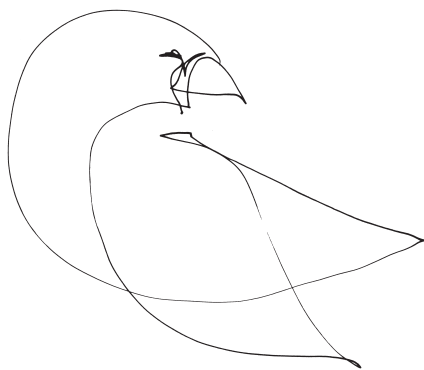


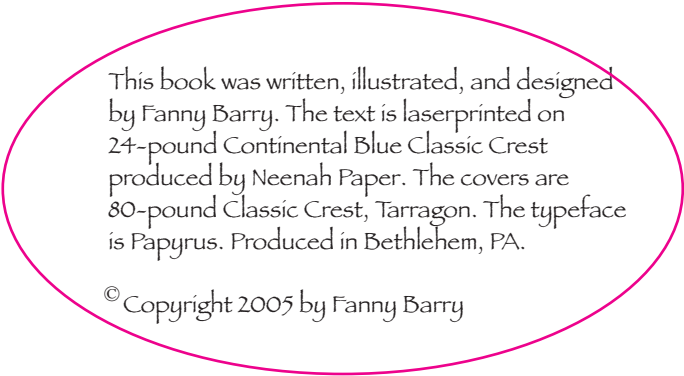
FANNY BARRY proviene de Boston, Massachussets. Su médico le descubrió un tumor en el pecho durante un examen rutinario en julio del 2003. Luego se le diagnosticó cáncer de pecho el 8 de agosto. Se sometió a dos cirugías para quitarle el tumor y ganglios linfáticos, cuatro intervalos de quimioterapia para eliminar cualquier célula cancerosa de su sistema y terapia de radiación para destruir cualquier cáncer restante localizado. Durante los 8 meses que duró el tratamiento, su vida cambió para siempre. Estas notas representan sus observaciones personales de cómo cambió su vida durante el tratamiento y de compartir lo que descubrió con otros pacientes con cáncer de pecho, sobre todo los que han sido diagnosticados recientemente, sus familias y amigos.

Ojalá Supiera

NOTAS DE UNA
SUPERVIVIENTE DEL CÁNCER.



Escrito e ilustrado por
FANNY BARRY.



This book was written, illustrated, and designed by Fanny Barry. The text is laserprinted on 24-pound Continental Blue Classic Crest produced by Neenah Paper. The covers are 80-pound Classic Crest, Tarragon. The typeface is Papyrus. Produced in Bethlehem, PA.

© Copyright 2005 by Fanny Barry

Ojalá Supiera

NOTAS DE UNA

SUPERVIVIENTE DEL CÁNCER.

Dedicado a mis hermanos y hermanas, los de carne y los de espíritu, que aceptaron mis transiciones, me quisieron y aún me acompañan hoy.

© Copyright 2005 by Fanny Barry



Ojalá supiera ... Antes.

But that is Pero está bien. Agradezco a Dios que lo averigüé cuando lo hice. Y ahora comparto la noticia. Le digo a la gente, selectivamente, sobre mí cáncer.

Puede ayudar a los demás a averiguarlo mas pronto. Comparto mis experiencias para darle a otras personas valor.

Me cuido de maneras que no hacía antes, descansando, expresando mis necesidades y consintiéndome de maneras grandes y pequeñas.

No te tortures.

Consíentete y comparte tus experiencias. Trata de vivir bien cada día.

