

# SPIRIMAN

JESÚS CANDEL

# LUCHA POR LA VIDA



Claves  
para mejorar  
la salud y hacer  
frente a la  
enfermedad

m̄r

# SPIRIMAN

JESÚS CANDEL

LUCHA POR LA VIDA



m̄

© Jesús Candel Fábregas, 2022  
© Fundación UAPO, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023  
Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
www.mrediciones.es  
www.planetadelibros.com

Primera edición: mayo de 2023  
ISBN: 978-84-270-5119-5  
Depósito legal: B. 7.225-2023  
Preimpresión: Safekat, S. L.  
Impresión: Huertas, S. A.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque  
sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.  
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo  
y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa  
de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.  
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar  
o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la  
web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está  
calificado como **papel ecológico** y procede de bosques  
gestionados de manera **sostenible**.

# CONTENIDO

<b>Prólogo</b>	<b>11</b>
<b>Introducción</b>	<b>13</b>
<b>Capítulo 1. Primeros pasos</b>	<b>19</b>
¿Qué puedo esperar a partir de ahora?.....	21
El equipo médico .....	28
Los tratamientos.....	32
<b>Capítulo 2. Cómo tratar el cáncer con tu entorno</b>	<b>37</b>
Los niños .....	39
La familia y los amigos.....	41
En el trabajo.....	42
<b>Capítulo 3. La aceptación. Paso previo para tratar el cáncer</b>	<b>49</b>
Asumir responsabilidades.....	54
Respetarse a uno mismo.....	57
Iniciar un proceso de cambio.....	62
<b>Capítulo 4. La actitud lo es todo. Potencia tu cerebro para adaptarte a la nueva situación</b>	<b>67</b>
Beneficios de tener un cerebro flexible.....	73

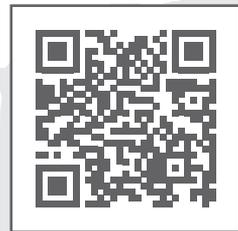
<b>Capítulo 5. Cambia tu manera de pensar para cambiar tu forma de sentir</b>	<b>79</b>
Tus estados mentales y las emociones .....	<b>84</b>
Técnicas para generar emociones positivas .....	<b>86</b>
<b>Capítulo 6. Refuerza tu autoestima</b>	<b>95</b>
Cómo mejorar la autoestima .....	<b>99</b>
<b>Capítulo 7. El ejercicio, uno de los grandes tratamientos contra el cáncer</b>	<b>109</b>
Beneficios del ejercicio físico en pacientes con cáncer .....	<b>113</b>
Cómo empezar .....	<b>115</b>
<b>Capítulo 8. Comer bien para sentirte mejor</b>	<b>125</b>
Qué hacer para comer mejor durante el tratamiento .....	<b>130</b>
Trucos contra algunos efectos secundarios.....	<b>133</b>
<b>Capítulo 9. El sueño. La clave de un buen descanso</b>	<b>141</b>
Controla tus emociones .....	<b>149</b>
<b>Una puerta a la esperanza</b>	<b>153</b>
<b>La UAPO: de proyecto y sueño a realidad</b>	<b>157</b>

## CAPÍTULO 1

# PRIMEROS PASOS

*«Al recibir el diagnóstico, puedes sentirte paralizado. Pero debes saber que tu lóbulo frontal puede dirigir tu cerebro como tú le digas para impedir que el miedo te bloquee».*

Escanea este código QR para ver un vídeo complementario de Jesús Candel.



# ¿QUÉ PUEDO ESPERAR A PARTIR DE AHORA?

¿Qué es el cáncer? El ser humano está formado por miles de células que crecen, se reproducen, envejecen y mueren. Algunas de estas células presentan ciertas anomalías en su estructura. Generalmente, si una célula es anormal, tiende a desaparecer del organismo.

Pues bien, el cáncer surge cuando estas normas básicas se descontrolan. Es decir, cuando las células viejas no mueren como deben y las que no están bien se reproducen sin control. Si esto sucede, el tratamiento médico entra en juego para obligar a estas revoltosas a volver al redil o a desaparecer.

A grandes rasgos se puede hablar de dos tipos de cáncer, el hematológico, que afecta a los glóbulos sanguíneos, y el de tumor sólido, en el que el bicho ataca a tejidos y órganos de cualquier parte del cuerpo.

Cuando te diagnostican cáncer, te dicen en qué estadio se encuentra. ¿Qué significa esto? Es una manera médica de explicar el nivel de desarrollo que ha conseguido el señor cangrejo hasta que el médico lo ha cazado. Los estadios más bajos son el I y el II, y los estadios III y IV, los más avanzados.

