

COLECCIÓN
ALMANAQUE
Serie
El placer de cuidar

ASÍ NOS CUIDAMOS NOSOTRXS

UN FICHAJE,
UN CUENTO
Y VARIOS ENVÍOS

ANALÍA GERBAUDO

PRÓLOGO
AGUSTÍN ERBETTA

EPÍLOGO
FÉLIX CHÁVEZ



VERA editorial cartonera

**ASÍ NOS CUIDAMOS
NOSOTRXS**



COLECCIÓN
ALMANAQUE
Serie
El placer de cuidar

ASÍ NOS CUIDAMOS NOSOTRXS

UN FICHAJE, UN CUENTO
Y VARIOS ENVÍOS

ANALÍA GERBAUDO

PRÓLOGO
AGUSTÍN ERBETTA

EPÍLOGO
FÉLIX CHÁVEZ



VERA editorial cartonera

A todxs lxs que me ayudaron a quedarme
un ratito más de este lado...

Le doy mucho valor al componente emocional en la salud y en la enfermedad. El cuerpo nos habla en términos de signos, síntomas, malestares o alteraciones que podemos ver a simple vista o con técnicas médicas (...). He descubierto a lo largo de años de estudio y trabajo que cuando nos falta coherencia en nuestra vida lo manifiesta el cuerpo en términos de enfermedad (...). Nos duele algo en el cuerpo porque nos está doliendo algo en otro plano. De hecho es muy bonito ver cómo en el cerebro se activan los centros del dolor físico cuando tenemos un dolor emocional (una pérdida, una preocupación, una angustia, una herida del alma...).

(...)

Estaba programada para decirle que sí a todo. Con lo lanzada, lo apasionada, lo inquieta y lo curiosa que soy, decía que sí a todo. Y tira y tira de la cuerda hasta que no pude más.

(...)

El estrés me pasa unas facturas muy caras. Entonces, con cuidado. Preservo mi tiempo para desconectar. (...) Me doy permiso. Creo que me dañaba mucho, desde muy niña, no haberme permitido eso. Y ahora me estoy atreviendo. (...) Darme ese espacio.

ISABEL BELAUSTEGUI

Entrevista (diciembre, 2024)

El cáncer ejerce un influjo en mi vida denso y transversal pues no es simplemente algo que me pasó sino, sobre todo, algo que me constituye.

RAQUEL TARANILLA

Mi cuerpo también

Mis amigos bromean: ¿por qué no te inscribes de una vez en la facultad de medicina?

RAQUEL TARANILLA

Mi cuerpo también

algo siempre queda en un cuerpo que se gasta

SANTIAGO VENTURINI

Avalancha

¿CUÁNDO? ¿CÓMO? ¿DÓNDE?

AGUSTÍN ERBETTA

¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Dónde? Siempre hay varios «cuándo». En este libro, el primer «cuándo» podría ser una pregunta simple: ¿cuándo leerlo? La respuesta es sencilla: ahora.

El segundo es más difícil: ¿cuándo termina? Y sospecho que la respuesta es distinta: este libro no se termina.

La narradora, Analía, nos invita a la lectura y a la reflexión. Nos ofrece dentro de estas páginas la diversidad de la vida misma: la capacidad de comenzar en la enfermedad y transitar hacia la salud. Nos lleva de las mitocondrias al linfoma, de los hidratos de carbono a la sopa de huesos, de Santa Fe a París; del no poder parar al descubrir que también existe la posibilidad de elegir detenerse.

¿Cómo se lee este libro?

Se lee como una historia en la que la protagonista no es sólo Analía. La narradora verdadera es la vida misma: esa fuerza que a veces se manifiesta como enfermedad y otras como búsqueda. Búsqueda de sentido, de salud, de una vida mejor.

¿Cómo fue escrito?

Con una lectura profunda y extensa, con la curiosidad disciplinada de quien investiga como una científica y reflexiona como una lectora. Como ella misma lo dice en el libro: «Saber teoría ayuda a decidir».

¿Y cómo lo leí yo?

Lo leí despacio. Dándome tiempo. Con la libertad de quien lee una historia y, al mismo tiempo, con la conciencia de estar dentro de ella. Porque Analía me eligió para que fuera su médico. Y junto con ese gesto ocurrió algo curioso: mientras ella escribía un libro, también se volvía —sin saberlo— el prólogo de una historia clínica.

Entonces aparece otra pregunta inevitable.

¿Cuándo empezó realmente Analía a escribir este libro?

No puedo asegurarlo. Incluso me atrevería a dudar de la fecha que aparece en sus páginas. Sospecho que empezó mucho antes del momento en que el malestar tomó el nombre de «linfoma».

Quizás comenzó cuando aparecieron sus primeras preguntas sobre la alimentación.

Quizás cuando estudió letras y descubrió en la literatura una forma de comprender la vida.

Quizás cuando conoció a Félix, o cuando apareció ese flaco que le regaló una sonrisa y una alegría inesperadas.

Quizás cuando empezó a percibir algo más difícil de nombrar: la incapacidad de detenerse.

O tal vez empezó el día en que la vi por primera vez y supe —antes de cualquier estudio— que algo no estaba bien.

Pero los comienzos de las historias rara vez tienen una fecha única.

Por eso sospecho que cada lector encontrará su propio «cuándo». Y que esa respuesta probablemente cambie mientras avanza en las páginas y, también, con el paso del tiempo, cuando alguna palabra del libro regrese inesperadamente a la memoria.

Queda entonces una última pregunta.

¿Dónde está el lugar que ocupa este libro?

En mí, está en el corazón.

En ella, está en todo su ser.

En usted, lector, pronto lo descubrirá.

Y quizás entonces comprenda algo que los médicos aprendemos con los años: los diagnósticos tienen una fecha, pero las enfermedades —y también las búsquedas— empiezan mucho antes.

UN RATO MÁS. OTRA VUELTA

La expresión es de un gran escritor y, también, de un gran lector: Martín Prieto. La tomé de *Un poema pegado en la heladera*: uno de los pequeños–grandes libros de crítica y didáctica de literatura argentina. Un canto discreto a las pequeñas cosas que me acompañó mientras escribía este y que me con–movió tanto como nuestras conversaciones con Martín durante estos años bravos (esas en las que su alegría al descubrir las mejoras en mi salud atravesaba la pantalla).

Un poema pegado en la heladera es, también, un modelo que quisiera para los libros de esta editorial que dirijo y en la que, por única vez, me autorizo a publicar dos juntos y en serie: este e *Ikigai. Compartir lo que (me) hace bien*. Martín explica simple asuntos complejos y, por ello, tiene más posibilidades de llegar a públicos expandidos para contagiar su fervor por la poesía, por la literatura. Este libro remeda ese gesto: quisiera llegar a públicos expandidos para compartir estas notas sobre una experiencia y las informaciones que reuní al atravesarla.

Me urge aclararlo: no soy profesional de la salud, por lo tanto, no puedo dar consejos ni recomendaciones. Sí puedo contar lo que hice, lo que me funcionó a mí. Un cuento sobre cómo esa persona que fui que siempre quiso tener todo bajo control, ante el cáncer, tramitó con felicidad lo poco que podía controlar: cómo gestionar el día a día. Sin lugar a dudas, el aprendizaje más doloroso y más importante de mi vida.

UNA PALABRA PARA MÁS DE UNA ENFERMEDAD

El rótulo «cáncer» agrupa enfermedades disímiles con tratamientos también diferentes y, hasta donde se sabe, causas específicas a las que la medicina ha comenzado a atender así como ha comenzado a atender a la especificidad de cada cuerpo: cada uno es único, tiene una historia singular, un contexto particular y, por lo tanto, reacciona distinto ante los tratamientos. Sin embargo, pareciera que hay algunas cosas que podemos hacer para evitar esa rebelión de nuestras células.

Lo que sigue es el fichaje de las informaciones que recogí sobre algunas de esas cosas durante mi «sanación»: rótulo entusiasta de la carpeta que inauguré apenas tuve diagnóstico. Una carpeta que se pobló de textos de divulgación de ciencias de la salud y que, rápidamente, sobrepasó con creces los cien documentos.

REDES

Este libro está escrito en plural y, a pesar de mi uso torpe del lenguaje desalambrado, retiene ese gesto de disidencia. El «nosotrxs» anunciado en el título refiere a personas conectadas a partir de la que acaso fuera la experiencia más dura de sus vidas.

En este quedarme un ratito más de este lado fue determinante el papel jugado por Daniela Dorfman quien, además de facilitarme informaciones que, a su vez, ella había recibido de su prima Débora Staiff, me confería confianza (la misma que transmitían mis mé-dicxs; sin embargo, había una diferencia: Débora y Daniela habían experimentado en su carne tanto esa rebelión de las células como las muy diferenciales maneras de detenerla).