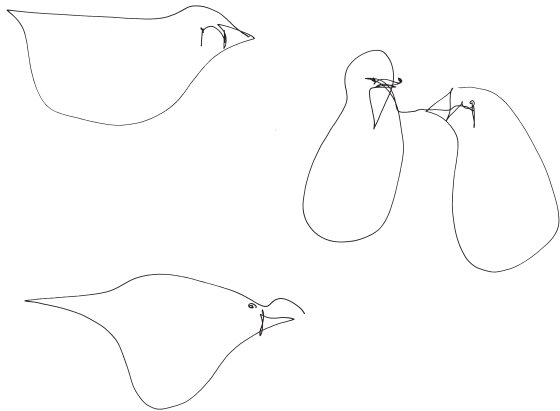




Ojalá supiera...
Como pedir ayuda.

Todavía se me hace difícil, pero se hace muy importante a medida que las cosas más simples de la vida se van haciendo difíciles. Te sorprenderá lo grato que es para la gente hacer algo por tí y cómo necesitan ayudarte con tu situación.

Mucho por lo que he pasado es mío, pero parte de ello es toda la ayuda que encontré a lo largo del camino. Sé selectiva, pero pide ayuda. Vendrá a tí desde los lugares más inesperados.





Ojalá supiera...

Lo importante que es
una buena nutrición.

El tratamiento contra el cáncer es duro con el cuerpo, más duro de lo que me había imaginado. Una dieta saludable me ayudó a llevarlo mejor.

En realidad, esto se relaciona mucho con saber pedir ayuda. Primero pedí a la gente que me llevara a hacer la compra. Después les pedí que me hicieran la compra. Entonces empezaron a traerme comida buena, sopas y salsas, pescado y fruta fresca. Me acostumbré a hacerme entender. Eso nos ayudó a todos- conseguí la comida que necesitaba y ellos se sentían bien por conseguirme algo que realmente podía usar.

Las cosas cambiarán por un tiempo. Deja que sea así, está bien.





Ojalá supiera...

Lo importante que es descansar.

No era una persona que descansara mucho antes del diagnóstico. Pero aprendí que dormir bien era bueno para mi cuerpo y mi mente. Me aseguré de tener una buena cama y sábanas frescas. Estaba pasando mucho tiempo en cama así que era importante que fuera un lugar cómodo y que tuviera un espacio especial para echar una siesta o simplemente descansar con una manta calentita.

Dormir y descansar permitió que mi cuerpo se recuperara.

Intenta descansar todo lo que puedas.





Ojalá supiera...

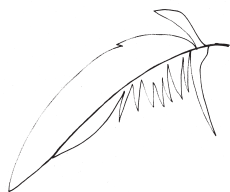
Lo breve que fue realmente
el tratamiento.

Sonó absurdo cuando la enfermera y el doctor me dijeron que este era un período corto de mi vida. Parecía extenderse ante mí como una eternidad. Ahora, cuando me recupero y recuerdo los tratamientos, veo cómo cambiaron mi vida en un período corto de tiempo. Hay cosas que deseo haber hecho mejor: descansar más, comunicarme mejor, trabajar menos, escribir más, pintar más, entender más. Pero lo hice a mi manera.

Ahora me siento más intensamente humana y consciente de mí misma. He aprendido sobre la paciencia y mucho sobre el amor. Y al haber pasado por estos tratamientos sé que puedo hacer cualquier cosa.

Las cosas que he aprendido son regalos. Son una victoria dura y valiosa, como tú.



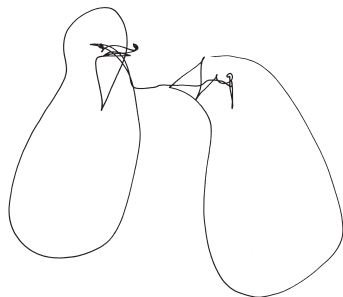


Ojalá supiera...

Cuánto amor había en mi vida.

Me estaba separando de mi pareja de 13 años cuando fui diagnosticada. Nunca me había sentido tan sola, salvo por mis mascotas. Tengo pájaros, pequeños pinzones. Mis dibujos de ellos están en estas páginas. Algunas mañanas ellos fueron la razón para levantarme de la cama. Ellos no podían pasar hambre, así que yo tampoco.