Las causas que provocan el cáncer pueden ser muy variadas, como la genética que cada uno hereda, el estilo de vida o los altos niveles de estrés que se mantienen en el tiempo.

## **La importancia del entorno**

La base genética en el estudio de las enfermedades ha sido muy importante durante décadas. Desde que se inició la revolución de la biología molecular, los médicos se han centrado en la investigación y el estudio de los cambios genéticos. Las modificaciones en las secuencias de ADN se han convertido en las culpables de lo bueno, de lo malo y de lo regular.

Esto es así hasta tal punto que se ha llegado a concluir que la existencia del ser humano solo está condicionada por los genes. Y que las alteraciones en la secuencia de ADN, las mutaciones, son las causantes de la evolución y de posibles problemas genéticos. Como la aparición de un cáncer o de otro tipo de enfermedad.

Sin embargo, muchas enfermedades hacen acto de presencia sin que la cadena de ADN se vea modificada. O, por el contrario, personas que tienen una predisposición genética a desarrollar ciertas enfermedades no lo hacen jamás.

El carácter de la existencia no es únicamente genético. Se ve determinado en gran medida por la respuesta a los factores medioambientales que te impulsan en la vida. Eres lo que comes, lo que sientes, lo que experimentas y lo que decides hacer. Y así

lleva demostrándolo la epigenética desde el año 1942. Esta nueva ciencia viene a decir vulgarmente que los genes no son tu destino único, ya que el entorno es capaz de modificarlos. A esa conclusión llegaba el biólogo celular de fama mundial Bruce Lipton<sup>1</sup> en su libro *La biología de la creencia* después de toda una carrera dedicada a la ciencia.

Lipton hizo un estudio para demostrar esta teoría. Utilizó tres grupos de células iguales y las situó en tres placas. Para su experimento, cambió los componentes del medio ambiente y del medio de crecimiento. ¿Qué supusieron estos cambios? Pues una evolución diferente para cada una de estas células. Unas se convirtieron en músculo, otras en células lipídicas y otras en hueso. ¿Cómo fue posible si eran genéticamente idénticas? Simple y llanamente por el cambio del entorno.

Olvídate de lo que crees saber sobre el proceso evolutivo, porque los estudios han avanzado, y mucho, desde Darwin y Mendel. La escuela de Darwin creía que la supremacía genética era el arma final para modificar el curso de muchas enfermedades. Sin embargo, esta idea se ha visto interrumpida por esta corriente científica que antepone la supremacía del entorno a la hora de regular la biología de los genes y su expresión. El ADN no controla la biología celular y el núcleo no es el cerebro de la célula, como siempre se ha creído. Al igual que tú, las células se adaptan al ambiente y el entorno en el que viven. El ambiente supera a la genética cuando se trata de moldear el

---

<sup>1</sup> Lipton, Bruce, *La biología de la creencia*, Esfera de los Libros, Madrid, 2021.

sistema inmunitario y es el que de verdad dicta la variación inmunitaria humana.

Las funciones celulares se generan principalmente por la interacción de la célula con el entorno y no por su código genético. Los genes no controlan su propia actividad y se puede demostrar. Si a una célula aislada en un laboratorio se le quita el núcleo (donde residen el ADN y ARN) la célula se mantiene viva durante unos días. Si, por el contrario, se le quita la membrana, muere al instante. La membrana, el auténtico cerebro de la célula, es un cristal líquido semiconductor que tiene entradas y canales. La actividad biológica y génica de la célula está relacionada con la información procedente del entorno, que es lo que se descarga al interior de la célula. El núcleo de la célula no es más que un disco duro de memoria que contiene la programación de ADN que codifica la producción de proteínas. Por tanto, las células son programables, pero no es el núcleo el que contiene los genes y el que programa a la célula. La programan los receptores que se encuentran en la membrana de la célula, las llamadas proteínas integrales de membrana, que son las que están en relación directa con el entorno. Por tanto, el control de tu vida no está únicamente en manos de una azarosa concepción y herencia genética, sino del modo en que decidas vivirla.

Por ejemplo, cuando se viven a diario situaciones amenazantes, estas pueden llegar a afectar a la cadena de ADN y provocar activaciones y desactivaciones de los genes sin que esto suponga un cambio en su secuencia. Es decir, que estás obligando al organismo a adaptarse a un medio amenazador

a causa de un ritmo de vida acelerado, y que esta conducta puede provocar que la predisposición genética se active. Los malos hábitos y el estrés son claros ejemplos de ello.