También mi amiga Ivana Tosti jugó un rol fundamental (hacía muchos años me había recomendado el libro de Marina Borensztein al que este rinde homenaje dado su pionero trabajo de difusión; pero no solo fue eso, como se verá en lo que sigue).

El «nosotrxs» del título también incluye a Santiago Venturini y a Félix Chávez con quienes, desde bien entrado el 2023, solemos conversar tanto sobre libros de biología como de literatura.

¿ENFERMAMOS PARA SANAR?

«¿Cómo decir?», pregunta Samuel Beckett en un poema inmenso. ¿Cómo decir que soy más feliz «después» del cáncer? ¿De qué moral me sustrajo esa enfermedad? ¿Era necesario pasar por una experiencia de tal calibre para aprender? ¿Para aprender qué?

Cuando hay algo que nos está impactando negativamente (un dolor profundo, una amenaza) se nos encoge el corazón que nos está avisando que algo no es bueno. Y cuando no lo escuchamos y vivimos «a pesar de», el cuerpo hace todo para protegernos y muchas veces termina enfermando.

La enfermedad no es algo azaroso, no es el mal karma, no es que soy culpable. (...) La enfermedad nos salva de nosotros mismos: de lo que no nos permitarnos, de lo que nos está sucediendo, de cómo somos, de la relación que tenemos con nosotros mismos. (...) ¿Por qué está ahí? ¿Para qué? ¿Qué nos da? ¿Qué nos impide? ¿Qué oportunidad nos está ofreciendo? ¿Qué pone de manifiesto?

A veces uno se cura con la enfermedad (el ser se cura) aunque el cuerpo esté sufriendo un daño. Se puede sanar gracias a una enfermedad. (Belaustegui) [ver en línea]

Levantarse a las seis de la mañana y no parar hasta bien entrada las diez de la noche, hora en la que, con suerte, me ponía a cocinar,

apurada. También comía apurada, devorada por una ansiedad inconmensurable por lo dulce: cada noche, un chocolate de Lindt o medio frasco de mamón en almíbar o medio flan (hace unos meses mi amiga Luz Rodríguez Carranza me envió un video del festejo de los sesenta de Walter Pintos, su pareja; me da tristeza verme abalanzada sobre la torta, concentrada en embuchar, mientras todxs cantaban acompañando a Vicky, maestra con la guitarra).

Dormir poco y mal, entrecortado: ruidos diversos, preocupaciones que me desvelaban. Y el salto obligado y casi automático ante el pitido del despertador.

Trabajar hasta la extenuación. Soportar relaciones laborales y personales agotadoras. Naturalizar la desopilante demanda de «estar disponible» (tanto sustraerme a ese mandato como obedecerlo me provocaban igual carga de angustia).

«María solo trabaja», cantaba el Uru en una velada magnífica compartida con varixs de mis amiguxs y mis médicxs en la casita que con Félix nos hicimos en Colastiné. María era yo: no poder parar. No saber decir «no». No autorizarme a tener tiempo libre. Y tomar más trabajo y más trabajo y más trabajo.

Comer cuatro veces al día y mucho cada vez: torta, pan casero, chocolatadas, granola, empanadas, pizzas y hojaldres. Abrir el mail o el celular y sentir taquicardia cada vez, todo el tiempo: ¿qué nuevo destrato aparecería? ¿Quién reclamaría qué cosa?

«No hay cuerpo que aguante esto», le repetí a Félix el último año, antes de que estallaran los síntomas. No alcanzó con hacer una hora de gimnasia por día ni con comer orgánico ni con desconectar mail y celular los fines de semana y los eneros en Colastiné. No alcanzó el escaparme, toda vez que pude, bien lejos (en la medida de lo posible, cruzando el océano para poder ahí, sí, no «estar disponible» y por fin, parar).

«No podés poner distancia, salvo la real», había sentenciado con inteligencia mi analista, Alba Bielsa, en una inolvidable sesión, veinte años atrás. Claramente, no pude. Claramente, no alcanzaron esos parches. Claramente, enfermé para sanar. Y sané porque, a partir del cáncer, aprendí a decir «no».

UNA FANTASÍA DE NANO-INTERVENCIÓN

Escribo este libro con la fantasía de ayudar a otrxs a parar a tiempo. No es necesario pagar semejante precio: no hay lenguaje de este mundo que pueda expresar tanto dolor. No quisiera que nadie en esta tierra pasara por eso...

Después de haber leído todos los libros, visto y escuchado todo (es literal: todo) lo que la médica Isabel Belaustegui difundió en publicaciones y redes, me atrevo a afirmar que podría haber evitado esa enfermedad: había hecho todo (absolutamente todo) lo que Isabel (de aquí en adelante, la llamo así) aconseja evitar. De ella aprendí que, más que agregar, era necesario quitar cosas. Por eso, para ayudar a otrxs que estén en situaciones similares, lo que sigue. Un cuento plagado de envíos, desde las investigaciones en las que baso mis decisiones hasta la lista de quienes producen y/o distribuyen alimentos sin agrotóxicos en este querido país.

AMOROSAS PEDAGOGÍAS

Félix Chávez es bioquímico. Antes de ser mi gran amor, fue mi alumno. Pero antes de eso, Dina San Emeterio, mi gran maestra, ya le había echado el ojo.

Todo empezó una tarde, en su luminoso departamento de paredes blancas tapizadas con dibujos de Federico Aymá discretamente enmarcados por Pedro Neme. Dina puso un video que mostraba a un flaco alto de barba y pelo largo negro tocando el piano en un extraño paraninfo de la Universidad Nacional del Litoral. ¿Qué hacían ahí esos carteles que traían las consignas de Montoneros? ¿Quiénes eran esxs pibxs? Lxs que aparecían en el video eran estudiantes de Isabel Molinas, profesora de Iniciación a los estudios literarios. Y lo que estábamos viendo era una interpretación bien loca de textos de Rodolfo Walsh, Haroldo Conti, Paco Urondo y Juan Gelman (el truco de cuatro que Dina enseñaba en la correlativa que le seguía, Metodología y análisis del texto literario, en la que me desempeñaba como ayudante). «Felipe», susurraba Dina cada vez que aparecía el flaco «fina estampa». La miré fijo: «se llama Felipe», replicó. Más tarde entendí: en su ecuación, yo era Mafalda y Félix, Felipe.

Dina quería apartarme de una relación tóxica que terminé recién varios años después, cuando contraí HPV (no se necesita demasiado para reconocer un patrón). Otra que dolor: para curarme las verrugas en la vagina me habían indicado topificaciones con ácido.

Fueron varias durante varios años hasta terminar en una conización de útero que extirpó, de cuajo, la posibilidad de concebir hijxs. Me pasma no haber aprendido nada de aquella experiencia: ¿no había sido suficiente?

Por aquel entonces Félix que después de ser mi alumno se convirtió en mi amigo, me ayudó a salir de un cuadro dantesco: un bamboleo incesante entre anorexia y bulimia. Cuando llegó a mi vida, salvo mi carrera académica, todo era un caos. Con paciencia infinita puso orden en aquel despiole con el que no habían podido nutricionistas ni médicxs ni psicólogxs. Mucho tiempo después advertí que aquellos fracasos tenían que ver con el operar desde la prescripción («tenés que...», «no tenés que...») mientras que el flaco seducía desde el conocimiento (como una vez me dijo mi vecino y compañero de estudio, Fernando Callero: «te haría una remera: “casada con la ciencia”»).

La primera vez que vino a verme trajo costeletas de cerdo. Yo lo esperaba con lentejas. Hacía diez años que no comía carne (me espantaban los rituales de la yerra y las carneadas, usuales en mi familia: no soportaba ver tanta sangre ni tocar las manijas engrasadas de las puertas ni escuchar el chillido de los animales ni ser testigo de la faena). Mi fluctuación entre la bulimia y la anorexia se había producido luego de años de una ingesta desorientada: dado que era muy flaquita, mis xadres y mi padrino (un tío soltero que vivía con nosotrxs —solo iba a dormir a su casa, cerquita de la nuestra—), siguiendo orientaciones médicas, solo me daban para beber Seven-Up (alternativa recomendada frente al agua del pueblo que no era potable) y, para comer, una sobrecarga de dulces y golosinas con el objeto de que ganara peso (de hecho, a los quince años tenía prácticamente todos los dientes cariados y arreglados y ya me habían extraído una muela). Yo fui una niña con demasiada comida a disposición (tanto de comida como de amor).

