentes e increíblemente bellas y cálidas; una pasión que practiqué en mis años mozos y que se había convertido en una de esas cosas que siempre quedan en el tintero. Sobre el *snorkel*, lo que sucede es que la mayor parte del tiempo te ubicás en la superficie del espejo de agua observando hacia la profundidad para ver los peces, las estrellas de mar, los caracoles, todos moviéndose, bichos raros que en tu vida viste o si los viste fue en cristalerías donde hacen artesanías con ellos. Pero en este caso era poder observarlos vivitos y coleando. Cuestión, el tiempo de buceo fue bastante prolongado. Había alquilado el *snorkel* y las aletas (o patas de rana) para utilizarlas durante toda la estadía en el lugar.

El sol era abrasador, muy fuerte y agobiante, lo que me obligaba a estar o con una cerveza bien helada bajo la sombra de las palmeras o en el agua, en mi caso, haciendo la actividad básica del buceo sin equipo. Sin detenerme a pensar en las precauciones siempre aconsejadas en estas circunstancias, no me puse protector solar con la frecuencia con la que debería haberlo hecho, sobre todo, en la espalda, que era la parte del cuerpo más expuesta a los rayos UV, los recibía a todos por igual y con la intensidad que imaginarán.

Luego de un día de jolgorio acuático y disfrutando momentos mágicos en la inmensidad del mar, las olas, las corrientes, el sentirse un arroz a la deriva, esa majestuosidad natural y tan bella, llegó el momento del retorno. Cuando me observé en el espejo después del baño vi que la espalda estaba hecha una cerilla encendida.

Al día siguiente, y tras haberme aplicado un gel con aloe vera, la situación fue cambiando rápidamente. Desapareció el rubor en la espalda pero quedó marcada en rojo una sinuosa bolita de grasa, esa que a veces y a cierta edad se va formando, también llamado quiste sebáceo. El punto es que ese color no lo borraba con aloe y comenzó a molestar.

Pasaron los días y el quiste comenzó a agrandarse, a inflamarse y a ponerse cada vez más colorado. Empecé a tener mucho dolor. Como era el conductor responsable, manejaba diariamente; no eran muchos kilómetros, pero el apoyo de la espalda en el asiento molestaba demasiado. Por otro lado, calmaba los dolores con ibuprofeno y paracetamol, siempre tratando de no joderle las vacaciones al resto del grupo para no terminar concurrendo a un centro de asistencia médica. La cuestión es que llegué a tener fiebre; el quiste me hacía subir la temperatura.

Cuando volvimos en el avión, al momento de aterrizar, el quiste, que estaba en la zona del omóplato, explotó por la descompresión. Temí que por el chorro de sangre y la mancha en la camisa hubiera sido retenido en migraciones o algo así. Una vez llegados a casa, dejamos las valijas y a los pocos minutos estábamos en el Sanatorio Otamendi: guardia médica, *triage* y con el médico, que inmediatamente me vio y ordenó la internación. Le sucedieron una extracción de fluidos del goyete que tenía en la espalda, orden de varios antibióticos, *shock room* y un diagnóstico de septicemia importante. La septicemia puede progresar y convertirse en un choque séptico, una disminución considerable en la presión arterial que puede provocar graves problemas orgánicos y hasta la muerte.

A medianoche ingresó un cirujano que venía a completar el barrido de sustancias amenazantes del sector afectado. Colocó la anestesia y comenzó a trabajar. Lo hacía a sus anchas, apretando y extrayendo vaya a saber qué cosas. Luego de varios minutos de arduo dolor me dejó puesto un parche y me dio las buenas noches.

Amanecí, que en mi situación no es poco, y antes de la llegada del desayuno sentí que en la cama pasaba algo raro. Mi cuerpo estaba en medio de un temblor increíble, parecía John Bonham tocando el solo en *Moby Dick*; temblaba para el campeonato básicamente. Ni siquiera podía apretar el timbre para llamar a la enfermera. Quería ir al baño y las piernas no me respondían. No paraba de temblar, era increíble, hasta llegué a asustarme por lo que me estaba pasando. No sabía si iba a llegar al timbre en un futuro inmediato. Estaba en el horno literalmente.

El diagnóstico era septicemia, la tensión arterial estaba en 5-3, como si dijera 12-8, terriblemente baja. De hecho, no me dejaron bajar de la cama porque sabían que de hacerlo habría terminado en el piso. El agua no me llegaba al tanque, así tal cual. Al cabo de unos minutos se reunieron tres enfermeras, dos médicos me colocaron una vía más -ya tenía una en cada brazo-, dos bolsas de líquido conteniendo antibióticos -estos también ya eran varios- y mucho líquido para subir la tensión arterial. La cama estaba patas para arriba: los pies bien subidos y la cabeza casi en el piso. De casualidad podía respirar con comodidad, parecía que me ahogaba.

Lo que pensaba en ese momento era que todo lo que tenía en las valijas alguien lo iba a heredar, porque no me veía saliendo por mi cuenta de ese lugar. El balazo una vez más pasaba cerca del cráneo y ese cráneo era el mío. Fue un julepe como pocas veces había experimentado. Tenía el 90 % de la espalda comprometida con una infección que, al parecer por las cosas que sucedieron, costó erradicarla. Todo por cancherear y no tomar

las cosas con seriedad. Hice silencio y la fui piloteando hasta que la verdad explotó y ya el control fue de los especialistas.

Luego del viaje, internado al aterrizar y con un gran riesgo, no tenía conciencia de lo que había pasado. Me mofaba de estar un paso delante de cualquier contingencia que me generara peligro y, sin embargo, estaba en medio de una tormenta que me atrapó sin darme cuenta.

El bajo eléctrico: inicio de una pasión

En esas vacaciones entre las cosas que compré había un bajo eléctrico de color negro marca Ibanez. Una preciosura. Un par de meses antes del viaje, había comenzado a tomar clases con Ramiro Vulijscher, un maestro de conservatorio y con una paciencia enorme. Según él, me está sacando bueno. Los acordes, escalas, el tiempo en los temas, digitación, arpeggios, pentatónicas y todo un nuevo lenguaje que me absorbió en un abrir y cerrar de ojos. Sobre todo, cuando en algún momento ejecuto algún tema de mis bandas favoritas; eso es estremecedor, estar a la “altura” de Geddy Lee, Chris Squire, Jon Paul Jones, con las dificultades del caso obviamente. Pero la vamos llevando.

Ya estoy cerca de cumplir cinco años tomando una clase por semana presencial en el 90 % y ahora, en plena prisión preventiva masiva y obligatoria, por medios electrónicos. No queda otra. El aislamiento arrancó justo cuando Ramiro estaba formando un ensamble, pretendiendo armar un grupo musical de dos o más personas que, a través de una voz, dos guitarras, batería y bajo, interpretemos obras pertenecientes a diferentes géneros y estilos.

Las cosas van avanzando y progresando musicalmente, pero creo que no es cuestión de tiempo sino de una vida entera dedicada a tan bello arte. Es apasionante. Gracias Rami por la paciencia. Estaba realmente entusiasmado con las clases y entraba en una experiencia sin igual, por lo menos en esas vivencias personales que te van marcando y que no podría encontrar las palabras justas para resaltar la pasión descubierta.

En una oportunidad, mi gran amigo Leandro me contó sobre la musicoterapia y que una de sus hijas se dedicaba precisamente a eso. Mucho no entendía sobre el asunto, pero me quedó el recuerdo en la cabeza.

Al comenzar a redactar las líneas de este libro sentí que era toda una aventura en lo personal, porque exponer partes de la vida, sentimientos e hilvanar conceptos cuasi filosóficos creyéndome yo mismo erudito en la materia, era algo “zarpado” dirían los jóvenes actuales. No fue menor tomar la iniciativa. Principalmente, porque cuando comencé a hacerlo, allá por octubre de 2015, dudaba sobre cómo arrancar, qué cosas contar, de qué manera enfrentar al papel o máquina para distribuir las letras en orden y hermosa armonía.

Otro tema no menor, cada vez que iniciaba no podía parar de llorar y tenía que frenar. Cada letra plasmada era un recuerdo fresquísimos, vivo y vigente, con las dudas e interrogantes de salvación y la visión de los caminos alternativos que se iban cerrando para alcanzar la supervivencia, sabiendo que solo cuento con una navaja Victorinox y una cajita de fósforos. ¡Peor es nada!

Escribir me estaba mortificando, sobre todo cuando me acostaba. Las oraciones impactantes, frases con un empuje enorme que no paraban de girar y darse vuelta en diversas direcciones se sumaban varias a la vez y todas querían tener el protagonismo y ser la estrella del renglón, hasta que me dormí sin poder alinear el concepto principal. No la estaba pasando bien sinceramente. En cada recuerdo sentía que la muerte se iba acercando y quería llevar a cabo lo que estaba pasando por mi cabeza.

Comenzar a vivenciar esas experiencias pasadas sobre el papel me fue acercando más a la lucha desigual y cotidiana, no había segundo en que parte de mi cerebro no se encontrara dialogando con esa silueta negra sin rostro, agazapada, esperando mi distracción para sacarme el poco hálito de vida y lucha que resguardaba. Por eso, dedicarme a la escritura no era un tema que pasara desapercibido en mi interior. Era toda una lucha volver a enfrentar los malos momentos, los sufrimientos y todas esas acciones que ponían en blanco sobre negro las angustias pasadas que regresaban con todo al revivirlas.

Estaba escribiendo con todo lo que ello generaba en mi interior. Imaginándolos leyendo la sarta de cosas que vuelco sinceramente sobre el papel, exponiéndome con una inexperiencia gigantesca en el rol de “escritor”.

Con mis clases de bajo y la magia de Ramiro llegó el tiempo del arte, de la música. Hermoso instrumento, aunque todos tienen un encanto muy especial. Y como por arte de magia, las cosas se dieron de manera natural. Comencé con mis clases y abandoné sin temores todo lo que había escrito, estimo que había llegado al 75 % de lo redactado.

La música, tal como la hija de Leandro manifestaba, es terapia. Con cada clase avanzaba un paso y me iba entusiasmado. Debo reconocer que soy del tipo que cuando algo le gusta le presta una atención muy especial y adopto todas las actitudes para ser bueno o, por lo menos, poder ejecutar lo que me interesa.

En los inicios practicaba diariamente. A veces, solo para estar al día en la clase frente al profe y hacer de cuenta que había hecho la tarea. Ahora, cada vez que hay tiempo, lo hago varias veces por hora, afino y le entro como rengo a la muleta. Hoy incrementé la frecuencia del bajo en mis manos, inspirador, relajante, antiinflamatorio, un placebo que desconocía. De buenas a primeras abandoné las letras para dedicarme a otras cosas.

Pasado el tiempo, y sin pensarlo demasiado, apareció nuevamente la necesidad de escribir. Algo internamente me impulsaba con el objetivo de visibilizar, de alguna manera, los pasos a seguir en caso de tener cerca esta enfermedad y poder demostrar que ciertas cosas tomadas a tiempo pueden lograrse.