## **Una vida cargada de malos hábitos**

Aunque muchas personas atribuyen a la genética toda la culpa para dejarse llevar por la enfermedad, la aparición del cáncer está relacionada en una proporción superior al 50 % con hábitos de vida poco saludables. Estos pueden llegar a convertirse en el detonante perfecto para desarrollar una enfermedad grave. Tras ellos se localizan los problemas de salud más cotidianos, como una simple gripe o la presencia de un catarro.

Por eso hay que escuchar al cuerpo cuando empieza a disparar sus alarmas. No es bueno seguir haciendo oídos sordos y dejar que el tiempo pase en balde. Cada persona ha de responsabilizarse de cuidar de su propio cuerpo. Una mejor o peor salud está directamente relacionada con ciertos hábitos nocivos, como una mala nutrición que puede degenerar en obesidad, el sedentarismo, la falta de descanso, el tabaquismo y el alcoholismo, la soledad...

Está claro que fumar o tener un índice de grasa corporal alto no va a derivar siempre en una enfermedad, pero, poco a poco, estos malos hábitos van deteriorando tu organismo. Aplicar una rutina más sana es el primer paso para alcanzar una vida equilibrada. Y, si ya estás enfermo, es una manera

sencilla de recuperar el equilibrio y hacer frente a los tratamientos con más fuerza.

## **El estrés, de proteger a enfermar**

El estrés es una alteración del equilibrio químico del cuerpo que produce en el organismo una liberación de glucocorticoides y de adrenalina a través de las glándulas suprarrenales.

Los seres humanos, como el resto de los animales, tienen un sistema nervioso autónomo que se activa con un simple pensamiento frente al peligro. Al hacerlo, se desencadena la conocida respuesta de huida o lucha. Este sistema ha sido de gran utilidad durante generaciones, sobre todo cuando el ser humano vivía en la naturaleza y podía ser cazado.

Aunque es una capacidad compartida con el resto de las especies, en el caso de los seres humanos hay una sutil diferencia: la memorización. Como las personas poseemos un cerebro más desarrollado, cuando pasa el peligro memorizamos la situación y, al hacerlo, añadimos cierto grado de alerta para estar preparados por si vuelve a suceder. La preocupación y el miedo a revivir el mismo escenario se mantienen en el tiempo, al igual que los niveles químicos de sustancias que se producen durante la alerta.

Y ahí es donde empieza el problema. Cuando la respuesta al estrés se activa día tras día y de manera continua, se tienen más papeletas para desarrollar una enfermedad. Y, una

vez que se enferma, la cosa se pone chungu, ya que el sistema inmunológico también se ve afectado. A partir de entonces hay que enfrentarse a dos problemas: el estar enfermo y el estrés que genera el hecho de estarlo.

El estrés afecta a los sistemas que tiene el cuerpo para reparar y regenerar tejidos y órganos, y, si no se rompe con él, se tarda más en curarse de cualquier proceso patológico. Por ejemplo, cuando se tiene cáncer, las células tumorales pueden reproducirse con mayor facilidad si el sistema inmunitario está bloqueado por la respuesta a esta tensión.

La forma en que este mecanismo de respuesta influye en la vida ha cambiado. Ya no se vive en un entorno donde se produce una situación de estrés aguda que empieza y termina en un periodo corto. El estrés ya no lo provoca que te vaya a comer un oso, sino acudir a un trabajo en el que no aguantas al jefe; enfrentarte a una injusticia y observar que no le importa a nadie; la aparición de una enfermedad familiar; un examen en el que te juegas el futuro; un atasco por el que llegas tarde a una reunión importantísima de trabajo, etc.

Debido a esta tensión continua, pasas el día gastando energía en alguno de estos problemas y dedicas muy poca a los sistemas del organismo que te protegen contra el desequilibrio que se está produciendo en tu cuerpo. El sistema inmune es el más afectado y eso hace que resulte más fácil enfermarse de cualquier virus, de alguna enfermedad autoinmune o de un temido cáncer.

# EL EQUIPO MÉDICO

Ya sea a causa de los malos hábitos, por tu huella genética, que finalmente se ha expresado, o por unos niveles de estrés muy elevados, una vez el cáncer se pone en marcha es necesario comenzar a tratarlo. Y para hacerlo hay que buscar un buen equipo médico. En España hay profesionales increíbles que se han convertido en referentes mundiales dentro del campo de la oncología. Encontrarás buenos expertos tanto en la Sanidad Pública como en la privada.