Mi familia y amigos se aseguraron de apoyarme. Cuando ellos me visitaban, me recordaban que había más en la vida a parte de los tratamientos: la vida tiene amor en abundancia. Permítele darte valor para continuar y saber que eres importante para los demás.





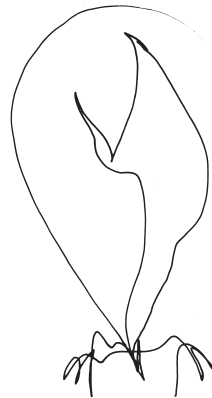
Ojalá supiera...

Lo importante que sería
mi espiritualidad.

Dejé de ir a la iglesia hace años, pero nunca
deje de creer en Dios. El cáncer me acercó más
a Dios. Rezar se convirtió en parte de cada día.
Algunos días, era la mejor parte.

Algunos días todavía lo es.

Si tienes fe, estate agradecida.

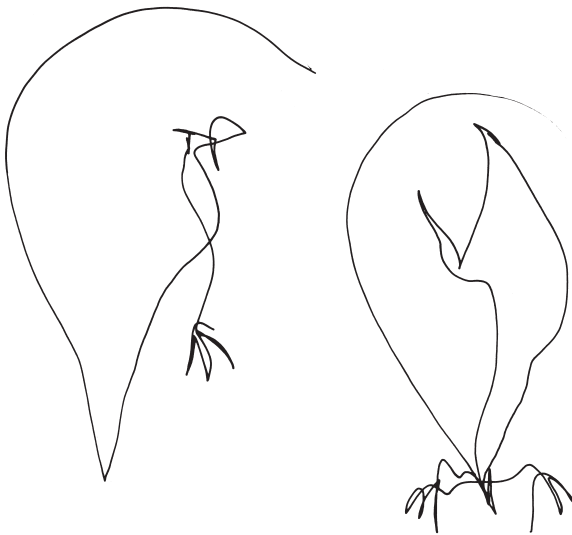


Ojalá supiera...

Lo dichosa que soy.



Nunca pensé que tendría cáncer de pecho. Nunca. Pero vivo en un mundo donde puedo ser diagnosticada, tratada y se me puede dar una segunda oportunidad, una oportunidad que mi madre quizás no hubiera tenido y que mi abuela definitivamente no habría tenido. Vivimos en una era de milagros y somos realmente dichosos.





Ojalá supiera...

Lo maravillosas que pueden ser
las personas.

Todavía estoy sorprendida por la amabilidad que se me mostró mientras pasaba por estos tratamientos. Mi familia y amigos han sido fantásticos. Otra gente maravillosa la conocí mediante la intervención divina.

La gente puede ser muy amable- sabe aprovecharlo.



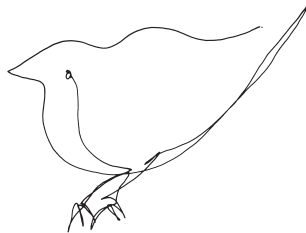
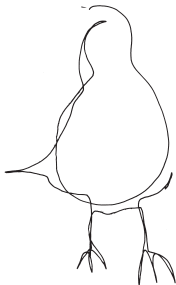


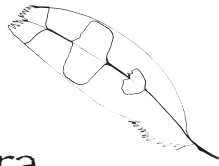
Ojalá supiera...

Lo raras que se ponen
algunas personas.

Algunas personas simplemente no pudieron, y todavía no pueden, enfrentarse al hecho de que tenía cáncer. No podían afrontarlo. Me fue difícil pero aprendí que era un problema de ellos, no conmigo.

Asusta y se hace más difícil cuando la gente se pone rara. Pero no puedes hacer nada ante las reacciones de otra gente. Recuerda que las personas hacen cosas tontas aún con muy buenas intenciones. No tiene nada que ver con lo maravillosa que eres o lo mucho que te quieren.





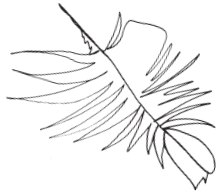
Ojalá supiera...

