

Leo Norzagaray

**Me
gusta**

**un
chingo**

VIV R



Me gusta un chingo vivir, de Leo Norzagaray

Primera edición: febrero de 2023

ISBN: 978-607-97987-5-8

D.R. © 2023 Leonardo Norzagaray Carlón

D.R. © 2023 Gustavo Fernández De León

Editorial Ferdel | Grupo Ferdel

Calle Sexta, 7957, Zona Centro.

Tijuana, Baja California.

C.P. 22000

www.editorialferdel.mx

Concepto: Marcelo Fernández | elcopy

Edición y corrección: Paty Blake Valenzuela

Segunda lectura: Blanca Quiriarte

Diseño editorial: Clío Hernández | Grupo CAAS

Ilustración: Clío Hernández | Grupo CAAS

Fotografía: Claudia Moreno

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin previa autorización por escrito de los editores y el autor. Esto incluye cualquier tipo de grabación, duplicación y copiado electrónico.

Hecho en México | *Made in Mexico*

Prólogo

¿A ti también te gusta un chingo vivir? Pues, fíjate que yo estoy convencido que, si los seres humanos tuviéramos más conciencia y conocimiento sobre todo aquello que gira en torno a nuestra salud, nuestra vida sería más sencilla, más prolongada y de mejor calidad. Acompáñame en estas líneas para darte mi punto de vista, después de más de 30 años de ejercer como Médico especialista en Oncología.

Para empezar, déjame compartirte que el 40% de los cánceres simplemente no se presentarían si hiciéramos lo que debemos hacer. Sí, leíste bien: 40% o quizás hasta 50% podrían evitarse del todo, y esa capacidad de evitarlo está en nosotros, en la forma en que vivimos el día a día.

Si naciéramos con una fecha de caducidad grabada en la espalda, veríamos con sorpresa que la fecha indicaría una vigencia de cien años. Sin embargo, muy pocas personas consiguen llegar a vivir tanto tiempo y la razón es simple: somos nosotros mismos los que la acortamos con nuestras actitudes, nuestra mala alimentación y nuestros estilos de vida equívocos. Claramente no hacemos lo que científicamente denominamos hábitos de vida saludables y la famosa cultura de la prevención. Curiosamente, estamos al tanto del mantenimiento de nuestra casa, nuestro auto o nuestro guardarropa, pero no de nuestro cuerpo, nuestra alma, nuestro espíritu, nuestra esencia. ¿Acaso pensamos que el organismo es eterno o que pasan los años nada más así como así?

¿Y por qué carecemos de esta cultura de la prevención? ¿Será que desconocemos que todas las personas estamos produciendo células cancerosas todos los días de nuestra vida? Y si es así ¿por qué no todos tenemos cáncer? Sencillamente porque tenemos dos sistemas extraordinarios que lo evitan, hasta que los descuidamos lo suficiente para que ya no sean capaces de cumplir su función. Estoy hablando del sistema de reparación de nuestro DNA (Ácido Desoxirribonucleico) y del

sistema inmunológico, nuestros “guardianes”. Somos nosotros mismos y nadie más, con esos poco saludables estilos de vida, los que propiciamos que el cáncer, en sus diferentes formas, se presente.

Leo Norzagaray nos muestra en *Me gusta un chingo vivir* un noble y valiente testimonio, una excelente y detallada secuencia de hechos y acontecimientos que lo llevaron a sufrir muy joven de un cáncer de colon, es decir, del intestino grueso, que es algo así como nuestro “segundo cerebro”. Este complejo órgano de 1.5 metros de longitud, realiza una gran cantidad de funciones, diferentes en sus respectivas porciones, pero de gran importancia todas ellas para el equilibrio global de nuestro cuerpo. Imagina qué tan importante será, que requiramos todos los días de procesar nuestros alimentos. También, es uno de los órganos que recibe de manera primaria muchas de nuestras emociones y del manejo del estrés cotidiano que vivimos. ¿Has tenido alguna vez diarrea o dolor abdominal después de un buen susto? Claro, todos lo hemos vivido alguna vez, ya que hay “conexiones” innegables entre el sistema digestivo y nuestro sistema nervioso.

A través de este texto, transcurrirás y encontrarás los “cómo”. ¿Qué hay que hacer para superar al cáncer, tarea nada sencilla, una vez que se ha presentado en nuestro cuerpo? Norzagaray nos lleva también de la mano, mostrándonos todo lo que implica la difícil tarea de ser un “cuidador” y lo desgastante y poco valorado que suele ser, ya que se requiere de conocimiento, asertividad, amor, empatía y valentía.

