Tetas y miedo

Alicia Morales Fernández

Tetas y miedo

Alicia Morales Fernández

Avant
editorial

Primera edición, mayo de 2025
©Alicia Morales Fernández, 2025

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

Diseño y Edición:
Avant editorial
Avenida de Londres, 6, Portal 1, Ático A,
28500 Arganda (Madrid)
www.avanteditorial.com
info@avanteditorial.com

ISBN: 979-13-87532-91-8
THEMA: FB - FBA - VFJB31
DEPOSITO LEGAL: M-10427-2025

Ana, Mari Ángeles y Yamila, siempre en mi memoria.
Javi, gracias por llevarme de la mano y no soltarme.

Superviviente, sí, ¡maldita sea!
Nunca me cansaré de celebrarlo.
Antes de que destruya la marea
las huellas de mis lágrimas de mármol
Si me tocó bailar con la más fea,
viví para cantarlo.

Joaquín Sabina, *Lágrimas de mármol.*

No sé por qué dan tanto miedo nuestras tetas,
sin ellas no habría humanidad ni habría belleza.

Rigoberta Bandini, *Ay mamá.*

Índice

PRÓLOGO 13

CALENDARIO PERSONAL 17

Grita el silencio 28
Preludio 31
Préstamos 38
Fusión de agua 54
Con un poco de amor sobrevivo, ... 56
Lubna de Córdoba 65
Mujer de las mil batallas 82
Baelo Claudia 86
Eterna 89
Desayuno 97
A mi hermano 104
Mudas 107
Ceuta 113
Belleza que ciega 122

NOTAS FINALES 129
CÁNCER DE MAMA 131
DETECTAR Y PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA 135
RECONSTRUCCIÓN DE LA MAMA 181
PRONÓSTICO DEL CÁNCER DE MAMA:
MORTALIDAD Y ESPERANZA DE VIDA 187

PRÓLOGO

Empecé esta novela-diario cuando el radiólogo del Hospital Punta de Europa de Algeciras, después de comprobar los resultados de una biopsia, me diagnosticó un tumor en la mama izquierda. Era el tres de mayo de 2024. El mundo se me cayó a los pies, me sacudió un miedo terrible. Recuerdo que no podía creerlo y empecé a vivir una pesadilla. Me sentía tan perdida que hice lo que más me aferra a la realidad y más me consuela: escribir. Todos los días narraba cómo asimilaba las pruebas, los tratamientos, todo lo que me pasaba. Reflexionaba, lloraba tras la pantalla de mi portátil. Apoyada en el cojín de Bandera Rosa tecleaba con furia, con pena, con esperanza. Necesitaba, como siempre, la literatura para sobrevivir, para ordenar ese torrente de emociones.

No sabía cómo seguiría esta novela, no conocía el final. Ella y yo hemos ido juntas por un proceso difícil y doloroso, angustioso algunas veces, en ocasiones lleno de luces y, en otras, de sombras.

A lo largo de la novela cuento muchas veces que el cáncer es una montaña rusa. Para mí lo es. Nunca sabes muy bien dónde anda la próxima curva, la nueva

pendiente, no sabes si bajas o subes; siempre tienes miedo a descarrilar.

Yo he tenido suerte, el radiólogo lo descubrió a tiempo y a partir de ahí todo fue rápido. Me llevaron con mucho cuidado y todo ha salido bien. Del cáncer se sale, si vuelve a aparecer habrá que salir otra vez.

Voy a decir lo que se dice siempre: es importante hacerse mamografías, autoexploraciones, hay que confiar en los buenísimos profesionales sanitarios que tenemos. Es verdad. Por eso tenemos que cuidar nuestra sanidad pública. Nos pertenece a todos y todos tenemos que trabajar para que no nos la arrebaten.

Mi novela, a pesar del miedo, también está llena de esperanza, de alegría, de ganas de vivir. Hay que aprender a vivir con el miedo y no dejar que te paralice. Es difícil pero no imposible.

No soy de dar consejos, y quien me lee sabe que tampoco me gustan las moralinas. Solo os presento mi proceso: una mujer normal, con una vida normal, en una ciudad normal. Con las pequeñas batallas cotidianas y familiares que tenemos la gente corriente todos los días.

He incluido algunos relatos y poemas que elaboré en el taller de escritura «Palabreando. El arte de escribir» de Nuria Ruiz durante el verano. El hecho de andar concentrada sobre lo que la profesora me pedía escribir hizo más fácil el camino. No quería estar pensando solo en lo que me pasaba. Hacer relatos con una línea argumental distinta hizo que me evadiese del miedo. Reitero que la literatura me salva.