→

Típica foto de estudio con un vestidito confeccionado por mi mamá y la medallita de oro que me había regalado mi madrina Adys cuando me bautizaron.



↓

Con mi padrino José, en la vereda de mi casa de Santa Clara de Buena Vista. Debo tener dos años...





↑

Enero de 1975. No miro al fotógrafo como sí lo hacen mi mamá Enilda y mi papá Camilo. Tengo 3 años. Estamos en nuestras vacaciones en Mar Chiquita.

Vuelvo a Félix. En aquella primera visita, me explicó por qué resultaba más conveniente inclinarse por las costeletas en lugar de las lentejas si lo que buscaba era asimilar mejor el hierro (mis parámetros hematológicos, fuera de rango desde que nació). Aquel mediodía de 1995 comí carne con placer y alegría (puedo advertir hoy, en esa escena, algo que me señalaba Alba: fundamentos científicos y deseo, de la mano). En esa visita también me pidió que anotara en mi agenda lo que comía diariamente para discutirlo cada fin de semana y me prestó un libro que le habían comprado sus padres cuando estaba terminando su escuela secundaria. Un libro que había orientado parte de sus decisiones nutricionales: *Viva más y mejor alimentándose correctamente*.

Treinta años después, Félix me acompañaría en este trance aportándome, con la misma claridad y la misma solidez que encuentro en Isabel, los argumentos que orientan mi nueva relación, ya no tortuosa, con la comida. Gracias a él entendí por qué es importante comer con placer (una dieta exigente como la que sigo no se podría sostener en el tiempo de otra manera), por qué y cómo evitar la «panza-upa» (ese síntoma que había naturalizado) y por qué cuidar la combinación de alimentos.

Este fichaje y las recetas que comparto en *Ikigai* no se podrían haber escrito sin su mirada lúcida sobre un saber en el que no me formé en la universidad: esa institución que transformó mi vida para bien porque, entre tantas otras cosas, me dio los elementos teóricos que me permitieron elegir cómo afrontar la prueba más exigente de mi vida. Estos libros son el resultado de nuestros treinta largos años de conversación sobre estos asuntos.

«UNA PALABRA TUYA BASTARÁ PARA SANARME»

Durante el tratamiento, Daniela me contagiaba la certeza de que iba a salir adelante. Por eso, mi deuda infinita.

Hay frases que quiero traer porque dan cuenta de una actitud tanto ante el diagnóstico como ante la incertidumbre que sigue a la «curación» (una actitud que se convierte en llave maestra por sus derivas en el ánimo). Por ejemplo, cuando me diagnosticaron, me escribió un largo email que terminaba así: «¡vamos que lo peor ya pasó!!!! ¡Ahora es curarse!». Enormes frases.

Unos días después, junto al envío a los libros y a la página de Jessie Inchauspe, una pormenorizada descripción de qué efectos le había generado la quimio (en los inicios del tratamiento, nos ponían la misma medicación; menos mal que entonces no advertí cuánto variaban las dosis) y una lista de invaluable consejos que incluían el acierto de solicitar un port-a-cath para pasarme las drogas (menos mal que Paola Gatto, la oncohematóloga que orientó mi tratamiento y sigue orientando con amorosidad y paciencia mi día a día, se anticipó y me lo propuso porque, en aquel entonces, no me hubiese animado a planteárselo; después entendí que sin ese instrumento era imposible que mis venas se bancaran 6 internaciones de 6 días enteros de infusión constante de droga junto a otra descomunal cantidad de fármacos). Además, este mensaje: «Nos acompañamos. Besote y fuerza. ¡Vos podés con esto!». ¿Cómo no quererla?

¿Cómo explicar cuánto bien me hacía? ¿Cómo traducir el efecto que suscitaba en mí: era la única a quien le creía todo (otra que «hacer cosas con palabras»).

Un año después del temblor («cuando pase el temblor», cantaba Gustavo Cerati), ante mi tercer estudio de control (ese que se hace en «el tubito» —técnicamente se trata de un PET [*Positron Emission Tomography*]: te ponen en una maquinita que, previa inyección de una sustancia radiactiva, te indica con puntitos luminosos si hay alguna célula rebelada dando vueltas—), otra vez Dani, hada mágica, bajaba mi ansiedad cruzada con depresión y angustia y transformaba eso en pura potencia, en seguridad: «Esto es solo un control. Lo peor ya pasó».

Después de Dani llegó Isabel Belaustegui. La conocí gracias a mi amiga Ivana Tosti quien, en sus consultas con Catalina Clembosky (que, como se verá más adelante, también se transformará en una querida médica nuestra —mía y de Félix—), hacía preguntas sobre mí. Fue Ivana quien sembró en Félix las primeras dudas sobre el dosaje recomendable de vitamina D, entre otros indicadores de la analítica (como se verá, esto fue determinante en mis decisiones de vida después del temblor). Fue ahí que me topé con un video de Isabel que me envió a *Vida potencial*, sitio que había armado junto a Jesús Sierra (hoy ese espacio es diferente; de hecho Isabel migró muchos de los materiales a su actual canal de Youtube). Lo que Isabel transmite, lisa y llanamente, es la convicción de que podemos hacer mucho para «recuperar las riendas de nuestra salud» (2024:113): «hay muchas cosas que podemos hacer cada día, varias veces al día, casi en cada instante» (59). Y agrego: muchas, gratis. Se trata de «cosas ordinarias» que, practicadas con «extraordinaria perseverancia», surten resultados increíbles: «Meditar, comer bien, practicar el ayuno intermitente, exponernos al frío, respirar, estar en la naturaleza, tomar suplementos, erguir la postura, entrenar, jugar... tienen un efecto positivo en nuestra salud y nuestro bienestar» (59). Acaso este libro no sea más que una divulgación de los suyos, un envío y/o un caso de instrumentación de sus conceptos por una obsesiva seguidora:

como lo había hecho antes con Jacques Derrida (tuve la ilusa pretensión de escribir una tesis doctoral construida a partir de la lectura de todos sus textos), compuse este libro luego de haber experimentado todo lo que propone esta médica. Me motiva «la confianza plena en el por qué» (60) vale la pena el esfuerzo: «no enfermamos (solo) por mala suerte. No morimos (solo) por lo que dicen nuestros genes. No estamos indefensos. Hay mucho que podemos hacer» (60).

«SI/DA QUE NO TE SORPRENDA»

Esto decía una oblea que un amigo, asistente social, me había pegado en la heladera allá lejos, por los noventa, cuando ser portador del virus que podía derivar en SIDA era sinónimo de muerte. Mi amigo batallaba por los cuidados en las relaciones sexuales. No hacerle caso tuvo su precio: contraí HPV. Ya desde entonces había dejado de preguntarme «¿por qué a mí?» para preguntarme «¿por qué no?». El tema es que, hasta toparme con Isabel, ignoraba que se podía hacer tanto para gambetearle a las enfermedades.

Junto a una síntesis de esas informaciones apunto algunas cosas que me sucedieron durante el tratamiento y el modo en que las resolví siguiendo los consejos de médicos y analizando relatos de amigos que habían pasado por situaciones similares. Nunca las mismas: cada cuerpo es diferente, cada subjetividad e incluso, cada tratamiento, más allá de los protocolos estandarizados. Por eso nunca cedí a la tentación de pispiar porcentajes de «sobrevida» (así llaman a este estado desde el que escribo). Ante una situación en la que podemos manejar pocas variables, mejor concentrarse en lo que sí está a nuestro alcance y que solo depende de nosotrxs: los gestos del día a día. Y poner ahí la energía.

DARSE EL TIEMPO (O LO IMPRODUCTIVO DE LA HIPERPRODUCTIVIDAD)

Cuando pienso en mi vida antes, entiendo por qué desde hacía más de dos décadas volvía al mismo libro, *Le sel de la vie* de Françoise Héritier, con la actitud con la que un creyente vuelve a los libros sagrados. ¿Por qué había salido corriendo a comprármelo en aquellos lejanos días de julio de 2012 (entonces residía en la casa argentina de París gracias a una beca de varios meses)? ¿Por qué había grabado las emisiones de la radio France Culture en las que se leían algunos de sus fragmentos? ¿Por qué las había guardado en mi MP3? ¿Por qué las escuchaba todos los días durante mis caminatas?