Luego de casi tres años decidí que lo que estaba escrito ameritaba ser puesto en manos de las personas a las que les interesara el tema. Creo que es importante comentar casos que no son conocidos y ante los cuales la gente, que está atravesando dificultades de diversos tipos, pueda encontrarse con experiencias reales

y quitarse el miedo, las dudas y poder decir o pensar que si este fulano cuenta lo que hizo o cómo encaró el problema ¿por qué yo no podría hacerlo? Si hay al menos una persona a la que le pase esto al leer el libro, la misión estará cumplida. No hay más anhelo de mi parte que así sea.

Con la música me pasó algo distinto: desde que la descubrí nunca la abandoné. En octubre de 2018 inicié mis clases de bajo eléctrico, una pasión que gracias a Dios aún perdura. Entre clases presenciales y luego virtuales por la pandemia fui aprendiendo a tocar, siempre fanatizado con mi bajo eléctrico Ibanez.

Habiendo avanzado muchísimo en el aprendizaje, con muchas horas de práctica y dedicación, esperando que se pase toda esta malaria y que sigamos vivos, un día mis méritos con el instrumento musical me llenaron de orgullo personal. Ramiro, mi profesor, me propuso realizar un ensamble. ¿Qué es eso? Me pregunté. Un ensamble es una agrupación, conjunto, banda o grupo musical de dos o más personas que, a través de la voz o de instrumentos musicales, interpretan obras musicales pertenecientes a diferentes géneros y estilos.

Y acá estoy, ensayando todos los sábados de 13 a 15, en Pringles y Gorriti, pleno corazón de Palermo. Ramiro me llevó a mí, a su amigo -también profe-, a los guitarristas, se sumó un baterista y una voz femenina. Estoy iniciando un camino en el que espero no defraudarme a mí mismo, al grupo y a todos a los que destruya parte de sus oídos. Ya veremos qué resulta de tamaña experiencia, rodeado entre cuasi hijos míos. En fin, seguimos avanzando: los desafíos están delante y nunca abandonaré el barco aunque se encuentre en el muelle.

Música, noche y recuerdos

Música que transita por mis oídos
lentamente se adueña de mi oscuro interior.
Provoca lágrimas que no puedo contener
pasado reciente que allí quedó.
Irresuelto.

Música que estremece las entrañas
que golpea las paredes de mi corazón
que trae recuerdos del mañana
de ese futuro que todos los días es hoy.
Esperanzado.

Avenida del Libertador de madrugada
la luna se entremezcla entre la maleza de cemento.
Los árboles generan su silueta taciturna
la velocidad del auto te persigue.
Inalcanzable.

Tu presencia está conmigo y no te olvido.
En cada sueño, en cada tiempo vivido,
siempre junto a mí y ausente siempre.
Te dejé partir, pero aún estás presente.
Inolvidable.

La música transita dentro de mí,
me estremece y me derrito.
Me posesiona y viajo lejos.
Al pasado tan presente, presente con pasado.
Sol sostenido.

Mi presente es hoy y con mi amada.
Compañera, dulce, tierna y gran sostén.
Ese sol que ilumina lo que viene
y que activa el presente, inquieta y viajera.
Amor vigente.

Supero el pasado de recuerdos amargos,
añejos, lejanos y presentes.
Hoy supero todo lo vivido y lo guardo.
Mi corazón a ella le pertenece.
Futuro.

Espacios vacíos

Espacios vacíos
caminando sobre el hielo delgado.
A cada instante mi mente se mimetiza con un gélido escalofrío
es la muerte que al parecer me tiene rodeado.

La canción sigue siendo la misma
detrás de cada jirón de mí
sentado en la complaciente espera
de tenerte sentada frente a mí.

Construyendo puentes en el cielo
para estar cerca de lo vivido.
Dinamitar la desesperanza...
corregir el rumbo de haber sufrido.

El alma en pena te abraza y desalienta.
La desazón te golpea fuerte el alma.
Las cosas mundanas te abaten lentamente.
¿De dónde remontar con fuerzas extrañas?
Tiempo y una palabra
la cuenta regresiva de la vida.
Buscando mi camino en la oscuridad
debajo, entre y detrás.

Las estrellas miran hacia abajo
en el final de los espacios vacíos
rememorando recuerdos
signos vitales.

El otro lado de la vida
esperanza de seguir en la lucha.
Esta alma moribunda
luchará para no dejar de existir.

La pandemia del 2020

Como expresa el dicho popular: “Éramos pocos y parió la abuela”. Cosa de mandinga, hermano. El hecho me sucedió medio en gracia, inicialmente. Uno de los tantos días de mi sencilla vida, a fines de febrero, comencé con altas temperaturas. Luego de dos concurrencias al sanatorio, me recetaron un par de antibióticos vía oral. Pero la temperatura, lejos de bajar, se mantuvo en los mismos valores.

Todo el tiempo en casa, con una obra en construcción en la medianera, golpes increíbles, temperatura, chuchos de frío en pleno verano, solo, y cuando iba al sanatorio era en taxi, por las dudas tuviera alguna complicación en el traslado y el colectivo no me parecía el medio adecuado porque viajaba afiebrado. Las molestias habían iniciado el lunes y las temperaturas no bajaban. Recuerdo haber ido al sanatorio lunes, miércoles y viernes, y cuando llegó ese viernes me hicieron una placa y una tomografía descubriendo que tenía infección pulmonar bilateral. ¡Otra vez! No había dudas de que la temperatura que tenía provenía de una neumonía. Pero no solamente era eso, sino que, de acuerdo a los análisis realizados, estaba neutropénico.

Las enfermedades infecciosas son una causa importante de morbilidad y mortalidad en el paciente con cáncer. Los factores que contribuyen, en distinta medida, a incrementar el riesgo del paciente oncológico de adquirir una infección son muy numerosos. La infección es la expresión de diversos fallos orgánicos ocasionados por el propio tumor, por el tratamiento aplicado o por ambos. La neutropenia ha sido reconocida por muchas décadas como el factor determinante de riesgo de infección más importante en el paciente con cáncer.

Era viernes por la noche, día ideal para reunirse con amigos alrededor de un fuego con brasas y cosas ricas de las más di-

versas. Sin embargo, esa bandeja con la comida que alguna vez probara y que eligiera previamente se transformó en la comida del sanatorio. Nada divertido, pero era lo que había que comer a cambio de la reunión con todas sus variantes gastronómicas en un futuro. Siempre pateando la pelota hacia adelante.

Estaba internado en el Sanatorio Otamendi con la vía ya colocada y con el diagnóstico de una neumonía bilateral, o sea, un sector de cada uno de los pulmones estaba con la infección a cuestas. Aunque sea reiterativo, una de las causas de estar ingresando en el horno de la vida es que por el hecho de haber fumado durante varios años los pulmones se habían atrofiado. Sus partes críticas habían dejado de intercambiar oxígeno por estar muertas producto del cigarrillo. Sumado a la infección, que displicentemente te acomodó una doble Nelson en la mandíbula, el porcentaje de capacidad de intercambio de oxígeno en el pulmón es muy escasa. Y ahí es donde te das cuenta de que vas a buscar el aire donde no se encuentra, que pagarías oro por una oxigenación genuina, esperanza que pulverizaste a lo largo de los años y que ahora, por más que manotees como caído de la balsa en un mar infestado de tiburones, no vas a encontrar fácilmente.

Ya internado, con escasos recursos respiratorios y dado el avance que la infección había hecho en mis pulmones -o lo que quedaba de ellos-, el tratamiento iniciaba con una aplicación endovenosa de dos antibióticos de amplio espectro. La idea era atacar con un escopetazo a lo que venía a complicarme, poder recuperarme de la neutropenia y subir las defensas que se encontraban demasiado bajas. La neutropenia es un número anormalmente bajo de neutrófilos (un tipo de glóbulos blancos) en la sangre. Si es grave, aumenta de manera importante el riesgo de padecer una infección potencialmente mortal. A menudo es un efecto secundario del tratamiento del cáncer con quimioterapia o radioterapia. ¿Vieron que cuando uno busca la información puede apreciar la trayectoria del proyectil que viene en dirección

al punto entre nuestros ojos? Y eso uno lo sabe por haberlo tenido en varias oportunidades.

Las enfermeras, médicos, personal de limpieza y todos los que ingresaban debían hacerlo con un delantal de esos descartables que uno utiliza en las salas de parto cuando va a presenciar el nacimiento de los hijos (camisolines como se les dice), barbijos, cofias y guantes. En la puerta de la habitación un cartel anticipaba “paciente neutropénico”, y disponía un pequeño soporte conteniendo decenas de elementos de higiene. Nunca había visto semejante escena. Me hacían sentir un bicho muy raro.

Por esas fechas entrábamos en una catástrofe mundial sin precedentes, acontecimiento en los que todo razonamiento queda corto para evaluar y opinar. Sin poder medir las consecuencias (que hoy serían imprevistas y hasta de mal gusto), cuando ingresaron varios doctores a mi habitación para la evaluación, preguntaron inocentemente: ¿Viajó usted a alguna parte fuera del país últimamente? Con humor y desparpajo, como solía hacer, les respondí que había vuelto de Beijing. Vi el salto de los especialistas que se tiraban contra la pared como si no pudieran asimilar la respuesta del paciente díscolo, y uno de ellos sonreía compartiendo la gracia de la ironía. En seguida les dije que no era así, que no había viajado a ninguna parte y ahí pude interpretar la gravedad de mis chistes. Viendo las noticias uno se enteraba de la realidad que se nos venía encima.

La bronca salía de adentro. La impotencia ante las causas y consecuencias de tan mortífera novedad se acercaban a Europa. Miles de muertos diarios, caravanas de vehículos militares que se desplazaban en la oscuridad llevándose a las víctimas anónimas de un letargo que se estacionaba tomándose todo el tiempo que se le antojaba.

Recién se desataba el problema en Wuhan, se aislaban ciudades y se estudiaba de qué manera se producía el contagio. Estábamos en pañales dado que era algo nuevo y que seguramente más de uno fue superado por las circunstancias.

No todos tomaron las mismas medidas de prevención frente a la pandemia. Creo que en Argentina nadie pudo echarle la culpa a nadie, tuvieron que juntarse y remar en la misma dirección, cosa que da para una película de ciencia ficción. Porque entre nosotros, acá nuestros dirigentes, sin distinción de nada, solo se miran el ombligo y defienden intereses personales; somos muy mansos y ellos lo saben y se aprovechan, no hay chances de otra cosa por el momento. Son todos lo mismo, no me cabe la menor duda.

Negocios que cerraban definitivamente, emprendimientos que seguramente partieron de grandes sueños, todo tirado por la borda y sin recibir las consideraciones necesarias. Llantos por la TV, angustias y notas en vivo a los damnificados. El corazón se estrujaba por el dolor ajeno. Recuerdo que en una oportunidad tuve la idea de abrir un local, algo de vinos y tapas. Pensar que podría haber estado en los mismos padecimientos que varios compatriotas.