Lo importante que se haría
mi rutina.

Siempre he hecho ejercicio. Me conecta con la vida de una manera sencilla. Hice ejercicio la mayoría de los días durante mis tratamientos, desde la operación hasta la quimioterapia, la radiación y cuando me recuperé. Mi rutina me ayudó a permanecer cuerda. Moverme me hacía sentir bien así que me movía cuando podía. Ajusté la flexibilidad y el nivel de mis ejercicios a lo que mi cuerpo me decía que podía manejar.

Recuerda, puede que no estés donde estabas. Estás en una situación nueva. Encuentra algo que te haga sentir bien y sigue haciéndolo.



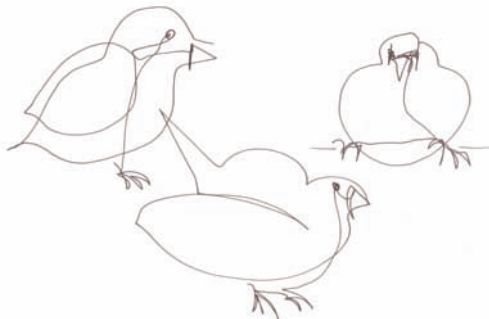


Ojalá supiera...

Lo importante que es ver a las personas por periodos cortos de tiempo.

Trabajé en casa durante mis tratamientos. Aunque agradecía a Dios por la oportunidad, era muy solitario. Las visitas cortas y las conversaciones eran un regalo. Reír me ofrecía un alivio tremendo y llorar con alguien me hacía sentir mejor que llorar sola. Es una bendición tener una familia y amigos visitándome, escribiéndome y llamándome y que entendieran cuando no les podía devolver la llamada.

Déjale saber a las personas cuándo los necesitas y cuándo no puedes estar con ellos. Sé honesta con ellos y contigo.



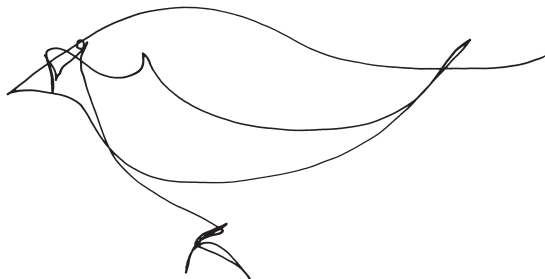


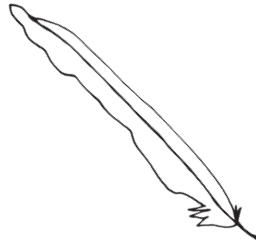
Ojalá supiera...

Lo importante que es tener en mente el final.

Algunos días el final de mis tratamientos se veía muy lejos y me sentía muy sola. Algunas personas trazan el final de sus tratamientos en un calendario. Yo planeé un viaje por carretera al final del mío. La gente te dirá un millón de maneras para marcar tu progreso pero tú sabrás la forma que funciona para tí. Lo importante es ir marcando los hitos y permitir que la gente los celebre contigo.

Recuerda que los tratamientos terminarán y la recuperación comenzará más pronto de lo que crees.





Ojalá supiera...

Lo importante que sería verme bien.

Hubieron muchos cambios drásticos en mi cuerpo. Tenía cortes y estaba aún cicatrizando cuando todo mi pelo se cayó en un día. Mis ojos lagrimeaban continuamente y mi nariz estaba siempre goteando. Tenía que tomarme la temperatura y tener cuidado con las infecciones. Estaban la acidez y la náusea, el estreñimiento y la diarrea. Empecé a no reconocermé a mí misma cuando me miraba en el espejo.

Me fue muy útil vestirme cada día y arreglarme cuando salía, especialmente para ir al doctor. Lucir bien mantenía a flote mi espíritu y me ayudaba a sentirme bien alrededor de otra gente. Todavía lo hace.