En ese texto auto-bio-gráfico la antropóloga francesa gira sobre uno de los males de nuestros días. A partir de una anécdota sencilla contrapone sus decisiones sobre cómo vivir a las de Jean-Charles Piette, su médico desde hacía treinta años. Arranca con una expresión sintomática tomada de una postal que Piette le había enviado; una expresión que dejaba entrever un dejo de lamento por ese tiempo perdido, por esa «semana “robada” de vacaciones en Escocia». Héritier se pregunta: «¿quién roba qué? ¿Es él quien roba un poco de respiro al mundo?» o es «el trabajo obsesivo y las múltiples y abrumadoras responsabilidades» las que «lograron desposeerlo de su propia vida» (o, más bien, de lo que Héritier llama «la sal de la vida»). El libro se trama a partir de su respuesta a ese médico y amigo «tomado» por su trabajo: una pasión (palabra en la que resuena

la de Jesús, entre el fervor y el sacrificio) transida por «la culpa de no hacer nunca suficiente».

Héritier escribe: «Usted deja escapar, cada día, la sal de la vida. ¿Con qué beneficio?». Lo que sigue es una suerte de «poema en prosa en homenaje a la vida». Una «enumeración»: «una simple lista, en una sola y larguísima frase» compuesta entre varios días, entre agosto y octubre de 2011. Una confesión. Una definición de qué es, para ella, «la sal de la vida»; forma oblicua de intentar «solicitar» (en el sentido derridiano de hacer temblar o sacudir los cimientos sobre los que se apoya una convicción) cómo se vive.

Ese «homenaje a la vida» se abre con un movimiento doble: Héritier se describe como alguien que tuvo «la suerte» de tener un trabajo que hace foco en «los cuestionamientos intelectuales», esos que «le dan un relieve a la existencia y un toque de placer inhabitual a lo cotidiano ». Sin embargo, si bien señala que «siempre experimentó placer al trabajar y continúa experimentándolo», hay una dimensión por lo general infravalorada por quienes se dedican a este tipo de tareas: la de las «sensaciones», desde «los pequeños placeres» hasta «la sensualidad pura» pasando por el «espesor del tiempo» e, incluso, el pasar por alto lo que es posible aprender a partir del dolor y la enfermedad. También por esas cosas pasa, para Héritier, «la sal de la vida»:

Hay una forma de ligereza y de gracia en el simple hecho de existir, más allá de las ocupaciones, más allá de los sentimientos intensos, más allá de los compromisos políticos y de todo orden. He querido dar cuenta solo de eso. De ese pequeño plus: la sal de la vida.

La expresión que da título a su libro se va aclarando en diferentes pasajes en los que vuelve a definirla. Hay uno que no podía parar de leer y releer al punto que lo recuerdo casi entero, de memoria. Lo traduzco con algunas licencias. Un elogio de lo mínimo:

Tomemos una esperanza de vida media de 85 años, pongamos 31025 días con un promedio de 8 horas de sueño diario; 3 horas y media para

hacer las compras, preparar las comidas y consumirlas, lavar los platos, etc.; 1 hora y media para la higiene personal, el cuidado del cuerpo, las enfermedades, etc.; 3 horas para el trabajo doméstico, el cuidado de las criaturas, los traslados, gestiones diversas, reparaciones, etc.; 140 horas de trabajo por mes en 45 años considerando 6 horas por día (sin tener en cuenta si unx la pasa bien o no); una hora por día en relaciones sociales obligatorias, conversaciones con vecinx, asambleas, seminarios, etc. ¿Cuánto nos queda para las actividades que constituyen la sal de la vida?

Las vacaciones, el teatro, el cine, la ópera, los conciertos, las exposiciones, la lectura, la música que escuchamos o que ejecutamos, las artes que practicamos, los paseos al aire libre, las excursiones, los viajes, la jardinería, las visitas amistosas, el no hacer nada, la escritura, la creación, el fantaseo, la reflexión, el deporte (todos los deportes), los juegos de mesa, el juego (simplemente), las palabras cruzadas, el descanso, la conversación, la amistad, el coqueteo, el amor y, ¿por qué no?, los placeres culpables. Habrá notado que ni hablé de sexo. Sí, se lo diré en cifras: 1 hora y media por día durante el período llamado activo de la vida y 5 horas y media, después.

Y usted... Usted estira su tiempo de trabajo que absorbe todos los otros tiempos pasando por alto todas estas cosas (...); las risas locas, (...), las comidas familiares (algunas) o entre amiguxs, las cervezas en el mostrador, los vasos de tinto o blanco, el café en un bar, la siesta a la sombra, (...) la beatitud de un fresco atardecer de otoño, las puestas de sol (...), recordar las letras de canciones de otro tiempo, buscar olores o sabores, leer el diario tranquilx, ojear álbumes con fotos, (...) bailar, salir y divertirse, tirarse en un sillón, recorrer las calles mirando vidrieras, probarse zapatos, hacernos lxs locxs imitando a los demás, (...) preparar un plato sofisticado, salir a pescar, a correr, ver una película vieja en la televisión o en un cineclub, los momentos de silencio y soledad, las largas conversaciones en la penumbra, los besos en el cuello, el olor de las medialunas calientes en la calle, las miradas cómplices, los helados o los chocolates, los momentos en los que unx se sabe apreciadx, vistx, escuchadx, (...) disfrutar del espectáculo de la calle, reencontrar amigxs que hace tiempo no veíamos, escuchar... (...), escuchar religiosamente

Mozart, los Beatles o Astrud Gilberto (...), un día ventoso, un eclipse, (...) tomarse por el brazo o la mano, ir a contracorriente, tener la puerta a un viejito elegante, (...) hablar seriamente de un tema frívolo y bromear sobre uno grave, (...) llorar en el cine, manifestar las emociones, callarse–admirar–escuchar, ir en bicicleta, tocar el piano, secarse con las toallas de lujo de un hotel, lavarse las manos con un jabón espumoso, (...) regar las plantas, apreciar la textura de un buen cuero o de un terciopelo, quedarse en la penumbra haciendo nada, imaginar lindas historias (...), leer buena ciencia ficción, avergonzarse por haber tomado un durazno de un plato de frutas, (...) tratar de capturar el momento en que nos dormimos, sentir el peso del cuerpo agotado sobre la cama, dormir acurrucadx en el hombro de alguien, participar de una alegría popular, ver fuegos artificiales, escuchar a la Callas o el gemido del viento o el crepitar del granizo, mirar el fuego, (...) hacer pipí en la naturaleza, emocionarse hasta las lágrimas, acariciar, ser acariciadx, abrazar, ser abrazadx, estrechar, ser estrechadx (con amor, complicidad, ternura), sentir entusiasmo, pasión, burlarse de las conveniencias, sentirse mal y abrir los ojos y encontrarse con rostros conocidos, delectarse en secreto sobre una idea o un proyecto o un recuerdo, sentir el olor cálido y especiado de la tierra mojada, (...) confundir el día o la semana o el mes de una cita, (...) hacer una mayonesa o batir unas claras a nieve, descubrir una fruta exótica deliciosa, recordar dialectos de la infancia o proverbios o dichos, utilizar las palabras justas, beber cuando se tiene sed, no sentir nunca vergüenza de quien se es, (...) abrir un regalo (¿qué será?), recibir como regalo un ganso u otro animal doméstico, (...) levantarse y decir «no», quedarse perplejx ante ciertas obras de arte, (...) empezar a leer el diario por la última página, tener la ilusión de que se lo puede todo, (...) amar todo de la vida en la tierra (incluso el malestar), asumir lo que se detesta, ir a la peluquería, (...) tener la colección de ..., entrar a una casa con aroma de manzanas a la canela (...).

Como puede constatar, querido Jean–Charles, no volví sobre elevadas especulaciones metafísicas ni reflexiones profundas sobre la vanidad de la existencia ni la intimidad de cada unx. Se trata, simplemente, de la manera de hacer de cada episodio de la vida un tesoro de belleza

y gracia que se acrecienta cada día. (...) Es necesario darse el tiempo para este florilegio íntimo de sensualidad que, sin embargo, puede compartirse. Sustrato fundamental de la «condición humana». Expresión que, como otras, lleva a pensar en las experiencias candente del dolor y crucial de la muerte. Sí, pero también en esta capacidad de disfrutar, de sentir, una y otra vez, de emocionarse y de comunicar a otrxs todo esto. A otrxs que entiendan este lenguaje común. (...)

El mundo existe a través de nuestros sentidos antes de existir de manera ordenada en nuestro pensamiento. Y pareciera que vale la pena hacer todo lo que necesitamos por tratar de conservar esta facultad creadora vía los sentidos: ver, escuchar, observar, oír, tocar, acariciar, sentir, oler, probar, tener «gusto» por todo, por lxs otrxs, por la vida.