Imperaba el miedo, la angustia de que te pudiera tocar a vos mientras veías caer geriátricos, gente común y cada uno de nosotros aferrado a las rejas de las ventanas con los dedos blancos de la fuerza por no padecer de la misma manera. Hay muchas sensaciones que se encuentran en uno mismo.

El 14 de marzo entré en prisión domiciliaria sin pulsera electrónica. Soy un paciente de altísimo riesgo. No tengo las defensas adecuadas para hacerle frente al bichito, virus o esa mierda que nos atacó y que nos pone con la guardia más que alta, cubriendo los golpes a los riñones y con el protector bucal pegado con *Corega*. Tengo que defenderme a cada instante.

Lavar con lavandina hasta las hojas del perejil. Todo fue un trabajo: el trabajo de estar alerta y evitar sucumbir ante el flagelo que se instaló vaya uno a saber hasta cuándo. Incontables días de encierro sin poder abrazar a mis hijos, a los hijos de Sylvia, a mis padres que, gracias a Dios, puedo contar con ellos, a mis amistades, compañeros de trabajo, del Liceo, del Colegio. Sin poder

planificar asados con chinchulines, mollejas, vacío, costillares, chorizos a la pomarola y varias exquisiteces más. Simplemente esa etapa desconocida por el mundo de haber sido encerrados y no haber podido estar en contacto con los afectos. Parece a la distancia una mala película de ciencia ficción.

El tema de los cuidados no me tomó de sorpresa ya que las medidas de prevención de mi enfermedad están directamente relacionadas con el alcohol en gel, las comidas, los contactos, los cuidados para prevenir contagios de todos los males que nos merodean *a piacere*. Sin saberlo, el alcohol en gel, el lavado de manos y todas las prácticas que ahora son de uso común, las traigo enquistadas desde hace varios años.

Desayunamos noticias entre tostadas y café y, antes de cenar, como un aperitivo. El resto del día sin TV en absoluto dedicados a charlas con amigos, a descubrir que hay algo llamado Zoom, Google Meet, Jitsi Meet y otras plataformas que permiten mantenernos conectados con nuestros afectos. Videollamadas semanales con nuestros hijos, chats todos los días varias veces al día con amigos, festejando los cumpleaños de hermanos, hijos, padres y el mío, encerrado entre cuatro paredes y saludando por la web. Ahí es donde nos damos cuenta de lo vulnerables que somos, lo vulnerables que estamos y con las ganas de tomar la calle al más allá y disfrutar esos abrazos contenidos que se reservan y que no sabemos cuándo podremos darlos con total libertad.

Mientras tanto suceden cosas. La preocupación es permanente y creciente. Debo confesar que, en lo personal, la situación equivale a una pena de muerte. Pienso que si ese virus me encuentra, cruzo directamente la cerca para el otro lado. Estoy sentenciado. En caso de que algo de esto ocurra, no creo tener chances. Siento que las precauciones adoptadas nunca son las suficientes. De solo imaginarlo el frío me recorre todo el cuerpo. Pensar que llegue una ambulancia con el equipo de extracción y me lleve... asumo que ya no habría retorno.

Es muy complicado imaginar una lucha ante tanta virulencia sin las defensas suficientes; no sé si tendré alguna oportunidad de lucha siquiera. Visto en gente reconocida del espectáculo y las noticias, que se quebraban por el solo hecho de contar sus experiencias distintas a las mías, pero con un denominador común: el aire que es tan necesario para mantenernos vivos, por momentos, en esta enfermedad suele ser muy escaso y no nos alcanza como uno lo necesita. En mi caso, las consecuencias son letales. Nada para prevenir, solo el encierro.

Es estar a la espera de seguir perdiendo tiempo de la vida para ganar otro tiempo cuando esto finalice, si es que llegamos a lograrlo, si puedo obtener la alternativa de luchar con alguna herramienta que la ciencia me acerque. Y hasta donde a la ciencia le importe un poco para darme esa chance de vida. Por mí, por Sylvia, por mis hijos y por todos los que estamos en esta lucha desigual y sin las armas adecuadas porque no existen. Es enfrentar la enfermedad desde la trinchera.

Esta experiencia de vida ya es compartida por todos nosotros sin excepción. A cada uno le debe haber pegado de distintas maneras. La incertidumbre es el denominador común. Ojalá salgamos victoriosos de esta batalla desigual y de la mejor manera posible, con la menor cantidad de bajas.

Ahora seguramente puedas entender lo que es la lucha desigual entre tus esperanzas, las ganas de vivir con todo lo que eso conlleva y enfrentarte a un monstruo ingobernable e impredecible que nos viene a llevar de este mundo porque sí. Porque los chinos o quién carajo haya sido, pero que nos rebanó parte de nuestra existencia y el futuro de los que sobreviviremos, a duras penas, cumpliendo los protocolos que nosotros mismos adoptamos como instinto natural del combatiente, desconociendo estas lides pero con el olfato cierto de cómo estar en la batalla. Por nuestra vida, futuro y el sinuoso camino.

Bienvenidos a la lucha desigual de nuestra supervivencia con una cajita de fósforos y una *Victorinox*, ante semejante pandemia cuyos cuidados cambian diariamente. Solo el olfato del guerrero podrá conducirnos al éxito.

Oda al COVID-19

Las cosas van avanzando a pasos lentos o agigantados ¡vaya uno a saber con certeza! Las noticias van cambiando de lado a lado, solo sé que debo estar cuidado, que debo poner el cuerpo en lugares seguros. Los “invasores” se me acercan y debo estar alejado. Pero la vida es eso, seguir jugando a los soldaditos con buen calzado, prolijo y bien afeitado para que no me agarre el coronavirus desprevenido.

Cada vez que salgo a la calle, aunque solo sea por un helado, me pongo coraza, barbijo, máscara y borceguíes bien lustrados, peinado súper achatado, correaje bien ajustado, y que este hijo de puta no me agarre en descampado. Quiero seguir en la brecha haciendo lo de siempre, trabajando y festejando despreocupado sin que la máquina de picar chorizos me agarre apesadumbrado.

Cosa de locos esta peste, improvisada como toda nuestra comunidad, totalmente aislada, sin medios, sin perspectivas, sin rumbo y mal informada. A dónde iremos a parar y qué haremos cuando nuestros “asesores” por fin cierren sus picos y nos dediquemos a disfrutar de nuestro tiempo aquí en la tierra, haciendo lo que aprendimos de chiquitos, que es disfrutar de cada minuto de vida que podamos acaparar.

Una visita muy ansiada

El lunes 1 de marzo de 2021, a las 17:15, fui a ver a mi querido doctor Pose. Si bien la consulta -tal como lo venía hacien-

do- podía haber sido virtual, preferí tener el contacto personal. Es una persona que admiro y que es la responsable en cierta medida de que yo me encuentre vivo y no contando rabanitos. Decidí concurrir sabiendo que los protocolos para la entrevista se cumplirían rigurosamente.

Los estudios dieron excelentes resultados, me presentó un nuevo anticoagulante y me dijo que por nada del mundo lo suspenda. Imagino, sin haber preguntado el porqué, que tiene que ver mucho con la pandemia. No es ¡oh, qué antídoto! pero ayuda bastante si llegara a contagiarme. Como es costumbre, cada vez que viajamos le traigo algo que sé que le encanta: fiambres y chacinados caseros del interior, esos que son una magia para el paladar. Seguramente los acompaña con una cervecita porque vinos no toma demasiado. Debería aprender de mí y saber disfrutarlos. Indefectiblemente son un camino de ida. Le llevé un queso saborizado con albahaca y un salamín ahumado picado grueso y estalló en un agradecimiento interminable.

Después de ponernos al día sobre lo ocurrido en un año de ausencia de consultas presenciales, vino una pregunta y comentario que me sorprendió para bien. “Guridi: ¿hace cuánto que estamos en tratamiento?” Obviamente que él tiene toda la información y las fichas, pero se llevó esa pregunta directamente. “Desde mayo de 2012, casi 9 años, y 8 años de haber sido trasplantado”, le respondí. Me felicitó por haber llegado hasta esta instancia.

Le dije que yo lo felicitaba porque se puso las botas y tras viento y marea le dio en la tecla. Porque mi físico no respondía a tratamientos tradicionales, porque estuve a punto de ser trasplantado de un riñón, porque el Velcade casi me pasa para el otro lado, le dije que por eso y varias cosas más el maestro de todo esto era él.

Me respondió que ese era su trabajo que ama y que es parte del juego paciente-enfermedad, que el mérito es mío dado que

soy el que lleva el tema sobre los hombros y haber llegado hasta acá en las condiciones que llegué, habiendo tenido la cantidad y gravedad de neumonías que tuve, con un antibiótico, con dos y sin saber qué resultados me daban, solo podía decirme que yo era un personaje especial. Ya agendé una nueva consulta: a las secretarias también les encantan los embutidos.

Bajo bandera

No quiero dejar pasar la oportunidad para rendirles un pequeño homenaje a nuestros héroes de la Gesta de las Islas Malvinas. Si bien no participé, estuve destinado en una unidad que se movilizó hasta Santa Fe. Luego del hundimiento del Crucero General Belgrano, el 2 de mayo de 1982, la unidad quedó sin poder desplazarse hacia Puerto San Julián debido a la prohibición de la navegación en el Mar Austral.

Uno de los que quedó de guardia en nuestras islas fue un querido compañero de promoción: Oscar Augusto Silva, “el Sapo”. Falleció en la Batalla de Monte Tumbledown el 14 de junio de 1982, dos días antes de su cumpleaños número 26. Para sentirme parte de su sacrificio, junto a Walter, un compañero y amigo de trabajo, generamos un escudo con su rostro, el cual fue incorporado como isotipo oficial de la Promoción 112 del Colegio Militar de la Nación. Luego, ese isotipo se transformó en una bandera vertical, también con su logo, la que recorrió distintos lugares del país y del mundo.

Tomo al Sapo como mascarón de proa para reconocer junto con él a todos aquellos que participaron de la gesta, y comparto este poema de Armando R. Antúnez, quien me autorizó a agregarlo. ¡Gracias!

Vos, Soldado...

Vos soldado que expusiste, allá en Malvinas tu vida,
luchando con gallardía por nuestra hermosa nación,
A vos, que no te importó, las fallas, ni las carencias,
estaba en juego tu enseña, estaba en juego tu honor.
Vos que fuiste hasta las islas, pensando que no vendrían,

y al saber que se venían, te llenaste de valor,
vos que a pesar de los días que estuviste acantonado,
te acostumbraste a los malos momentos de la ocasión.