Al final de la novela hay un anexo, copiado totalmente de la Asociación Española Contra el Cáncer. Me ha parecido muy útil y está muy bien explicado. Yo no lo leí hasta terminar el tratamiento, preferí ir como mi novela: siendo escritora, paciente, brújula.

Quiero agradecerte de corazón que leas esta novela-diario y quiero dar las gracias también a quienes salen en ella y me han ayudado tanto:

Al radiólogo, por su profesionalidad: ante las dudas prefirió realizar una biopsia.

Al oncólogo que me animó y me lo puso todo fácil.

Al cirujano por no dejarme apenas cicatrices, al menos visibles.

A la oncóloga de radioterapia por su empatía y profesionalidad, su buen hacer siempre.

A todo el personal sanitario de radiología, de quirófano y de radioterapia por llevarme de la mano.

A todo el personal del Hospital Punta de Europa de Algeciras, desde sanitarios hasta administrativos y mantenimiento.

Al fisioterapeuta del Centro Menéndez Tolosa, por todo lo que hace combatiendo el linfedema.

A Bandera Rosa del Campo de Gibraltar, por la labor que hacen.

A mis compañeras de yoga por no ser condescendientes conmigo y estar siempre ahí.

A Lore, a Mar y a Carmen porque ellas estuvieron en mi lugar y me entienden.

A Nuria, Maribel, María del Mar y Pepe Amellugo, mis cómplices en los talleres de literatura.

A mis amigas y amigos por estar.

A la familia, por el amor que hace que me salve.

20 de junio, 2023

Voy a hacerme la primera mamografía de mi vida. Me llamaron hace un par de días del SAS (Servicio Andaluz de Salud), de prevención del cáncer de mamá. No sé porque he dicho que sí, no me gustan las pruebas médicas, siempre me mantengo al margen de ellas. Pero he pensado que si la sanidad de Andalucía se toma la molestia de llamarme yo al menos debería corresponder. Mi amiga Isa, que trabaja de administrativa en el SAS, ha decidido acompañarme y hacerse también las pruebas. Dice que duele mucho. Yo creo que cada uno pone el umbral del dolor en un lugar. Mientras no me pinchen yo ando tranquila.

3 de julio, 2023

Me han preguntado por mis antecedentes: ni madre ni abuelas con cáncer de mama, he sido usuaria de anticonceptivos orales, tuve la regla muy pronto y hace mucho que soy menopáusica. Además, amamanté a mi hijo. Eso sí, en una época que no ayudaban mucho con la lactancia natural. Yo me empeñé en el hospital. Quise hacerlo en el momento, pero me obligaron a esperar veinticuatro horas. Cuando al fin mi hijo empezó a chupar del pezón me sentí la mujer más feliz del mundo, una agradable sensación física y mental me recorría. Casi me echo a llorar de la emoción. En aquel momento acepté que mi pecho era muy hermoso

porque alimentaba una vida. Los complejos de tetona se desvanecieron.

La mamografía no duele, la enfermera me cuenta que este mamógrafo es nuevo, que antes era peor, pero este respeta el cuerpo de las mujeres.

Mientras espero a que Isa termine la prueba, pienso que casi todos los aparatos han sido diseñados por hombres. Me gustaría saber si alguno en realidad respeta el cuerpo de las mujeres a la hora de explorarnos o si, de manera simple, inventan aparatos para mirar y curar sin pensar en nuestra anatomía. Recuerdo cuando nos explora el ginecólogo: tienes el culo en el aire y las piernas abiertas. Sientes que te vas a caer. Estás incómoda, expuesta y oyes una voz que te dice «relájate». Y a ti te gustaría relajarte, pero es difícil con el culo fuera de la camilla.

Isa sale dolorida, yo le digo que no es para tanto.

10 de julio, 2023

Me han llamado de la unidad del cáncer de mama, que vaya al hospital Puerta de Europa. No dicen por qué, pero supongo que han visto algo. Me lleno de miedo, aún no quiero adelantar nada. Puede ser cualquier tontería que aparece en la pantalla. Estaba en la cocina. Se me ha cortado la mayonesa.

12 de julio, 2023

Javi está de guardia, así que me acompaña mi hijo. Pablo mira angustiado las caras de miedo de la sala de espera del hospital. Si hubiera un espejo yo me vería la misma cara. Hay carteles donde se puede leer: «Unidad de mamografía, radiologías, oncologías…». Dan ganas de correr. Oigo mi nombre y entro.

El mamógrafo del hospital hace daño. La enfermera es atenta y cariñosa, pero me manipula la teta como si fuese un enorme chicle: la posa, la coge, la dobla. Ante mi cara de asombro me explica que tengo mucho pecho y es más complicado para la mamografía. De repente pienso en todas las mujeres que han pasado por allí, el miedo acumulado que tienen que guardar estos aparatos. Intento rezar para mitigar un poco el dolor.