Sobre papel es muy fácil decir: «Venga, toma la decisión, ve a por todas». Pero ¿cómo se resuelve una cuestión tan difícil y con tantas implicaciones para tu nueva vida? Seas o no experto en este campo, lo mejor es empezar por pedir consejo. Y el primero al que tienes que solicitarlo es al médico que ha descubierto tu enfermedad. Este te ofrecerá posibles vías de tratamiento y te orientará sobre cómo seguir. No te precipites en la toma de decisiones. Si a la primera consigues el equipo médico adecuado, te ahorrarás muchos cambios posteriores.

Aunque tengas prisa por empezar con el tratamiento (porque desees alcanzar lo antes posible la curación o por miedo a lo que pueda sucederte), lo normal es que cuentes con tiempo suficiente para pensar las cosas. Si tienes dudas sobre la urgencia real de tu estado, una vez más, consulta con el médico que ha hecho el hallazgo.

Aparte de este especialista, también puedes encontrar orientación por otras vías, como diferentes asociaciones cen-

tradas en el tratamiento oncológico. Estos centros no ofrecen segundas opiniones médicas ni prescriben tratamientos. Sin embargo, pueden servirte para aclarar tus dudas sobre el diagnóstico, los tratamientos que existen, los posibles efectos adversos e incluso ofrecerte atención psicológica, social o acompañamiento. Muchas veces, al entrar de lleno en esta situación, el paciente siente un vacío de información y desamparo que no sabe cómo gestionar. Estas asociaciones son perfectas para evitar que afloren estas sensaciones y conseguir orientación a todos los niveles.

Tal vez te preguntes por qué es tan importante tomar algo de distancia a la hora de decidir con quién y cómo tratarte. Primero, porque tomar decisiones guiado por el miedo no sirve de nada. Y segundo, porque lo normal es que el equipo médico que elijas te acompañe durante todo el tratamiento y más adelante con el control médico.

Lo ideal es informarse sobre los centros que están especializados en tu tipo de cáncer (lo mismo se aplica a personas con otras enfermedades). La experiencia siempre es un grado. Los grandes hospitales suelen tener mayor capacidad de reacción frente a enfermedades poco comunes y te pueden ofrecer la opción de formar parte de ensayos clínicos.

En cuanto a los médicos, existen diferentes tipos de oncólogos. En función de tu tipo de cáncer, tendrás que recurrir a uno o varios especialistas diferentes. Por ejemplo, puedes necesitar cirujanos de distintas especialidades según la zona de tu tumor. También tendrás que acudir a oncólogos clínicos (especializados en el diagnóstico y el tratamiento del cáncer

por medio de quimioterapia y otro tipo de medicamentos) u oncólogos especializados en radioterapia.

Recuerda que, en la actualidad, dentro de la Sanidad Pública tienes derecho a elegir el centro y el especialista que prefieras para llevar a cabo tu tratamiento.

## **El *feeling* médico-paciente**

Una vez que la enfermedad forma parte de la rutina diaria, habrá días en los que te sientas más vulnerable. Por eso, en todo momento debes contar con la seguridad y tranquilidad que te ofrecerá tu equipo médico. Pero llegar a este punto a veces no resulta tan sencillo como puede parecer a primera vista.

Si estás pensando en valorar varias opciones en cuanto al lugar donde recibir el tratamiento y quién llevará tu caso, puedes investigar la experiencia médica del oncólogo y comprobar sus credenciales. Para hacerlo, revisa las publicaciones que tiene en revistas científicas, los años que lleva ejerciendo, su historial como médico y los éxitos que ha cosechado a lo largo de su carrera en tratamientos similares. Si lo deseas puedes ir un paso más allá y averiguar cuál es su experiencia con el tipo de cáncer que padeces, la cantidad de pacientes que tiene o conocer a su equipo médico al completo.

Otro punto importante es comprobar si notas afinidad y comodidad en su compañía. Cuando acudas a su consulta hay

algunas cosas que te servirán para hacerte una idea general de cómo será la relación médico-paciente. Fíjate en si te sientes escuchado durante la consulta; si pudiste formular todas las dudas que te rondaban por la cabeza y si estas fueron resueltas o contestadas; si te sentiste respetado y cómodo; si, en caso de haber diferentes opciones de tratamiento, te las explicó y pidió tu opinión, etcétera. Los médicos son seres humanos como todo el mundo y debido a su forma de pensar y actuar conectan mejor con unos u otros pacientes.