Ahora este libro cae junto con innumerables textos de Isabel en los que, también con marca auto-bio-gráfica, habla de la necesidad de autorizarnos a usar el tiempo «sin culpa». ¿Cuánto daño nos hace el taciturno acatamiento de la emboscada hiperproductiva? «¿De quién son nuestros días?» se pregunta el personaje central del último film de Paolo Sorrentino, embargado por esa forma de «gracia» que define como «la belleza de la duda» («el beneficio de la duda», viene cantando desde hace años, convincente y virtuosa, la necesaria Liliana Vitale). ¿Qué nos hace obedecer el mandato de no «perder» un minuto «de trabajo»? ¿Qué le hace a nuestro cuerpo y a nuestra salud esta enajenación expandida, este naturalizar el no sentirnos dueños de nuestro tiempo y, por lo tanto, de nuestra vida? Hay un pasaje de una entrevista a Isabel que imprimí y, por si acaso, pegué en mi estudio: «No te sobrecargues la agenda de tareas que te van a estresar. Haz lo básico. Un mal de nuestra sociedad es estar produciendo constantemente: confundir lo urgente, prioritario e importante con el miedo a perderte cosas. Incluir e incluir nos perjudica muchísimo y varios niveles».

El cáncer me enseñó que sí se puede parar y que no se cae el mundo ni las instituciones ni los lugares en los que trabajamos ni la gente que, supuestamente, depende de nosotrxs, si nos ausentamos,

temporaria o definitivamente. También me permitió entender por qué desde hacía años volvía a esa filosa y amarga obra de Griselda Gambaro, *Decir sí*: otra que insinuación de la necesidad vital de aprender a decir «no».

Yo que consideraba un desperdicio escuchar o leer cosas que no fueran útiles para mi carrera profesional me encontré, de pronto, ocupando todo mi tiempo en estudiar biología, química, fisiología y nutrición. Las decisiones que tomé a partir de allí hicieron que mi vida fuera más linda, básicamente, porque fue más sana.

ESCUCHAR-SE

Corría 2015. La noticia de que Ángeles había renunciado a su cargo en la facultad me llegó vía mi amigo Claudio Lizárraga. Yo estaba en Francia. Era esa época en la que no terminaba de bajarme de un avión que ya me subía a otro para escapar del infierno de tanto trabajo: «irme para quedarme», le había dicho a Alba en una sesión. La única estrategia que encontraba para aguantar las descomunales exigencias laborales era esa: huir. Pero ojo: no de vacaciones sino justificada por una razón también ligada al trabajo. Como diría mi amigo Juan Pablo Canala: estaba «tomada». Y cuando alguien quería hacérmelo notar (Alba incluida), me enojaba y apartaba a esa persona de mi vida.

Sumergida en aquella vorágine, interpreté la decisión de Ángeles como un absurdo e inexplicable suicidio académico: ¿cómo podía ser? ¿Qué había pasado? Y para colmo, tampoco iba a terminar su doctorado avalado por una prometedora beca del CONICET.

Nunca me confesó sus razones aunque las dejó entrever pasados varios años. Ángeles no soportaba eso que Claudio y yo habíamos naturalizado: el malestar en el trabajo, sus violencias, el vivir sobrepasadx por obligaciones sin tiempo para casi nada por fuera del mundillo académico, el sentirse siempre en falta y, sobre todo, el derroche de los días, carcomidos por batallitas mezquinas (esas «pasiones tristes» que chupan tanta energía —como bien advierte

Juanele: «atravesando las disputas, o mejor, las disputillas,/ no oíste que los pájaros cantaban, cantaban por el corazón de la lluvia?»).

Al poco tiempo de la muerte de Claudio, caí yo, por segunda vez. Una de sus decisiones indica hasta qué punto estaba «tomado»: no haber tomado licencia ni siquiera cuando tuvo que tratarse. Lo recuerdo alegre pero ansioso, lleno de proyectos pero desbordado. Se me vienen a la cabeza sus risas pero también sus angustias y sus lágrimas.

Cuando me internaron para operarme (había elegido la biopsia con cirugía general porque aseguraba que se obtendría una buena muestra; adoré al cirujano apenas lo conocí: Hernán Pfeiffer, un genio tan gigante como amoroso, tan inteligente como dedicado; lo bauticé «manitos de oro»; también adoré a su ayudante, Juan Monzón, otro geniecito con el mismo talento y, sobre todo, con la misma ética y la misma ternura), Indiana vino en perfil maestra ciruela (tenía razón): «¡A ver si ahora cambiás al chip de una vez! ¿No? ¿O te vas a seguir haciendo la loca?». También tenía razón en no creermelo: me conocía desde hacía 24 años. Primero fue mi proctóloga y después, mi amiga. Sabía que no había aprendido nada con el HPV ni con el diagnóstico que siguió a la conización de útero ni con todo lo demás. El ritmo frenético, el trabajo a destajo y el estrés crónico eran mis marcas.

Había llegado a Indiana vía mi amigo Hugo Jorge. Cada vez que Hugo me decía «no corras, Ana, no corras», lo odiaba. Atribuía su comentario a que, como estaba jubilado, se aburría. No podía estar más equivocada.

Nadie podía pararme. Nada. Hasta el linfoma.

Los cambios nos cuestan. Muchas personas necesitan encontrarse en un momento tan crucial como un diagnóstico grave para atreverse a vivir su vida de la mejor manera posible y hacer los cambios necesarios para conseguirlo. Se dan cuenta de que vivir como han vivido hasta ese momento les ha llevado a desarrollar esa enfermedad y que, por lo tanto, necesitan hacer un cambio radical en su manera de vivir, de trabajar, de ocupar el tiempo libre, de relacionarse con los demás, de comer. (Belaustegui, 2024:57)

Pensar la enfermedad como «oportunidad» [ver en línea] me permitió convertir esta experiencia en algo positivo y liberador. No obstante, ¿cómo transmitirlos a otros que todavía no llegaron a ese límite la importancia de no estresarse, de tratar de trabajar en un marco amable, de tener relaciones de calidad? ¿Cómo contribuir a diseminar la necesidad de «escuchar las señales del cuerpo» (esos «signos físicos» que funcionan a modo de «pistas» o «indicadores» [Belaustegui, 2021:126]):

Para eso es necesario una buena dosis de consciencia corporal, esa capacidad de escuchar al cuerpo: percibirse en un sentido íntimo y global en lo físico, lo mental y lo emocional, incluso en lo espiritual, en momentos de salud y plenitud como en momentos de déficit. Captarse en el máximo potencial y detectar los posibles avisos cuando algo anda mal. (127)

Vuelvo a Ángeles. Fue mi alumna, no solo en la universidad: le di clases en la escuela primaria. La conozco desde entonces. Miro con ternura una foto que nos sacamos en 1991. Las dos sonrientes.



Hoy es mamá de una niña tan bella como ella.

Pienso en Ángeles y me pienso junto a Claudio. Y celebro que haya piantado todo a tiempo: ella tampoco lo habría soportado.

Hay una imagen que retorna: la sospecha inicial de posible metástasis frente a mi currículum, 85 páginas, letras Arial 8, espacio sencillo. Fue ahí cuando juré que, si tenía una segunda chance, iba a vivir diferente.

Eso hice. Eso hago.

Tan cortito nuestro paso por este mundo. Y por si algo faltara: tan limitadas nuestras posibilidades de intervención en el campo científico transnacional. Eso que descubrí gracias a la investigación cuyos resultados publiqué en *Tanto con tan poco...*: un texto que terminé el mismo día que se desataron los síntomas y que luego apenas pude revisar.

Sin embargo, algo no resigno: creo en lo que podemos vía la divulgación. Los libros no tienen la urgencia ni de la enseñanza ni de la investigación y pueden hacer efecto mucho tiempo después de su publicación en insospechadxs lectorxs por-venir. Por eso escribo este. Por eso trabajo en Vera cartonera.

TRANSFERENCIA

Que mi oncohematóloga haya sido Paola Gatto y su equipo (Paulita Mega, bravísima pero cariñosa con sus pantalones violeta y sus pelitos, siempre arreglados; Carina Méndez, mi vampirita adorada, hoy mi amiga; Alejandra Cardozo y Daniel E. Amato que llevan adelante un laboratorio de análisis personalizado); mi oncocardióloga, Paulita Puig; mis cirujanos, Hernán Pfeiffer y Juan Monzón; mi proctóloga, Indiana Venetucci; mi clínico, Agustín Erbetta y mi clínica en el sanatorio, Agustina Castillo, fueron determinantes. «Voy a hacer con vos lo que me gustaría que hicieran conmigo en una situación así», me dijo Hernán cuando lo conocí. «La velocidad, en estos casos, importa», agregó. Al día siguiente, sin esperar autorización de la obra social, me internaba en el sanatorio para la cirugía destinada a obtener una muestra para la biopsia. «Vos no te preocupes por nada», me repetía, ante mi insistencia en saber qué pasaba con sus honorarios. «Eso es secundario; ahora importan otras cosas»: esa fue su respuesta. Llegué a Hernán por recomendación de Agustín que, en menos de una semana, había diagnosticado con una velocidad y una precisión increíbles (sentía —y todavía lo siento— que lo podía todo).