Vos y vos, tan solo vos, pudiste hacer lo que hiciste,
y si fuiste lo que fuiste, fue por tu gran corazón,
porque tuviste impregnada, la consigna del soldado,
cumplir con Dios y la Patria, sin importar el valor.
Allá en esas soledades, donde reina la inclemencia,
donde a veces la impotencia, te oprime el corazón,
en donde por el fragor, aquel que fuera tu amigo,
está a tu lado tendido y es otro más que murió.

En esas inmensidades, de turba y ríos de piedras,
solamente tu templanza te llevo a permanecer,
apostado en algún sitio, por donde tal vez viniera,
aquel que era tu enemigo y te quería vencer.

Pero no sabía el tirano, que esta patria tiene hijos,
que habrán de exponer sus vidas en favor de su nación,
que con lo poco que tengan, habrán de darles batalla,
porque llevan impregnado en su sangre el pabellón.

Vos soldado que escribiste, con sangre en la turba helada,
una historia no contada, de heroísmo y devoción,
vos, hijo de mi nación, macho de todos los machos,
que tal vez con pocos años, fuiste un coloso varón.

Y le diste a nuestra Patria, con tu enorme valentía
lo que tal vez no sabían, que había dentro de vos,
esa enorme convicción, de ser hijo de esta tierra,
la que envuelta en una guerra te mando en su defensa,
vos y vos, tan solo vos, pudiste hacer lo que hiciste,
gracias por lo que nos diste, soldado de mi Nación.

Jorge Gustavo Taboada, compañero y amigo, también de la Promoción 112 del Colegio Militar de la Nación, escribió otro poema para “el Sapo”.

Subteniente Oscar Augusto Silva

Sapo Silva le decían,
y había nacido en San Juan,
hijo, hermano, buen soldado,
y amigo como el que más.

La Infantería de Marina,
un día le guardo un lugar,
la Segunda Compañía,
¡lo terminó de formar!
Partió hacia Monte Caseros,
SUBTENIENTE sin igual,
pero en las Islas Malvinas,
él eligió su lugar,

Y fue una noche de junio,
que el Sapo Silva, partió,
dejando su testimonio,
de soldado y de varón.

Su fusil bien apretado,
cerca de su corazón,
su cuerpo quedó en Malvinas,
su alma, ¡en manos de Dios!

A 35 años del egreso

Aquí me pongo a cantar, al compás de la fanfarria, un gran acontecimiento icónico que merecía ser resumido solo al ritmo de los latidos de todos nuestros corazones. Dentro de las corazas y armaduras de gladiadores, permitámonos y confesemos abiertamente que a lo largo del evento se nos aflojaron los lagrimones que por años se contuvieron y de repente afloraron en cada abrazo, en cada palmada que, lesiones en los hombros y machucones

diversos, son los que contamos ahora, entre hielos y cataplasmas, por haber propinado y recibido tanto afecto añejado.

Ni un segundo nos quedamos quietos. Apreciamos y degustamos el maridaje especial y perfecto de nuestro pabellón flameando, majestuoso, mágico, atrapante, exquisito, y todos los adjetivos que por milímetro en su extensión podríamos enumerar. También la reunión de todos nosotros, recordando a los fallecidos, a los héroes; el poder compartir ese momento con nuestros afectos directos, hijos, esposas y familiares. Encontrarnos en el Colegio, institución que nos educó, que nos formó, nos templó y enseñó esos primeros pasos que fueron dejando huella. Creo sin temor a equivocarnos que se desarrolló una verdadera fiesta del recuerdo y los sentidos, una fiesta que superó las expectativas de los organizadores y la nuestra en particular.

La placa de la Promoción confeccionada con los protocolos formales que corresponden, uniformada como el resto, pero con una particularidad que nos llena de orgullo: adherido al bronce nuestro logo del Sapo Silva, nuestro héroe, todo un símbolo, un gran reconocimiento. Guardián del suelo que defendió ofrendando su vida y que con su coraje generó una cantidad interminable de tinta para narrar su heroísmo. Que trascienda su trinchera y el orgullo enorme de sentirlo propio.

De envidiarlo en más de una oportunidad por no poder hacerle compañía, no haber compartido su lugar en esa turba. Por ser un poco egoísta en definitiva y siempre recordarlo y hacer el esfuerzo de ponerme en su lugar e imaginar esa gesta desde adentro, comprometido. Pero son culpas irresueltas de un soldado que no tuvo las chances de estar y eso hace que te envidiemos Sapo querido. Creo que es un sentimiento compartido en secreto por más de uno. Cuentas que no saldrán nunca y que mantendremos en silencio.

Como dato ilustrativo, quería compartir una nota de color chequeada por el especialista que me confirmó lo que dudaba.

Nuestro héroe, Oscar Augusto Silva, nuestro Sapo, formalmente descansa en la tumba número 7, Sector B, Fila 3, nomenclatura actual estandarizada.

Al recorrer el museo del Colegio, me encontré con una vitrina que tenía entre varias cosas de Malvinas la distribución de las tumbas del cementerio provisorio, realizado al finalizar la guerra. Por un lado, un plano con la distribución actual y, en otro sector, un libro de registro con una primera inscripción del sitio inicial donde habían sido sepultados algunos camaradas y simplemente figuraba un número de orden. Según ese libro que se encontraba en la vitrina, “el Sapo” descansaba en la tumba N° 147.

Ese dato de la tumba proviene de Cancillería y está certificado por oficina propia, según información de Inglaterra. Ahora sumamos Promoción 112 + 35 años del egreso = 147. El mismo número de la tumba del Sapo. Luego de erizarme entero, quería compartirlo. Solo es un dato pero que te hace emocionar.

Durante el encuentro, los recuerdos fueron y vinieron en nuestras cabezas y comenzaron de alguna forma a observar qué es lo que había cambiado de nuestra época. Visitamos y saludamos el monumento que tanto daba que hablar los domingos a regreso de franco, pasada obligatoria por “San Chufa”, nuestro santito protector, vista derecha y saludo uno. Ni al comandante se le rendían honores con tanta solemnidad como a San Chufa, amigo. Era el protector del pelo corto, los guantes blancos y que nadie descubra el picadillo, un *Fantoche* o elementos no provistos por el Estado en los botineros de los armarios; o que nos descubran fumando tranquilamente y que la brasa del pucho no se vea, entre otras cosas, que se perfilaba casi delictuales para un caballero cadete.

Recorrer el Casino de cadetes, allí donde fuimos por primera vez a darle el alimento a nuestro jefe de pelotón en un cantinazo propio de la época y posicionarnos a varios metros del mostra-

dor y que, luego de unos años, entre tercero y cuarto, ese mismo mostrador oficiaba de cubierta completa cuando entre arsenaleros, guasos, algún que otro zapador desubicado entablábamos batallas de especias líquidas, naranjas de postre y otras vituallas con mesas volcadas para los toma y cambio de posición. Actos delincuenciales si los hubo. Y hay testigos. Tengo un listado interminable de causantes. Personalmente, visité el busto que se encontraba en la entrada del Casino. Con él tuve el idilio, a lo largo de varios años, de compartir un cigarrillo en cada ingreso mío al lugar. Se lo dejaba encendido, clavado debajo de la comisura de su labio/bigote para distracción de todos los que ingresaban al lugar. Parte de su color es de nicotina, perjudicial para la salud.

Estar en ese patio enorme, el patio de honor, su eco, inmensidad, la guardia de la Bandera de Guerra, cuando había nubes en su interior en días de terrible neblina y humedad propias de la zona, cuando las paredes eran de agua y el piso un jabón, la baranda libre al todo enérgico del que descendía sin intenciones de chocarse o rozar a un bípedo, que éramos nosotros. Los sanguches de milanga de las peluquerías, espectaculares e irrepetibles, por la ansiedad o porque siempre estábamos listos para comer cualquier cosa a cualquier hora. La merienda, las papas fritas y la coca heladísima del cafetero, el señor Paco. Mientras le hacía el café al director comprábamos *Kesbun* de queso, papas fritas y coca, habiendo cruzado el patio de honor a la carrera y sin zigzag, porque el lugar era muy pequeño. Seguramente cada uno de ustedes disponga de recuerdos al respecto.

Quedará para otro *deja vú* visitar las cuadras, dormitorios o carpas de campaña, según corresponda, caminar por la Coronel Justo, que grandes sacrificios del orden cerrado habrá visto transpirar nuestras prendas. Pasar por debajo de los VCTP, TAM(s) y otras actividades de alto riesgo que no te la cubre hoy ni la ART. Visitar al infante, que tantas veces habremos aturdido con

nuestro nombre cuando nos mandaban a repetirlo con energía o ver si no cambió de color, ya que en los Torneos Antártida... pobre estatua vivía como el camaleón, amaneciendo pintado. En otros sectores, los cañones apuntando hacia la Batería que algún desubicado estacionaba mal. ¡Qué épocas! Correr de madrugada hacia la panadería y cargar con las medialunas fresquitas y recién horneadas.

Tanto nos enseñó nuestro Colegio Militar que por eso se lo extraña, porque demostramos nuestras picardías, travesuras, conductas, ponernos a prueba ante las adversidades que eran variadas, y un sinfín de cosas más. Fuimos armando esa coraza que a lo largo de la vida nos fortaleció y nos preparó indirectamente para enfrentar las situaciones que se abalanzaron sobre cada uno de nosotros de diferentes maneras. Creo que te prepara para hacerte cargo y poner todo de uno para superar el problema y no claudicar. “Entrenamiento duro, combate fácil” leí por ahí.

Por eso sentimos el orgullo enorme de pertenecer y comparto estas líneas con cada uno de ustedes, habiendo decantado lo más espeso, de disfrute, de acumulación de lágrimas, palpitaciones y anécdotas que habremos contado infinidad de veces y haber hecho tangible algo que daba vueltas en la tinta de mi lapicera.

Voy haciendo mutis por el foro. Espero que si llegaron hasta aquí hayan podido rememorar algo de lo vivido ese viernes. Felices 35 años querida Promoción.

Cerrando el relato

Luego de muchos años yendo y viniendo, sin darle seguimiento al texto, quisiera ir cerrando y poder ponerle el moño al presente relato motivacional. Espero sinceramente que haya sido de vuestro agrado, al menos la mayoría de las narraciones vertidas a lo largo de los renglones.

Es la primera vez que me lanzo a detallar vivencias personales sin red debajo, cosa que resultó ser complicada. A veces, apoyado en la parte emocional, otras veces, en la racional y sincerando sentimientos que si estás en una situación análoga a la mía seguramente se te van a venir encima.

Tengan en cuenta que todas las expresiones son de un paciente -no de un especialista- que jamás recurrió a Google para desasnarse sobre estudios, resultados o comentarios de la enfermedad. Solamente confié en mis médicos, por eso fueron seleccionados y me apoyé plenamente en ellos, quienes se quemaron las pestañas durante años, tanto en la facultad como en su paso por la carrera, y es por eso que una página de internet no me va a dar respuesta a mis dolores.