El autor de *Me gusta un chingo vivir*, Leo Norzagaray, ha cumplido cabalmente con estos requisitos y de manera más que generosa. Nos lo comparte a modo de contar con una herramienta que pueda ayudarnos, ya sea a nosotros mismos, a un familiar o a cualquier persona que lo requiera. Nos plantea también en este excelente libro y de manera muy clara, una de las preguntas más importantes cuando nos enfrentamos al cáncer: ¿para qué? y no ¿por qué? El porqué, al menos en ese 40% de las veces, deberíamos asumirlo. La verdadera reflexión básica es ¿para qué? Entender y encontrar esta respuesta es el único camino correcto para iniciar el trayecto hacia la curación, es la oportunidad que nos brinda la vida para rectificar el camino, para ser mejores en cualquiera de las circunstancias en las que no lo hemos hecho bien. Un camino pedregoso, duro y complicado, sí, pero camino al fin; un trayecto al que solo llegaremos con éxito siendo “la mejor versión de nosotros mismos”, un camino que encuentra su razón de ser, solamente cuando la justificación es contundente: “Me gusta un chingo vivir”.

Dr. Homero Fuentes de la Peña

Presidente Fundador de ProOncavi, A.C.
Especialista en Oncología Médica





Introducción

Escribo e intento imaginar que llegará el día en que, como hoy, abrirás este libro para indagar en su contenido. No imaginas todo lo que he vivido para estar aquí y tal vez tampoco yo puedo imaginar con exactitud lo que has pasado para estar en este momento.

Si llegaste a este libro buscando respuestas, es probable que tú o alguno de tus familiares estén por transitar o estén incluso ya andando este camino tras un diagnóstico de cáncer. En tal caso, mi intención es acompañarte en el proceso, como una voz del otro lado del puente que te dice: ¡Sigue adelante!, ¡sí es posible llegar de este lado! Soy una voz que te asegura que sí es posible, que sí existen formas diferentes de entender este proceso y vivirlo de una manera más tranquila y con paz; y también te confirmo que no es un camino fácil. Es una aventura compleja, pero al mismo tiempo con lecciones de vida invaluable.

Soy una voz que busca aportar ideas y mostrarte que sí está en tus manos hacer más sencillo este tránsito y que, sobre todo, puedes aprender de esto para superarlo y convertirte en un ser más pleno.

Si has llegado a este libro por otros motivos, mi mensaje para ti es claro: eres muy afortunado. Quiero decirte que estás a tiempo de prevenir que tu cuerpo entre en un proceso de enfermedad o, por lo menos, de darte cuenta a tiempo en caso de que algo así te llegara a suceder. Y créeme que, en un proceso como éste, ganar tiempo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.

Al margen de tus motivos para llegar a este libro, mi deseo es aportar algo valioso.

Dejarte saber a través de mi experiencia y lo que he aprendido a lo largo de este camino, que existen muchas personas que como yo están atravesando por esta aventura.

Me motiva compartirte la forma como estoy saliendo adelante, pues estoy convencido que más de una persona piensa y siente un poco como yo, puede identificarse con este testimonio y aligerar su carga.

La salud es una condición que mientras está bien solemos asumirla como parte de nosotros y por ello a veces se puede volver invisible; le damos prioridad a otras cosas pues damos por hecho que ahí está. Cuando la vemos amenazada o la perdemos, es cuando nos damos cuenta de lo indispensable y valiosa que es. Me parece casi imposible entender el gran contraste en el que los actos de prevención de salud son sencillos y pueden formar parte de la vida sin mayor esfuerzo, comparado con lo fatales y duras que pueden ser las consecuencias de no tenerlos. Incluso es fácil incluir este tipo de medidas preventivas formando parte de un paquete de autocuidado en el que se abone a la satisfacción personal de cuidar la propia salud. Sin embargo, la ausencia de estos actos pone en riesgo la vida misma y deja expuestas a las personas a la posibilidad de vivir experiencias dolorosas e innecesarias, mermando la calidad de vida y la propia capacidad de disfrutar de ella.

Cualquiera que sea el caso en el que te encuentres, cuenta con mi compañía y con mi experiencia. Dadas las características de mi vida, llegué a este diagnóstico como persona portadora de cáncer desde el desconocimiento del tema y (de la misma forma como tal vez te encuentras tú) con muchas preguntas. En mi caso, tuve la fortuna de tener experiencias previas que me llevaron a cuidar mi salud y gracias a eso pude resolverlo favorablemente con un seguimiento médico regular, lo cual fue uno de los factores determinantes para mi recuperación y para que hoy esté aquí escribiendo la introducción de mi libro, feliz de poder compartirlo contigo.

De acuerdo a mi experiencia y a lo observado, puedo asegurarte que todos los caminos son diferentes en este tipo de procesos, que varían las condiciones de cada persona,