Más allá de mi caso particular: es importante encontrar profesionales que nos apacigüen y que nos transmitan tranquilidad y confianza que se convierten en potencia porque generan esperanza.

«Ya no estás enferma. Estás curada», me dijo Paola con su voz siempre serena y su tono siempre (siempre) amoroso al ver el resultado del PET luego del tercer ciclo de quimioterapia. ¡Qué hermosa fantasía! «Tenés el más buenito de los linfomas», me había dicho Paulita. ¿Cómo no quererlxs? En esos trances, ahí sí, se agradece la ignorancia. Y se celebra no-saber (como bien observa Indiana Venetucci, «a veces, pero muy a veces, ignorar es mejor que saber. Lo difícil tal vez sea manejar cómo administrar esto: ¿cuánto y cuándo y cómo decir?» [2024:8]).

CON SESGO

Quiero destacar la sutileza, la inteligencia y la sensibilidad de Paola, Paulita, Agustín y Hernán: nunca me anticiparon el abanico de posibilidades (negativas y positivas) que se abría ante cada estudio y solo se adentraron en estos temas cuando me sentí con fuerzas para escuchar las respuestas a una álgida serie de preguntas. Eso me ayudó muchísimo porque evitó emociones negativas que hubiesen interferido con el tratamiento. Como bien señala Isabel, la imaginación del peor escenario y el peor escenario son lo mismo si lo que se mide es la disparada del cortisol: tienen el mismo efecto catastrófico para nuestra salud. Entonces, mejor evitarlos.

No obstante, no siempre se puede.

En mi última consulta con Agustín, por agosto de 2025, me confesó haberse preguntado si alguna vez «me había quebrado» anticipándose en aclarar que no esperaba (como siempre me había visto en mi fase radiante y feliz...). Registro, en verdad, un solo momento en el que sentí que eso me había vencido. Fue cuando me tuve que hacer el PET de control a los dos años después del tratamiento. Había aparecido, por primera vez, el miedo del que le hablaba Nazareth, la analista de Félix. Me sentí sentenciada; carne trémula embestida por una legión de fantasmas. Y ninguna fuerza de voluntad podía contra eso que solo se aplacó cuando vi el mensaje de Indiana en el celular: «¿Cuándo festejamos?».

Mi única arma contra eso es lo que despliego en estas páginas: un fichaje de lo que lleva hacia adelante. Esto que no podría haber hecho sin mi entrenamiento como investigadora en el CONICET y sin mi pasaje por las aulas de la universidad pública argentina: fue allí donde aprendí a buscar información, a filtrarla, a tomarla o desecharla según sus sesgos leídos, a su vez, a partir de lo que puedo entrever de los míos.

Siempre consideré honesto enunciarlo: escribo con sesgo. Y como bien indica John Berger en *Modos de ver*: «Lo que sabemos o lo que creemos afecta el modo en que vemos las cosas» (1972:13). Entre lo que creo y lo que sé, entre mi experiencia y mis apuntes, estas notas.

TRES PELUCAS Y UNA FIESTA (O «UN VESTIDO Y UN AMOR»)

Cuando le pregunté a Paola si se me iba a caer el pelo y me confirmó que sí, me dije: con onda. Así que ahí nomás el flaco me pasó la maquinita de afeitar eléctrica que nos habíamos comprado para jugar a lxs peluquerxs durante la pandemia. Siempre había querido probar el look Sinéad O'Connor y ese era el momento para hacerlo.

Por otro lado, puse toda mi energía en dos cosas. La primera: convencer a mi peluquera Marisa Alles, desde entonces también mi amiga, para que me hiciera tres pelucas: una rosa, una celeste y una platinada. La segunda: organizar una gran fiesta post-fin-de-quimio donde estuvieran todxs mis serxs queridxs.

No importó que, finalmente, no usara las pelucas. Marisa hizo un trabajo precioso pero, cuando llegó el momento de calzármelas, ya se me habían caído también las pestañas y las cejas (no contaba con eso). Mi cara lampiña no conjugaba con esos pelos di-vi-nos; no quería parecerme a una estatua de cera.

Tampoco importó que no hiciera la fiesta (los glóbulos blancos y los rojos no subían y no suben lo suficiente todavía al día de hoy). Mi ilusión se mantuvo hasta un año después. Y si nunca reclamé devolución del dinero pagado por el alquiler del salón es porque ahí pagué otra cosa: las reuniones con Marisa para diseñar las pelucas o las conversaciones con el muchacho que organizaría el evento me

llevaban hacia adelante. De hecho, cuando en las noches de desvelo durante las internaciones me costaba conciliar el sueño (urge hacer algo para mejorar el descanso de lxs pacientes en los sanatorios: solo se puede dormir, con mucho viento a favor, entre las 12 y las 5 de la mañana —demasiada conversación innecesaria en tono alto en los pasillos—), me serenaba pensando en la fiesta cuya lista de invitadxs sobrepasaba con creces las 300 personas. Me imaginaba sana, repuesta. Me entusiasmaba proyectar qué ropa me iba a poner, qué zapatos, cómo tendría el pelo, qué música elegiría y cómo armaríamos la secuencia artística del encuentro en que tres cosas eran seguras: el Uru tocaría *Oración del remanso* de Fandermole, el Perno tendría por lo menos media hora para la obra de teatro que estaba escribiendo sobre este sacudón (con humor, según me había anticipado) y Adriana Gonzalo, Daniela Dorfman, Gonzalo Aguilar y yo cantaríamos *La cigarra*. Me hacía mucho bien repasar los planes que se habían armado en la cadena de emails de mis invitadxs: Ale Laera ya me había sacado a bailar por anticipado; Daniel Link discutía con Fernanda Beigel la música del karaoke y el *dress-code* que, según ellxs, había que pedir para ese día; las fotos las iba a sacar Sebastián Freire (yo quería fotos mías que tuvieran esa luz en la mirada que solo Sebastián sabe capturar).

No importa cuánto de todo eso pudimos concretar o no. Importa que en el mientras tanto, todo eso me retuvo: imposible determinar hasta qué punto aquellos planes, tan incautos como alegres, influyeron en el derrotero final del tratamiento.

También me retuvo el amor de Félix, de mis amiguxs y de todxs lxs que me acompañaron en estos años bravos (inasequible expresar cuánto bien me hacían las manifestaciones de cariño de compañerxs de trabajo, exalumnxs y alumnxs). Hacer una lista sería injusto. No obstante importa resaltar algunos acompañamientos especiales dado el tiempo que dispusieron para mí, a puro don: encontrarme para traducir cada lunes a las 17 horas, por ZOOM, con Santi Venturini fue mi lazo con el afuera; la proyección de un viaje a San Martín de los Andes con Sandra Loretán (la «Canu», mi

amiga de toda la vida); los intercambios con Mariela Ingaramo, Dardo Lizárraga, Omar Sánchez y Esteban Marchionatti que me reconciliaron con mi origen; escuchar una y otra vez la mejor versión del «cumpleaños feliz» de la que tengo recuerdo (ese regalo me hicieron lxs chicxs de la peña Casimiro dirigidxs por el Uru: Pablo Giménez, Ricardo «Uru» Fischer, Javier Galluccio, Luis María Garibaldi, Bernabé «Piru» Tibaldo, Osvaldo «Perno» Rodríguez, Dante Gaitán y Gustavo González cuyas voces atesoro en el videíto de WhatsApp que conservo en mi celular); los correos y mensajes de afecto y empatía (incontables: muchxs; algunos los vi mucho después, cuando las drogas me dejaron de hacer efecto—estrellita que me inhabilitaba a leer en pantalla y apenas me dejaba seguir aliguito en papel); la decisión de Marta Pereyra, ya jubilada, de seguir limpiando mi casita, con sus sesenta arriba, barbijo riguroso y todo el cansancio (físico) y el amor; la disposición de Ivana Tosti y Laura Tarabella para ayudar a Félix con pesadísimos trámites en la obra social (Ivana también me reemplazó en esos espacios laborales difíciles que nadie quería ocupar: otra que política de la amistad); los consejos de Adriana Gonzalo y de las médicas del CCT–Santa Fe y de la Universidad Nacional del Litoral de quienes aprendí tanto de derecho laboral como de mis queridas abogadas Gabriela Boretto y Adriana Rufinatto (¡gracias Gina Borgogno, Verónica Chamorro y María Victoria Marengo por la escucha empática y la conversación que, más allá de lo exigido por los trámites burocráticos, se sostiene, desinteresada y cariñosa, hasta el día de hoy!); los mensajes entrañablemente afectuosos de Martín Prieto, Nora Avaro y Ana Copes con quienes había discutido un tiempo atrás por lo que, a todas luces, después, consideré una «pavada» (ese tipo de cosas por las cuales se escurrían, infructuosas e infelices, varias de mis noches y buena parte de mis días). Todo ese cariño recibí a partir de esa enfermedad. Ese cariño me ayudó también a transformar mi vida para siempre (otra que desconstrucción de la dañina adopción de la vorágine hiperproductiva–modelo científica–CONICET, rígida moral del trabajo y otras conductas malsanas).