Cuando iniciaba el tratamiento todo era prueba y error, dado que mi organismo lo rechazaba. El Dr. Julio Pose intercambiaba información con colegas de los Estados Unidos y España para ir chequeando y evaluando el procedimiento. No fui un paciente predecible ni muy manso cuando arrancamos; mi cuerpo no estaba alineado con los estándares, todo lo contrario. Por eso es que valoro enormemente la contención y el seguimiento que tuve. Me extraía sangre dos veces por semana para ir viendo los ajustes de medicación y la respuesta del organismo. Siempre me daba el último turno para dedicarme casi hora y media en evaluaciones, interconsultas y mucha charla sobre cómo seguía el proceso. Fueron momentos y consultas que detallo al final

del libro para sumar algunos datos que manifiestan, de alguna manera, todo este proceso.

Hoy puedo decir que me encuentro desarrollando, por una parte, todas las rutinas del mantenimiento crónico (hasta que la muerte me sorprenda): controles periódicos de extracción de sangre y evaluación de resultados, ingesta regular de medicación oncológica o quimioterapia a través de cápsulas por 21 días con 10 de descanso y así ininterrumpidamente.

Por otro lado, cuidándome del virus que de repente vino a complicarnos la vida a todos sin distinciones, porque como lo dije en líneas anteriores, tengo una doble condena. Si en una oportunidad la vida me hizo tachar la doble, esta pandemia me hizo tachar la generala. Es decir, mi posibilidad de ganar dependerá de la lucha a brazo partido, que se agudiza aún más, y que no pienso dejar librada al azar, menos ahora. Creo y estoy convencido desde hace mucho que cuanto más alta te pone la vara el destino, más debés redoblar el entrenamiento y el esfuerzo para superarla. Porque en una de esas, ese esfuerzo equivale a pocos centímetros de la valla, uno nunca lo sabe. Hay que estar preparados siempre para lo peor. Con ese criterio, ¿qué puede salir mal?

Ya pasaron nueve años desde la noticia que cambió mi vida y que me permitió renacer en una persona proactiva que, aunque lo fui siempre, ahora estaba apoyada en el refuerzo de valores que siempre abracé.

Miro hacia atrás y puedo recordar las angustias, los llantos, darles la noticia a mis queridos hijos, padres y afectos. El compromiso personal de no aflojarle a la batalla que se presentaba y no estar dispuesto a entregarme sin luchar, a pesar de todas las incertidumbres, fue el motivo por el cual surgió, de alguna manera, la idea de escribir estas breves líneas para valorar la lucha diaria y volver a levantarme cada vez que haya una caída. Porque siempre que uno guarda esperanzas, la victoria está a la vista.

Los padecimientos en la lucha fueron varios, desde convulsiones hasta no saber dónde estaba el aire, reconocer las consecuencias de lo que hacía el bicho maligno que llevaba dentro y saber de qué manera enfrentarlo o hacerme el guapo. Pero sobre todas las cosas, creo que la más importante fue que nunca me hice la víctima ni permití que la gente se compadeciera de mí. Nunca quise generar lástima si el otro por mí nada podía hacer más que mirarme. Ahí aprendí a ser el mascarón de proa de un barco personal a la deriva, pero con la idea de llegar a varios puertos antes del colapso.

Viajar, conocer lugares, guardarlos en la cámara fotográfica de la retina y de las sensaciones de vida con mi fiel compañera Sylvia, que hacía las veces de bastón de control y apoyo. Vivir la vida como si ese minuto que logramos disfrutar fuera el último. Siempre intensamente frente a lo que venía, ya sea planificado o que llegara por sorpresa, a disfrutar amistades, reuniones y salidas. Todo lo que la vida ponía delante para atropellar y seguir caminando.

Aprendí que muchas cosas que uno antes se tomaba el tiempo de hacerle el aguante y esperar a que sucedan, cuando el tiempo es finito hay que avanzar para alcanzar los objetivos y no esperar a que se den, sino correr hasta cumplirlas porque detrás de ese logro se presentarán otros hermosos objetivos por conseguir.

Hoy disfruto a mis hijos, a los hijos de Sylvia, a mis padres que me siguen acompañando, y a tantos otros que también me acompañan. Las reuniones, dentro de lo posible, con cruce en la calle, ventilados, enmascarados y con esa ilusión intacta de fundirnos en un abrazo en cuanto se pueda y sin riesgo.

Todos tenemos una persona crítica dentro del ropero a la que hay que cuidar y los que estamos doblemente sentenciados aún más. Por lo menos esa es mi sensación, no sé qué me puede agarrar primero así que por las dudas siempre me muevo porque

es más complicado hacer blanco certero sobre alguien que se está moviendo.

Todos los días me acordaré del contacto que mantuve con personas, algunas allegadas y otras no tanto, cuya situación era parecida o padecían algo similar pero que ya no se encuentran entre nosotros. Algunos nombres ya no los recuerdo, pero fueron personas a las que llamaba semanalmente para ver la evolución y animarlos, siempre viendo cómo dar una esperanza que al otro pudiera servirle, acompañarlo. A uno de ellos lo conocí a través de una amiga de la Cruz Roja. Esta persona necesitaba apoyo psicosocial. Con él mantuve charlas durante varios meses hasta que una vez me respondió la señora, algo a lo que estaba atento porque las cosas se le venían complicando, y me contó que hacía dos días había fallecido. Lo lamenté muchísimo porque sin conocerlo habíamos llegado a hermosas charlas de pájaros perdidos y de aliento continuo.

El 2 de octubre de 2018 falleció mi querido luchador, ejemplo de esfuerzo y superación de una enfermedad terrible, un Parkinson muy agresivo y complejo: Héctor Benito Calzia, mi tío Bocha. Un ejemplo para mí, tanto por su combate cotidiano a la enfermedad que no podía revertir como para Mirtha, su querida esposa, compañera incansable y ejemplo para todos los que la conocimos. Esas personas que te generan esa intriga gigante de no saber dónde guardan toda esa polenta para acompañar y enfrentar juntos el destino que tratan diariamente de revertir.

Campeón: te mando un abrazo eterno y permítame honrarte con estas breves líneas que no alcanzan para magnificar tu grandeza, para mí, tus hijos que te adoran y para todos los que te conocimos. ¡Gracias por tus enseñanzas! Lo digo desde lo más profundo de mi corazón. Fuiste un gran ejemplo y lo seguirás siendo.

Recuerdo como si fuera ayer a dos grandes compañeros de la vida: Raúl José Iribarren, fallecido el 16 de mayo de 2019,

y Pedro Alcalde, fallecido el 28 de junio de 2020. Raúl, de mi promoción del Colegio Militar, y Pedro, de la Promoción 35 del Liceo Militar. Grandes personas. Pedro pasó por un trasplante de médula, varias quimioterapias, apoyo familiar y demás, pero la lucha que tuvieron que soportar no les fue favorable. Compartimos charlas y las expectativas de reunirnos cuando terminaran los tratamientos y todas esas cosas, una pena enorme, más cuando uno quiere y aprecia mucho a las personas. No quería dejar de recordarlos a ellos y a tantos otros que se presentaron delante de mí de diversas maneras, pero para quienes el destino tenía un plan diferente.

Una vez en el consultorio, el doc me pidió que charlara con una paciente de él que se encontraba en peores condiciones que yo, una señora mucho más grande, creo que tendría la edad de mi madre. Tenía incontables lugares de ataque del mieloma y estuve con ella alrededor de media hora dándole ánimo y comentando lo que vendría. Luego le dije al doc que le iba a cobrar por hacerle imposición de manos a sus pacientes.

Los repentinos golpes de aire fresco, cuando me agarraban desprevenido y sin llevar un abrigo eran terribles. Tenía que estar atento al pronóstico del tiempo que había instalado en el teléfono; no hacer asados a la luz de la luna sin una campera por si la resolana o rocío me agarraban sin aviso, cosas que uno va aprendiendo si no quiere terminar desafiando al destino sin las herramientas adecuadas.

La regularidad de las descomposturas estomacales de las más diversas, y no quiero entrar en temas escatológicos, pero fueron o son las que te enseñan a hacer una agenda de lugares a concurrir y las previsiones a saber si vas a ingresar a un baño de manera intempestiva. Temas que con Pedrito Alcalde eran de los más divertidos para hablar; padecíamos de alguna manera esos momentos juntos. Recuerdo llegar a la puerta de un salón donde tocaba la banda de mi profe, tener que pegar la vuelta porque no resistía un freno en el camino, y mirar con cariño el

espacio que había entre dos tachos de residuos grises en la calle, pero sin literatura para descartar. Aprender a deambular con esas sensaciones nuevas donde todo es muy crítico. Mochila siempre con papel para “sonarse la nariz” y siempre llevar medias por las dudas.

No creo que pueda olvidarme una vez que fuimos con Sylvia a Tandil, un hermoso lugar que conocía solo por comentarios, justo en Semana Santa cuando toda la ciudad estaba revolucionada por la gran convocatoria de turistas. Decidimos ir a donde se realizaba el *vía crucis*, era un lugar arbolado y con una excelente producción. Compramos unos almohadones, y ya preparados para ingresar, se me vino una descompostura que debe haber sido una de las peores. Cuando ingresé a un baño, el único a varios metros a la redonda, era tipo baño de cancha de fútbol de las viejas épocas: cero cuidados, piso lleno de “agua” y sin nada para utilizar antes de retirarse. Si mal no recuerdo, utilicé los *tickets* de las entradas y a casita. ¡De terror! Cosas que pasan con la enfermedad, que va mostrando distintas caras para que te mantengas activo y siempre le des lucha de frente, aunque en este caso venía de lo profundo y por retaguardia. Años viviendo y padeciendo esta situación hasta ahora, con mi reloj atado a las tripas (como dirían en el campo), en nuestro hermoso interior. Es lo que hay y de esa manera aprender a sobrellevarlo, y con Enterogermina, entre otras cosas.

Disfruto muchísimo de los buenos vinos. Como bodegas auspiciantes de mis sueños etílicos puedo mencionar la Bodega del Fin del Mundo con exquisitos vinos como el Reserva Pinot Noir, pasando por el Malma Universo. Actualmente, en plena cuarentena y luego de haber visitado la bodega Domaine Bousquet en Mendoza, estoy tomando vinos orgánicos. Todos ellos que me acompañan en las noches cuando sale algo de inspiración y me cobijan en buenas maderas y taninos para disfrutar conjuntamente con esa excelente compañía, la que aprecio y

comparto con amistades, porque lo bueno hay que compartirlo.

Además, estoy muy entusiasmado con mi experiencia musical aprendiendo temas de Zeppelin, Rush, Pink Floyd y Vulpeck con mi hermoso bajo.

Extraño horrores el contacto habitual con las personas. Con mis amigos y mis compañeros de trabajo, que ya son amigos por los años que llevamos conociéndonos, partícipes de grandes asados hechos por mis manos. ¡Qué hermoso disfrutar esas cosas!