Me visto y salgo. Me dice que espere. No hablo.

Vuelvo a entrar. Me pasan ahora por el ecógrafo. Para que no me sienta incómoda tapan mi teta derecha. No me da vergüenza, tengo miedo, solo eso. El radiólogo es joven, menudo, profesional, dice que tengo un bulto en la teta izquierda. «Nunca lo he notado», le digo. Decide esperar a una nueva mamografía dentro de seis meses. No tienen historial de mí, ni siquiera pueden comparar con otras exploraciones, así que me dan una tregua.

8 de enero, 2024

Vuelvo a ir al hospital, Después de mirarme por el mamógrafo y el ecógrafo el radiólogo dice que no sabe si mi bulto ha crecido. Yo lo miro asustada; me propone una biopsia con el mamógrafo. El bulto está demasiado escondido y tengo unas tetas gordas. Imposible hacer la biopsia con el ecógrafo. Lo hará con el mamógrafo. Me explica que es incómoda, pero nada dolorosa. Le pido que me deje pensarlo, que no sé si quiero hacérmela.

10 de enero, 2024

No está mi radiólogo. Hay una doctora nueva me explora y me dice que no es necesario hacer ninguna prueba más, que vaya a casa tranquila y que vuelva dentro de tres meses. Estoy contenta. Muy contenta.

Ya tengo casi listo el manuscrito del libro que hacemos Isa y yo. Por ahora he parado las presentaciones y las promociones de mi última novela. Terminé en Sevilla, con *Entre el olvido y la memoria*. Me presentó mi amigo Manolo Calleja, me hizo muchísima ilusión. Todo un intelectual dando paso a una escritora novel como yo. Manolo es un cielo de amigo y un tonel de sapiencia. Además, es bueno.

Me gustó estar en Sevilla y conocer a parte de la familia de Javi. Lo peor y lo mejor es que tuve que salir pronto porque me daban al otro día un premio

en Sotogrande por un relato corto. Yo hubiese aprovechado y habría pasado el día en el barrio de Santa Cruz, en el parque de María Luisa y después en la plaza de España, Javi no los conoce. Pero todo no se puede tener.

13 de abril, 2024

Al final me dejo liar por Javi y vuelvo con la promoción de mi libro. Esta vez lo he presentado en la Asociación de Vecinos El Embarcadero junto a la escritora Nuria Ruiz, que ha estado profesional y supercariñosa; muy bonito lo que ha dicho sobre mi obra. Isa ha leído el preámbulo y Manolo Báez ha puesto su arte, sus coplas, su guitarra. Han venido mis compañeras de yoga. ¡Más lindas! El yoga es algo que he conocido tarde, pero me está enseñando muchas cosas nuevas. Cuando no hay clases lo echo de menos. Me gusta estirarme, concentrarme en el momento, la relajación. Lo mejor, ellas, distintas, complementarias. Somos un puzle que ha ensamblado bien.

23 de abril, 2024

Vuelvo al hospital. Solo comprueban la teta izquierda. El médico dice que el bulto ha crecido y que él quiere hacer una biopsia. Me asusto, me entran ganas de huir, pero sé que si quiero a los míos debo hacerlo y

dejarme de pamplinas. Le he pedido un día para tomar algún ansiolítico antes.

Hoy es el día del libro. En Algeciras andamos de Feria, el veinticinco en la plaza Alta firmo los míos.

24 de abril, 2024

Siento que mi teta izquierda es un enorme chicle pegado a un aparato. Me recuestan en una camilla estrecha e incómoda, me agarran entre tres enfermeras. Aparto la mirada para no ver. No me duele, me han puesto anestesia. Noto cómo entra, supongo que una aguja, en mi carne. Una, dos, veinte veces; dejo de contar. Respiro. Estoy muy incómoda, me imagino mi teta como un globo deformado sujeta a un aparato. Nadie me hace caso a mí, solo a mi mama. Soy el cuerpo de la teta que están explorando.

Terminan, me mareo. Me recupero y se me cierra la laringe, no puedo respirar. La enfermera dice que son nervios. Hago lo que dice y el aire va entrando poco a poco.

Creo que el resultado será negativo, que es una cabezonería del radiólogo que hasta que no la ha hecho no se ha quedado tranquilo. Además, tengo reservado el viaje a Portugal para junio, es mi sueño desde hace casi treinta años. Diez días, lo he preparado a conciencia: hoteles, visitas, restaurantes… Lisboa, Coímbra y Oporto. He reservado en el parador de Zafra y en un