Una de las fotos más lindas que tengo de aquel período es con Marisa en el balcón de casa, probándome la versión inicial de la peluca que viraría a rosa (nunca conseguimos pelos para la azul y la platinada). Todavía tenía mis cejas y mis pestañas.

En otra foto tomada ese mismo día estoy sentada. No se nota que apenas pesaba 37 kilos. Tampoco las piernas-palito, infladas por la retención de líquidos provocada por los corticoides con los que Paola atacaba al linfoma mientras esperábamos las drogas que lo liquidarían.



Por suerte mis esperas no tuvieron el tipo de impaciencia de los tiempos que corren. Hace unos días, un amigo me escribe: «Mi hermana tuvo un atraso en la infusión esta semana. Eran dos ampollas y solo mandaron una. Pedidas 20 días antes... Todo se explica. El poder ya no mata. Deja morir».

PREPARARSE PARA LA QUIMIO COMO QUIEN SALE DE VIAJE

Me preparaba para las quimios con la misma energía con la que antes, para un viaje. Y vaya si este lo fue...

Usaba las mismas valijas y, en los inicios, el mismo kit que preparaba con esmero varios días antes de cada internación. Ahí metía mis infusiones preferidas (dado que tenía prohibido el mate por el peligro de que la yerba tuviera algún hongo, cargaba rooibos orgánico verde y natural que, como estaba muy sensible con olores y sabores, tomaba solitos), pava eléctrica, colchoneta de yoga, agenda y calendario, notebook, los libros que estaba leyendo, cremas (regalé todas las perfumadas y, como los corticoides resecaban al extremo mi piel-papel, resquebrajada y reseca, opté por aceite de coco orgánico que Félix me ayudaba a distribuir con tanto cuidado, una y otra vez al día), ropa suelta abotonada adelante o que se pudiera poner y sacar pasándola por la cadera para evitar accidentes con el port-a-cath por el que me pasaban las drogas (una noche, al quitarme el camión, pegué tal tirón que le moví la aguja y, para completarla, el sachet completo de doxorrubicina se cayó al piso; fue, lejos, el peor percance de mis quimios: nada cuidaba más que esos elixires que envenenaban las células que me estaban aniquilando —tal es así que me aseguraba de que se suministrara hasta la última gota: aprendí a cerrarme los sachets cuando se terminaban y logré que las enfermeras de las quimios me dejaran hacerlo—), MP3 (sí, ya sé: soy

antigua) con mis audios y mi música preferida (tenía podcasteadas las grabaciones más lindas de la radio France culture; entre ellas, una interpretación de *La cigarra* de María Elena Walsh por Christina Pullar, líder del grupo L'arpeggiata), visera cubre ojos para dormir sin interferencia de luces y mi mejor ropa (le esquivaba a los pijamas y camisones, salvo para el momento del descanso nocturno).

Me ponía feliz cuando me daban las habitaciones chiquititas porque tenían luces bajas: si bien nunca me animé a pedirle a lxs enfermerxs que no encendieran las altas y blancas cuando entraban para los controles por la noche, me servía usar las bajas cuando me quedaba sola (después de las primeras quimios, y visto que mi cuerpito se bancaba bien los tratamientos —es decir, no tuvimos ningún sobresalto renal ni hepático ni cardiológico— lo despaché al flaco: prefería que él descansara en casa, sin tanto ruido; importa cuidar al que cuida que, entre tantas otras cosas, tiene que lidiar con la burocracia de obra social y sanatorio: un incordio descorazonador cuando, al voleo, te toca alguien con poca capacidad para conmoverse frente al dolor de lxs demás).

También les hinchaba a las nutricionistas del sanatorio (amo la palabra «sanatorio»: me gusta su raíz, su connotación) para que me ayudaran con mi régimen de comidas. Uno que había armado con la supervisión de Félix sobre la base de las recomendaciones de mi propia nutri, Natalia Amsler (del equipo de Indiana) y de las que me había pasado mi amiga Daniela Dorfman que, entre otras cosas, me había enviado un videíto de su final de quimio en el Hospital Italiano de Buenos Aires, con toque de campanita y espíritu dicharachero, guirnaldas incluidas. Ese era mi norte: imaginar mi última quimio en el Sanatorio San Jerónimo como otra fiesta.

Cuando Paola, Agustina o la Cari (la única a la que le permití sacarme sangre cuando mis venas no daban más) venían a verme chacoteaban: «entramos a la oficina (o al gimnasio) de Analía» (variación indisociable de qué me pescaban haciendo cuando entraban: trabajando (decenas de fibrones de colores, cuadernos y papeles prolijamente distribuidos) o haciendo gimnasia (colchoneta de yoga desplegada y algún que otro implemento)).

ALGUNOS TRANCES DUROS DURANTE EL TRATAMIENTO (O «LA LIBERTAD POR EL CONOCIMIENTO»)

Saber teoría ayuda a decidir cómo leer: esto les digo, desde 1993 a mis estudiantes de letras. Aplica a más cosas que objetos técnicos: aplica a todos los textos que leemos, incluidos aquellos que explican cómo funciona el cuerpo. Si en el primer caso lo que está en juego es el modo en que enseñamos o investigamos literatura, en el segundo está en juego nuestra vida. Nada menos. Un saber fundamental que le pincha el globo a las prescripciones al momento de orientar las decisiones de nuestro día a día. No sirve (nunca sirve) el «tenés que dejar de...» o el «tenés que empezar a...». Para elegir hacer algo y sostenerlo tiene que haber deseo («enorme cicatriz luminosa»); en este caso, deseo de vivir conjugado con saber científico sobre por qué y para qué vale la pena tal o cual esfuerzo.

Sirve conocer los riesgos y los beneficios de tal o cual decisión (de eso hablaban compañerxs y alumnxs del sociólogo francés Pierre Bourdieu cuando escribieron un libro lindísimo titulado *La libertad por el conocimiento*). Solo el conocimiento permite comprender cómo va reaccionando nuestro cuerpo ante cada cosa (llámese droga, medicación, comida y un largo etcétera).

Cuando las defensas me bajaron, cuando tuve los glóbulos blancos al mínimo, la cosa se puso brava. Tengo una foto del día antes de que sucediera lo temido: levantar fiebre por encima de los 37 grados. Me la había sacado el flaco en el último evento del que participé

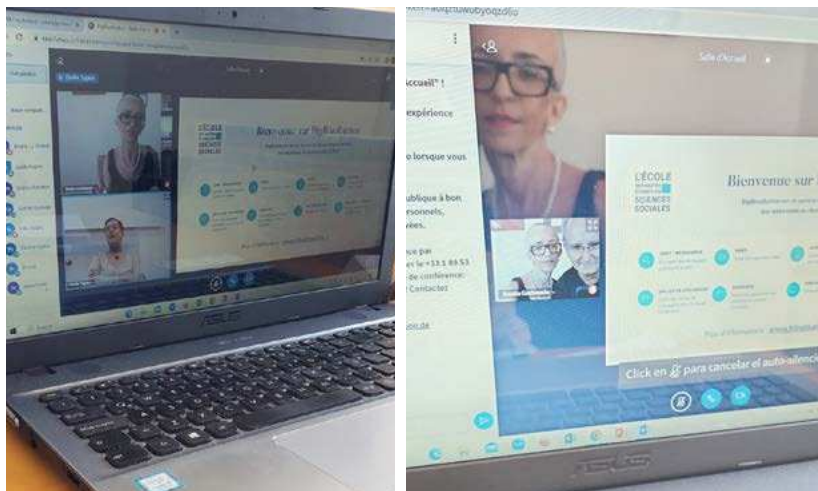
durante el temblor (me resistía a que la enfermedad lo invadiera todo, lo ocupara todo): una charla para el Instituto de Literatura Latinoamericana de la Universidad de Buenos Aires a la que me había invitado, amorosamente, Adriana Amante (me emocioné cuando me presentó porque, con delicadeza, retomó momentos de mi trayectoria que, por más de una razón, tenían para mí un significado especial). No quería fallarle. Para eso había dormido casi todo el día y me había prometido no hablar más de 50 minutos.