Salgo un par de veces en la semana a estirar las piernas manteniendo cero contactos con la gente, las manos en los bolsillos, barbijo, lentes que se empañan cuando exhalo, gorro hasta las orejas y, por supuesto, sin tocar nada, ni la plata, y eso es lo mejor. Me encuentro con nuestros hijos de vez en cuando, siempre en la calle, con viento y sol y buena temperatura, abrigo y charla, no paramos de hablar hasta que el tapabocas empieza a gotear. De vez en cuando, encuentro casual y planificado con Martín, mi querido primo del alma. Y con Marisa, charlas y caminatas con el riesgo detrás y a lo lejos.

La verdad es que se mezcla todo. Si en algún momento pensaba que estaba solo con los más cercanos enfrentando mi enfermedad, hoy puedo ver que mi situación pasó a ser mucho más leve de lo que me parece. Tengo la ventaja de saber de qué se trata y de qué manera llevarla más allá de todas las dificultades, pero al menos ya las conozco y nos llevamos bien con las circunstancias a pesar de la primera sentencia dada hace alrededor de nueve años.

Dios nos dé larga vida y que todo esto sirva para transmitirle a nuestros sucesores de qué manera cambiamos la vajilla de losa por la de goma y cambiamos los fierros de metal por cubiertos descartables. Esto nos puso a prueba, pero estamos airosos. Aprendimos a cocinar con TikTok, Instagram, mails y múltiples videos. Recibimos 40 % de descuento en todo y sin costos de envío, aprendimos a comprar en Coto Digital, Día, Carrefour

y tantos otros lugares por la máquina, con demoras de hasta 15 días. Aprendimos tanto que de la mañana al mediodía ya tenemos todo guardado y desinfectado dentro de casa.

Espero que estas palabras no nos dejen bajar la guardia. El hoy es ahora y con todo. No siempre hay segundas oportunidades y, cuando a veces llegan, ya es tarde porque te diste cuenta de que el tiempo pasó y no te dejan subir al Perito Moreno porque no te dan las gambas.

Aprovechá la vida que es una sola y la parca no te da preaviso. Y si te lo da, agradecele para reconvertir tu vida rutinaria en un desafío diario y vertiginoso. Aunque suene a frase trillada, nunca dejés para mañana lo que tendrías que estar haciendo justo ahora.

Somos varios soñadores entre los que me cuento. Recuerdo que al recibir la noticia, el futuro se esfumó a mis espaldas. Hoy el futuro está en revertir las cosas que no salieron tan bien como quisimos, pero que con amor y paciencia podemos dar vuelta para lograr la armonía y vivir en la felicidad que nos merecemos.

Todos tenemos errores y aciertos. Integro la lista, a pesar de todo. Abramos nuestros corazones y llenémoslos de felicidad para los nuestros y para todo lo que le da sentido a estar vivos.

Los quiero mucho y que se cumplan sus sueños. Dios nos bendiga y tengamos una Patria para disfrutarla.

ANEXOS

Qué es el mieloma múltiple

Se trata de una enfermedad que hasta el momento de que me la diagnosticaron desconocía que existía. Sí tuve contacto con ella por una persona cercana a la familia que la había adquirido pero no fue tratada como debía ser, de acuerdo a los protocolos, y lamentablemente falleció. Lo único que recuerdo con claridad era el tema del trasplante de médula; no sabía de qué se trataba y en esos momentos no sabía ni que existía la aspirina. Para mí no era cosa de extrema gravedad.

El mieloma múltiple se puede decir que es un cáncer en la sangre que comienza en las células plasmáticas de la médula ósea. La médula ósea es el tejido suave y esponjoso que se encuentra en el interior de la mayoría de los huesos y que ayuda a producir las células sanguíneas. A su vez, las células plasmáticas ayudan al cuerpo a combatir enfermedades produciendo proteínas llamadas anticuerpos.

Cuando una persona tiene mieloma múltiple, las células del plasma se multiplican sin control en la médula ósea y forman tumores en las zonas del hueso sólido pudiendo tomar también órganos blandos. Por lo menos esas fueron las explicaciones recibidas a medida que tomaba la enfermedad como propia. El crecimiento de estos tumores óseos debilita los huesos sólidos. También hace que sea más difícil para la médula ósea la formación de plaquetas y células sanguíneas sanas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el mieloma múltiple afecta a unas 230.000 personas en todo el mundo. Si bien la supervivencia y calidad de vida de los pacientes ha mejorado notablemente en los últimos años, debido al tratamiento de intensificación con trasplante de médula y a la dis-

ponibilidad de nuevos fármacos, en 2015 fueron diagnosticadas 124.225 personas y se estima que esa cifra ascenderá a cerca del 30 % para el 2025.

Cuáles son los síntomas

Si bien transcribo información “dura”, aclaro que casi todo lo que se lee, de una u otra manera, lo he padecido. Quizás no en toda la intensidad, pero sí fueron vivenciadas.

Con lo que detallo quiero manifestar algunas cosas que no sabía y que fueron las preguntas de la mayoría de los que me conocen. Que sirva como una pequeña orientación para estar alertas, como una especie de autotest. No significa que vaya a pasar, pero que sea útil para generar conciencia de que las cosas están y que por más que uno mire para otro lado hay que atenderlas en tiempo y forma para tener la oportunidad de doblarla y salir victorioso.

Las consecuencias más comunes del mieloma múltiple son:

- Bajo conteo de glóbulos rojos (anemia), lo cual puede llevar a que se presente fatiga y dificultad respiratoria.
- Bajo conteo de glóbulos blancos, lo que lo hace más proclive a contraer infecciones.
- Bajo conteo de plaquetas que puede ocasionar sangrado anormal.

En mi caso, como conté, fue la presentación de dolores que avanzaban lentamente y sin darme tregua, al punto de ser insoportables en los huesos de la espalda, justo en el centro. Esa fue la manera de correr al médico para que descubriera lo que estaba pasando.

Las células cancerosas pueden debilitar los huesos. Como resultado, se pueden fracturar por el solo hecho de realizar actividades cotidianas. Si el cáncer prolifera en los huesos de la

columna, es posible presentar presión sobre los nervios, lo cual puede provocar entumecimiento o debilidad en brazos y piernas.

Diagnóstico y tratamiento

Los análisis de sangre pueden ayudar a diagnosticar esta enfermedad. Estos incluyen:

- Nivel de albúmina
- Nivel de calcio
- Nivel de proteína total
- Examen de sangre para la actividad renal
- Hemograma o conteo sanguíneo completo (CSC)
- Análisis de sangre y orina para verificar e identificar proteínas o anticuerpos (inmunofijación).
- Análisis de sangre para medir de manera rápida y precisa el nivel específico de determinadas proteínas llamadas inmunoglobulinas (nefelometría).

Las radiografías de los huesos pueden mostrar fracturas o áreas de hueso huecas. Si el médico sospecha de este tipo de cáncer, se llevará a cabo una biopsia de médula ósea.

Las pruebas de la densidad ósea pueden mostrar pérdida de hueso.

Mi primer contacto con el tratamiento fue en el momento en que iban desarrollándose los estudios previos hasta confirmar el diagnóstico. El tratamiento que se aconsejaba a priori eran tres ciclos con Velcade y luego el trasplante de médula. Inició en octubre con los tres primeros ciclos y para febrero se podría realizar el trasplante, cosa que nunca ocurrió en esos tiempos.

A las personas con casos leves de la enfermedad o con un diagnóstico dudoso, normalmente se los monitorea de cerca. Algunas presentan una forma de mieloma múltiple de desarrollo lento (mieloma múltiple asintomático) que tarda años en causar síntomas.

Varios tipos de medicamentos se usan para tratarlo. Son prescritos, generalmente, para prevenir complicaciones como fractura de hueso y daño renal. Como yo tenía la décima vértebra destruida, me aplicaban mensualmente (de forma endovenosa) una medicación que actuaba como un plastificador en los huesos, generaba una pátina en el exterior que no permitía que el calcio saliera de los huesos y producía una buena concentración y regeneración de los mismos. De esa manera, fueron fortaleciendo la vértebra luego de muchas aplicaciones. Concurría al 6° piso de Oncología, me sentaba en un cómodo sillón, y durante tres horas y media la medicación ingresaba al cuerpo junto con el suero. Un litro aproximadamente mientras charlaba con quien me acompañara en esa aventura.

La radioterapia se puede utilizar para aliviar el dolor óseo o reducir el tumor que está presionando la médula espinal.

En relación al trasplante de médula ósea, se pueden usar dos tipos:

El trasplante autólogo de médula ósea o de células madre se lleva a cabo utilizando células madre propias, que fue lo que realicé. Te da la tranquilidad de no tener que estar tomando medicación por posibles rechazos de donantes ajenos a vos.

El trasplante alógeno usa células madre de otra persona. Este tratamiento conlleva ciertos riesgos serios, pero ofrece la posibilidad de una cura.

Fundación Argentina de Mieloma (FAM)

“En la fundación somos un grupo de pacientes y especialistas que creemos que informarse es la primera acción para poder tener una mejor calidad de vida y entendemos también lo que está viviendo el paciente y su entorno. Estamos convencidos de que acompañar es la mejor forma de transitar la enfermedad”, afirma Mariana Auad, Coordinadora General de la Fundación Argentina de Mieloma (FAM).

Desde 2007, la FAM procura asistencia a pacientes y familiares en diversos planos: contención emocional a través de reuniones de apoyo mutuo y talleres terapéuticos, charlas de profesionales, difusión de resultados y experiencias positivas de lucha contra la enfermedad, apoyo legal, asesoramiento para la obtención del tratamiento, biblioteca con publicaciones a disposición de pacientes, familiares y médicos, entre otras actividades. Todas de acceso libre y gratuito. “Nuestras puertas están siempre abiertas para los pacientes, familiares y amigos. La enfermedad no debe ser un camino solitario”, expresa Auad.

Para sumarse a la acción y hacer visible la enfermedad, la FAM convoca a todos los que quieran acompañarlos a seguirlos en sus redes sociales: Twitter @fundmieloma / Facebook @fundacionargentinademieloma y a compartir el mensaje “Existe el mieloma, existe la FAM #HagámosloVisible”.

No somos todos iguales ante la enfermedad

El pronóstico de las personas depende de la edad del paciente y la etapa de la enfermedad. En algunos casos, la enfermedad progresa muy rápido. En otros, los síntomas tardan años en aparecer. En general, el mieloma múltiple es tratable, pero solo en raras ocasiones puede ser curado.

La insuficiencia renal es una complicación frecuente. Otras complicaciones pueden incluir:

- Fracturas de huesos
- Niveles elevados de calcio en la sangre, lo cual puede ser muy peligroso.
- Aumento de las probabilidades de infección, especialmente en los pulmones.
- Debilidad o pérdida del movimiento debido al tumor que presiona sobre la médula espinal.

Cuidados post trasplante

Estas son las recomendaciones que me dieron luego de ser trasplantado para prevenir infecciones.

- Es esencial el lavado de manos con agua y jabón antes de comer o preparar comidas y después de cambiar pañales, regar o tocar plantas y flores, tocar tierra, animales o mascotas, tocar elementos que tomaron contacto con secreciones o excretas de humanos o animales.
- El lavado de manos de los niños debe estar supervisado por un adulto.
- Evitar contacto cercano (a menos de un metro de distancia) con personas con infecciones respiratorias. Si fuera imposible, deberá usar un barbijo.
- Evitar hacinamientos (shoppings, transporte público, etc.) por el mayor riesgo de transmisión de enfermedades respiratorias.
- Evitar el contacto con personas con sospecha o diagnóstico de tuberculosis.
- Evitar la exposición a áreas de excavaciones o de construcción por el riesgo de infección micótica (hongos), evitar áreas rurales.
- Evitar la exposición a cuevas de animales y aves por lo menos durante los primeros seis meses post trasplante de médula ósea y mientras dure la inmunosupresión.
- Evitar las áreas de fumadores: el humo del tabaco es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades bacterianas y respiratorias.
- Evitar regar plantas y el contacto con tierra o sus aerosoles, para reducir la exposición eventual a ciertos patógenos (*Toxoplasma Gondii*, Hongos, etc.) Si fuese imprescindible realizarlo, se recomienda estricto lavado de manos y uso de guantes. Si el paciente es veterinario o trabajador rural, y por su ocupación debe desarrollar

estas tareas, se recomienda evitar dicha actividad durante los primeros seis meses del trasplante y mientras dure la inmunosupresión.

Bebidas seguras

Para beber el agua puede utilizarse previamente hervida por más de un minuto o agua mineral envasada, de marca reconocida (*Nestlé* o *Glaciar*).

- El agua hervida previamente puede ser utilizada para beber, preparar hielo o alimentos. No beber agua directamente de lagos o ríos por el riesgo de bacterias.
- Bebidas que sí se pueden consumir: gaseosas en lata o en botella, jugos de fruta que no requieren refrigeración hasta ser abiertos, té o café, y jugos rotulados como “pasteurizados”.
- Evitar nadar en aguas que puedan estar contaminadas (lagos, ríos, piscinas) e ingerir las mismas en forma involuntaria.

Alimentos

- Todas las carnes crudas (pavo, carne de vaca, pescados, mariscos, etc.) deben ser manipuladas en superficies diferentes y separadas de otros alimentos. Nunca consumir carnes crudas o mal cocidas.
- Todos los productos frescos deben ser lavados haciendo correr el agua debajo de la canilla.
- Todos los utensilios deben ser lavados con agua templada y jabón cada vez que se los utiliza.
- No ingerir alimentos provistos por venta ambulante, establecimientos de comidas rápidas o ensaladas de los restaurantes.
- Prohibida la exposición a medicamentos naturistas puesto que estos pueden contener hongos en su preparación.

- No colocar pimienta u otros condimentos posteriores a la cocción de los alimentos.
- Lácteos permitidos: leche y derivados pasteurizados. Quesos pasteurizados.
- Lácteos excluidos: productos lácteos no pasteurizados. Quesos tipo camembert, feta, brie.
- Frutas y vegetales permitidos: vegetales y frutas muy bien lavadas y/o peladas. Jugos de fruta o de vegetales pasteurizados.
- Frutas y vegetales excluidos: vegetales y frutas crudas no peladas o con limpieza deficiente. Jugos de fruta o vegetales no pasteurizados.
- Carnes y derivados permitidos: vacuna, pollo, pescado, pavo y jamón, muy bien cocidos. Huevos frescos cocidos.
- Carnes y derivados excluidos: mariscos, pescado crudo, carnes crudas, carnes poco cocidas, salchichas.

Viajes

Si vas a planear un viaje, consultar previamente al médico para evaluar las medidas de prevención necesarias.

Contacto con animales

- Evitar adquirir mascotas menores de seis meses de edad.
- Evitar el contacto con animales que presenten diarrea.
- Lavarse cuidadosamente las manos luego de cada contacto.
- Evitar realizar la limpieza de los elementos del animal, así como del recipiente de heces, el cual debe cambiarse cada 24 horas. Delegar el cuidado y limpieza de los elementos de la mascota a otra persona.
- No colocar los elementos del animal ni el recipiente de las heces en el sector donde se preparan o consumen alimentos.

- Evitar el contacto con reptiles, iguanas, tortugas, pollos, patos (infecciones por Salmonella).
- Evitar la limpieza de estanques y acuarios de peces. En caso de tener que realizarla, utilizar guantes para la limpieza y descartarlos.
- Evitar la picadura de insectos.

Vacunas

Los títulos de anticuerpos de las enfermedades prevenibles por vacunas se pierden después del trasplante.

- Todo trasplantado debe ser vacunado para recuperar nuevamente la inmunidad.
- Debe consultar después del año de trasplante de médula con el Servicio de Infectología para comenzar con el plan de vacunación.
- Los convivientes de los pacientes trasplantados (familiares y otros contactos cercanos) deben ser evaluados por el Servicio de Infectología para evaluar la transmisión de enfermedades prevenibles al paciente trasplantado.
- ¿Qué hacer en caso de presentar fiebre (temperatura axilar mayor a 37,8° C)? Llamar de inmediato al equipo médico.

Los números de mi mieloma

Para dimensionar los trámites, padecimientos y seguimientos de lo vivido, se me ocurrió hacer un breve detalle de la cantidad de internaciones, estudios, extracciones de sangre, tomografías y demás cosas que llevaron su sufrimiento, dolor y resultados satisfactorios por el empuje de los que me rodean a diario y del cuerpo médico de los distintos lugares de tratamiento. Ellos fueron Médicus, Instituto del Diagnóstico y Tratamiento (IADT) y el Sanatorio Otamendi Mirolli, principalmente. Cabe destacar

que es la cobertura que recibo por parte del trabajo y me quedan todos esos lugares a 15 cuadras de mi casa.

Placas radiográficas

Cada vez que levanto temperatura, el estudio de rigor es una placa de tórax, frente y perfil. El objetivo es ver si hay imágenes de infección pulmonar. En la búsqueda de la enfermedad me tomaron placas de todos los huesos del cuerpo. No tengo registro de la cantidad, pero han sido unas 50 aproximadamente, un barrido de todos los huesos del cuerpo en busca de lesiones del mieloma. Fue complementado con un PET (estudio que permite ver dónde están alojadas las partículas del mieloma) más abajo detallado.

Luego, ante cada consulta de afecciones respiratorias, presencia de neumonía o patologías similares, me hacían radiografía de tórax, de frente y perfil. Nunca las conté, pero hay varias de ellas.

Visitas al consultorio del Dr. Pose

Desde el 29 de junio de 2012 a diciembre de 2019 realicé alrededor de 100 visitas. Las mismas corresponden a la presentación de los resultados de análisis hematológicos, seguimiento de los valores del tratamiento de mantenimiento, seguimiento de internaciones y neumonías recurrentes, seguimiento de las solicitudes de la medicación de mantenimiento.

Tomografías computadas

Son las que de alguna manera definen la internación por lo que logran mostrar. De la misma manera que las radiografías de tórax, este estudio es más completo cuando los antibióticos no dan los resultados esperables y los especialistas buscan indagar más en las imágenes pulmonares. Entre los ruidos, crepitaciones

y sibilancias que pudieran escuchar y para complementar con imágenes, este estudio es la previa de varias internaciones.

PET

Al inicio del tratamiento me hicieron una tomografía computada con ciertos líquidos radioactivos que permiten “iluminar” las lesiones cancerígenas que generó el mieloma. En mi caso tenía tres: en la tercera vértebra cervical (cuello), en la décima lumbar (en el medio de la espalda) y en la cresta ilíaca (huesos de la cadera).

Hasta el momento me realizaron dos. La segunda fue dos años después de la primera y respondió a dolencias corporales similares, mucho más atenuadas que las iniciales pero que trajeron preocupación.

El primer PET, al inicio del tratamiento, fue el 13 de julio de 2012; el segundo, el 11 de diciembre de 2015, ya que habían comenzado dolores similares a los iniciales y se profundizó la averiguación de probables nuevos focos. Al final, los resultados mostraron la desaparición de los focos iniciales y sin marcas de los lugares de las lesiones originales.

Punciones de vértebras

Biopsia percutánea con TC en TCBA Salguero, Dra. Endora Bustos Olinda. Primera punción y fue la que determinó la certeza del diagnóstico final. Fue un estudio que me trajo mucha amargura porque quería alejarme de la palabra maldita y con la que iba a convivir el resto de mi vida y no hizo más que confirmar y decirme que el baile recién iniciaba.

Esta punción me generó la conciencia de no frenar nunca, desde ese momento en adelante. Ahí vi la publicidad del ibuprofeno con el luchador en la espalda, con dolor, una fantasía

que anhelaba fuera de mí, pero estaba muchísimo más comprometido como para calmarlo con un ibuprofeno.

Resonancia Nuclear Magnética

Es un estudio que no con demasiada frecuencia tuve que realizarme. Cuando arrecian las neumonías complejas termino dentro del cilindro.

Análisis hematológicos

En el laboratorio del Dr. Pavlovsky, Médicus, IADT y CentralLab, distintos lugares donde pude concurrir. Hasta febrero de 2020, estimo que, ambulatoriamente, debo haberme realizado alrededor de 160 extracciones. Sin contar las que ocurrieron diariamente durante las internaciones.

Rayos

En Mevaterapia, del 22 de abril de 2013 al 20 de mayo de 2013, previo al trasplante de médula ósea, fueron 20 sesiones en la décima vértebra lumbar. ¿Cómo son las sesiones? Te ubican en el tomógrafo o maquinola loca con la que recibís los rayos, te hacen un camino GPS en el cuerpo y te tatúan las coordenadas de entrada de los puntos de rayos al cuerpo.

En la aplicación demoran más en alinear los puntos de entrada de los rayos que la aplicación en sí. Debe durar 45 segundos, con toda la furia. No tiene efectos secundarios, ni te das cuenta.

Neumonología

Estuve inicialmente con el Dr. Baquero y actualmente con el Dr. Ianella. Básicamente, y por lo que tengo entendido, mi gran riesgo de vida está focalizado en las neumonías. Se trata de una

enfermedad que al acumular moco bloquea el acceso de aire, lo mismo que los enfisemas que tienen los pulmones por los largos años en los que los cargué de humo del maldito cigarrillo, cosa que ya es irreversible. Entonces, tengo que seguir cuidándolos mucho más de cerca de lo que lo hacía anteriormente.

El tema pulmonar es mi talón de Aquiles, por eso llevo varias espirometrías realizadas en consultorio e internaciones. Puedo decir que el aprovechamiento del oxígeno no es de un 100 % sino alrededor del 95%; está mal ¡pero no tan mal! Seguimos avanzando. Las internaciones por las neumonías fueron entre los días 2 y 16 de julio de 2017, 26 de agosto al 2 septiembre de 2019 y del 24 al 31 de enero de 2020. Seguramente, alguna más debe haber pero estará mezclada con otras de otra naturaleza.

A lo largo del tratamiento las espirometrías fueron varias. Debido a que el pronóstico de la enfermedad me alerta sobre episodios recurrentes a nivel respiratorio, el cuidado de las vías aéreas fue siempre el foco de atención. Mi preocupación respecto a estos temas estuvo siempre en estado de máxima alerta.

Con el correr de los años me di cuenta de que no complican tanto los cambios de temperatura como sí la exposición a agentes de contagio generales, como virus o bacterias producto del contacto con personas o ambientes contaminados, transportes públicos, cines y vaya a saber cuántas cosas más. Siempre con alcohol en gel encima.

Internaciones varias

5-12-2013. A raíz de un hemocultivo que se contaminó, me realizaron resonancia de cerebro, ecografía abdominal, hemocultivos, tomografía computada de tórax, ecocardiograma, estudio transesofágico por probabilidad de bacteria alojada en el corazón, evaluación odontológica, electrocardiograma y ecografía abdominal. 22-09-2014. Infección respiratoria.

30-07-2016. Neumonía bilateral.

28-11-2016. Neumonía. Aspirado pulmonar para estudios.

Estos son algunos de los datos aleatorios de cosas que fui anotando y puntualizando sobre las asistencias recibidas como paciente en los distintos lugares.

Quimioterapia

La quimioterapia es el uso de medicamentos para destruir o controlar las células cancerosas. Estos medicamentos se administran en forma oral, por vía intravenosa o en el músculo. Penetran al torrente sanguíneo y llegan a todas las áreas del organismo, lo que hace que este tratamiento sea útil contra los tipos de cáncer, tales como mieloma múltiple, que con frecuencia se propagan a muchas partes del cuerpo. Muchos tipos diferentes de medicamentos se utilizan para tratarlo.

Los medicamentos de quimioterapia destruyen las células cancerosas, pero también pueden dañar las células normales. Se administran cuidadosamente para evitar o reducir los efectos secundarios de la quimioterapia. Los efectos secundarios de la quimioterapia dependen del tipo y dosis de los medicamentos administrados, así como de la duración del tiempo que se administran.

Algunos efectos secundarios comunes de la quimioterapia incluyen:

- Caída del cabello
- Úlceras en la boca
- Pérdida del apetito
- Náuseas y vómitos
- Bajos recuentos sanguíneos

A menudo, la quimioterapia causa bajos recuentos sanguíneos que pueden ocasionar:

- Aumento en el riesgo de infecciones graves (por bajos niveles de glóbulos blancos).
- Tendencia a presentar moretones o sangrados fácilmente (a causa de bajos niveles de plaquetas o trombocitopenia).
- Sensación de mucho cansancio o dificultad para respirar (por la disminución de los niveles de glóbulos rojos o anemia).

La mayoría de estos efectos secundarios son temporales y desaparecen una vez concluido el tratamiento. Si se presentan efectos secundarios, el equipo de profesionales de la salud puede sugerir maneras de aliviarlos. Por ejemplo, se pueden suministrar medicamentos junto con la quimioterapia para prevenir o reducir la náusea y el vómito. Además de tales efectos secundarios temporales, algunos medicamentos empleados en la quimioterapia pueden dejar daños permanentes a ciertos órganos, tales como el corazón o los riñones. Los posibles riesgos de estos medicamentos se tratan de balancear con sumo cuidado con los beneficios, y se observa la función de esos órganos cuidadosamente durante el tratamiento. Si ocurre un daño grave a un órgano, se suspende el medicamento que lo causa y se reemplaza con otro.

Obviamente que los datos suministrados son a modo informativo. El oncohematólogo es el que selecciona el protocolo que más certeza dé buenos resultados y cada paciente es único, no es para todos lo mismo. Yo inicié con un protocolo y tuvo que ser cambiado porque los resultados fueron casi letales. Arrancaba con un mieloma y casi hacemos una escala en un trasplante de riñón.

Mi experiencia como socorrista de la Cruz Roja Argentina

Cuando inicié mi trabajo actual como Jefe de Seguridad de una empresa, una de las cosas que hice fue especializarme en Primeros Auxilios. Me inscribí en un curso que brindaba la Cruz Roja Argentina, en este caso en la Filial Villa Crespo y luego de 30 horas y sus prácticas estaba con los conocimientos básicos de socorrista.

La Cruz Roja nació por iniciativa de un hombre llamado Henry Dunant, quien socorrió a los soldados heridos en la batalla de Solferino, al norte de Italia, entre las fuerzas francesas y austríacas, en 1859. Luego hizo gestiones ante líderes políticos en pos de más medidas de protección en favor de las víctimas de la guerra. Sus dos ideas principales eran la formulación de un tratado que obligase a los ejércitos a prestar asistencia a todos los soldados heridos y la fundación de Sociedades Nacionales que ayudasen a los servicios sanitarios de los ejércitos.

A lo largo de los años creo haber cumplido con las prácticas concurriendo a recitales y diversos eventos para asistir al público. Allí pude compartir con mis compañeros y amigos asistencias en equipo y sentirme un Dios de carne y hueso, siguiendo protocolos de actuación, aprendiendo y ejecutando con seguridad ante hechos puntuales en el campo.

Algo que siempre fomenté desde mi trabajo y trasladé a mis amistades fue la capacitación y el conocimiento en las maniobras de RCP -reanimación cardiopulmonar-, aplicadas en cualquier momento de la vida. Poder detectar, reconocer y saber los protocolos de intervención ante un caso de esta naturaleza. Me encantaría poder transcribir parte del manual de primeros auxilios que aprendí en mi querida filial de Villa Crespo con ejemplos y prácticas más que intensivas. Uno no se da cuenta cómo a los mortales comunes, no médicos, enfermeros o relacionados con las prácticas médicas nos cambia el eje de la vida.

Y no lo exagero, “por lo menos así lo veo yo” (recordando al gran Nimo), es increíble saber que con tus manos podés ayudar a alguien que de otra forma no podría contar el cuento.

Es algo que me encanta, lo disfruto, me divierte. La gente se anima a practicar ante el resto del grupo, se sacan los miedos y las dudas, gran cantidad de consejos por el post traumático, *selfies* en la insuflación, sumado a la maniobra de Heimlich, y de vez en cuando *Staying Alive* de Bee Gees para el ritmo de las compresiones, (pero de la versión clásica, porque si te guías por la *remixada*, fuiste vos y el paciente, porque no mantiene el tempo original) todo un tema que cae de primera para levantar a la clase y que genere esa empatía y la seguridad de que todo se entendió.

Y acá quiero hacer un paréntesis y contar una asistencia sanitaria muy especial donde pude estar presente en vivo y en directo, saludar y verlos a centímetros a los integrantes de una de mis bandas preferidas: Rush, culpable el señor Geddy Lee de que más adelante comenzara a tomar clases de bajo eléctrico, a la vejez viruela. Cierro el paréntesis.

Luján, San Cayetano y tantos otros que han quedado en el recuerdo, sobre todo por la calidez de los compañeros y amigos, grandes personitas, ya que en un 99 % eran menores que yo, con los cuales compartimos infinidad de momentos de capacitación, charlas, cursos, simulacros impresionantes y salidas al terreno en coberturas sanitarias. Juro que eso no se olvida. Y en este caso no podría nombrar a todos porque sería injusto con los que seguramente olvidaré.

Gracias Cruz Roja Argentina por darme ese baño de alta humanidad hacia nuestra comunidad sin distinciones mezquinas, siguiendo los preceptos de Henry Dunant, con la vista puesta solamente en darle una mejor situación a nuestra víctima circunstancial, sea quien fuere. “Gracias totales”, diría uno de mis ídolos.

Dar sangre es dar vida

Quiero hacer un aporte promoviendo desde mi humilde lugar la donación de sangre y plaquetas. Sobre todas las cosas, porque desde el inicio de la pandemia del COVID-19 ha bajado el número de donantes.

Cirugías, trasplantes y transfusiones pueden realizarse gracias a la generosa colaboración de los donantes. Con cada donación que se realiza, se salvan tres vidas.

Argentina necesita donantes voluntarios y habituales para disponer de sangre en cantidad, calidad y oportunidad; para que muchas más personas puedan ser atendidas como lo merecen.

Los requisitos para donar sangre son:

- Tener entre 18 y 65 años.
- Pesar más de 50 Kg.
- Concurrir con DNI.
- Desayunar antes de donar. Es conveniente no tener un ayuno prolongado.
- No haber sido intervenido quirúrgicamente, recibido tratamiento de acupuntura, tatuaje o *piercing* en el último año.

Para más información sobre la donación de sangre:

0800 222 1002 opción 3 (Salud Responde, línea de orientación nacional y gratuita del Ministerio de Salud de la Nación).

Fuentes consultadas

- National Cancer Institute: PDQ plasma cell neoplasms (Including multiple Myeloma) treatment. Bethesda, MD: National Cancer Institute. Updated February 6, 2016.
- www.cancer.gov/cancertopics/pdq/treatment/myeloma/healthprofessional
- www.mieloma.org.ar
- www.argentina.gob.ar/salud

ÍNDICE

Agradecimientos	5
Prólogo	9
Introducción	13
Estar vivo es una ocasión especial	13
De dónde vengo y hacia dónde voy	15
Mariela	18
Resiliencia	26
De la vida “normal” a escuchar el diagnóstico	31
La selección del equipo de hematología	44
Las visitas previas al Hospital Británico	46
El tratamiento quimioterápico y la antesala al trasplante	53
El paso a paso del trasplante autólogo de médula ósea	59
Mis 15 días en el Británico	59
Los siguientes 27 días	76
El mantenimiento	80
Los reencuentros	83
Mi segundo hogar: el IADT	89
Mi compañero el Herpes Zóster	109
Reinicio del tratamiento de mantenimiento	115
Viaje a El Bolsón	119
Una historia de fe y amor	122
Al borde del precipicio	131
	187

El bajo eléctrico: inicio de una pasión	135
La pandemia del 2020	143
Oda al COVID-19	149
Una visita muy ansiada	149
Bajo bandera	153
A 35 años del egreso	155
Cerrando el relato	161
Anexos	169
Qué es el mieloma múltiple	170
Cuales son los síntomas	171
Diagnóstico y tratamiesto	172
Fundación Argentina de Mieloma (FAM)	172
No somos todos iguales ante la enfermedad	173
Cuidados post trasplante	174
Los números de mi mieloma	177
Mi experiencia como socorrista de la Cruz Roja Argentina	184
Dar sangre es dar vida	186
Fuentes consultadas	186

Este libro se terminó de imprimir en el mes de Febrero de 2022

Infomed

Paraguay 2078 (1121), CABA, Argentina

Tel./Fax 4961-8614 / 4962-4258

E-mail: editorialakadia@gmail.com