En la foto, en primer plano, el medicamento que Indiana me había recetado para poder tragar. Literalmente: ya no podía tragar ni agua sin dolor (el sucralfato fue para mí una suerte de poción mágica: una cucharada, todas las noches, antes de acostarme, para contrarrestar los efectos de la mucositis —todo lo terminado en «itis» es sinónimo de inflamación, explica Belaustegui... ¡ay... ay... ay!).

El contraste con esta foto, previa a las quimios, es notable.



También con estas. El flaco registraba otro momento feliz: mi participación en una clase del seminario que aquel año dictó Gisèle Sapiro.



Cuando me internaron entendí que esto no era joda y suspendí todo compromiso académico: estaba de licencia y, por primera vez en mi vida, iba a hacer uso de ella de verdad como luego usé mis vacaciones e, incluso, las «no gozadas» que había ido acumulando con los años). A partir de la internación se extremaron los cuidados: me hicieron un shock de antibióticos (muchos siguieron desde ahí hasta el fin de los ciclos de quimio y más allá), me dieron antihongos y una larga lista de recomendaciones: «que no te pique un mosquito, que no te pique una pulga» (una batalla constante: vivo en Santa Fe, zona endémica de dengue, y paso parte de mis días en un departamento en un piso 20 en un edificio donde vive mucha gente con mascotas —el uso del ascensor... un temita...); «no te depiles, no te afeites»; «sacate los aritos», «no te cepilles los dientes» (la pasta y el cepillo fueron suplantados por *Plack out* y una combinación de

buches con clorexhidrina, lidocaína y nistatina tres veces al día, después de cada comida); «usá barbijo»; «no tomés mate»; «no comas vegetales crudos ni yogur»; «los frutos secos, tostados».

Para combatir un linfoma no Hodgkin B primario mediastinal me habían indicado una combinación de drogas (doxorrubicina, ciclofosfamida, rituximab, etoposido, vincristina) con shock de corticoides. La primera vez que el flaco retiró la medicación en la farmacia de la obra social de la UNL volvió en estado de shock: yo que no tomaba ni una aspirina, de pronto tendría que bancarme todo eso junto en 6 días (me internaba los domingos y salía los viernes) y 6 veces. Para dar una idea: cada infusión semanal ocupaba, en volumen, dos valijas cabineras de avión a tope.

Los efectos fuleros del tratamiento que más me duraron fueron dos. Uno, de orden estético: junto con la caída de las cejas y las pestañas, se me tiñeron los dientes de negro (Juan Erni me explicaría después que fue por efecto del *Plack out*). Ahí fue cuando le pedí a Félix que no me tomara más fotos; también desde ahí hasta el fin de la quimio evité los espejos.

El otro efecto devastador tuvo que ver con la alteración de mi microbiota. Ese me duró incluso más allá del año largo después del fin del tratamiento que terminó el 15 de julio de 2023. Un tratamiento que fue sumando, además de lo ya mencionado, una combinación de protectores gástricos, anti-inflamatorios y una medicación específica para paliar los efectos cardiotóxicos de las drogas, incluida una para controlar la presión arterial y estatinas.

La erosión de la microbiota, de la boca al culo, me trajo más de un trastorno. Por suerte las fisuras anales se produjeron bien después de terminados los ciclos de quimio. Indiana se transformó, de pronto, en la médica que más veía: amorosamente, ella, Agustín y mi oncocardióloga Paulita, venían a mi domicilio. También venía la Cari (para mis venas castigadas, encontrarme con esta genia fue un regalo de la vida: literalmente, cada extracción, una picadura de mosquito). Pero Indiana tenía que pasar todas las semanas, entre lunes y domingo, incondicional. Ahorro detalles. Voy por la positiva.

En esa línea hacia adelante: para recuperarme de las fisuras anales fue central reparar mi microbiota. Ayudó seguir los consejos que Indiana resumió en *Hablemos de cosas consideradas una cagada* (un libro que se empezó a pergeñar durante mi primera internación, la semana del 23 de enero de 2023), a saber: tomar mucha agua, hacer actividad física (como podía y lo que podía: después de cada ciclo de quimio perdía el equilibrio casi por completo y no tenía fuerzas ni para levantarme a buscar un libro; no obstante, hacía los ejercicios que más adelante detallo), no desatender el ritmo que se va generando cada día cuando dan ganas de ir al baño y alimentarse bien atendiendo a qué le gusta y qué no a los bichitos buenos de nuestra pancita. Para salir del paso, en especial frente a la constipación y las defecaciones dolorosas con sangre y sangre y sangre, me ayudó comprarme dos ladrillos de yoga que, religiosamente todavía hoy, coloco bajo mis piecitos cada vez que voy al baño.

Mucho más tarde me toparía con Isabel Belaustegui, Jorge Reinheimer, Gabriel Vinderola y equipo [ver en línea] y Antonio Valenzuela (2023). Ellxs me ayudaron a entender por qué, como diría con sabiduría mi adorada vecina Lili, «la naturaleza cura». También me ayudaron a entender por qué Indiana se enojaba cuando venía a visitarme y se encontraba con un ambiente ultradesinfectado: entrar en contacto con la «suciedad limpia» del pastito o la arena o la tierra que nos rodea favorece «incorporar sus bacterias beneficiosas» (Valenzuela, 2023:331). Esas que, una vez incorporadas, podemos cuidar dándoles comida real, haciendo ejercicio físico y ayuno intermitente.

En el mientras tanto, la meta de estrés o y lo que, junto a mi amigo el Uru llamo «milagro de amor», tuvieron una importancia que ningún lenguaje de este mundo puede expresar sin demasiado resto. Ni él ni yo somos creyentes pero, por si las brujas, no se nos pasa por alto el giro místico de Win Wenders en *Las alas del deseo* ni ese verso en tono Jaime Roos que ambos traemos, de vez en cuando, a nuestras conversaciones.

«UN AZAR CONVERTIDO EN DON»

Apenas tuve diagnóstico estudiamos, junto a Félix, *La symphonie du vivant* de Joël de Rosnay. Sus afirmaciones y el temor a que el shock de corticoides pudiera provocar un subidón de azúcar, motivaron que esquivara los carbohidratos durante los ciclos de quimio: ni frutas ni batatas ni papas ni harinas ni miel. Sin saberlo, seguí un estilo de alimentación que, como descubriría después, tenía rótulo: es lo que hoy, prevenidxs de sus exageraciones, se denomina «dieta ceto cíclica mediterránea» (Belaustegui, 2025:98) o «dieta cetogénica mediterránea ampliada» (223).

Así como Félix insistía en que cuidara al páncreas, Dani Dorfman había insistido en que cuidara los riñones y el hígado. Por lo tanto tomaba mucha agua, comía de modo simple (todo hervido o al vapor, ocasionalmente algo al horno). Ni bien pude, algún tiempito después de terminadas las quimios, sumé cítricos, perejil y ensalada de hojas verdes que, como había escuchado de Diego Sívori, nutricionista de Cocinerxs argentinxs, ayudaban a depurar el hígado.

El combo de las drogas teledirigidas y esta alimentación más todo lo que ya mencioné hicieron que, en la tercera quimio, desapareciera el tumor. Esto explica por qué celebré encontrar que el conjunto de decisiones que habíamos tomado con el flaco se encuadraba en algo en investigación por profesionalxs de la salud de diferentes lugares del mundo. Eso me abrió otro mundo dentro del mundo.

Pude hacer mío este programa después de analizar sus fundamentos y, sobre todo, cuando estos argumentos también lo convencieron a Félix. «Conocer lo que sucede en nuestro cuerpo» (Belaustegui, 2021:89) cuando ingresan a él diferentes sustancias (desde alimentos a tóxicos) favorece la gestión autónoma de nuestra salud a partir de pequeños–grandes gestos, cada día.

También ayuda atender a las controversias sobre qué sería movilizar un estilo de vida cetogénico ampliado con orientación mediterránea: en especial Phil Hugo (farmacéutico y nutricionista) pero también Antonio Valenzuela (fisioterapeuta, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y experto en terapia ortomolecular) le salen al cruce a las posturas extremas [\[ver en línea\]](#). No solo para cuestiones de teoría literaria o de didácticas de la lengua y de la literatura (mis terrenos profesionales de investigación) es crucial prestar atención a posiciones contrapuestas: evaluar críticamente los argumentos es el único camino para elegir sobre la base del conocimiento científico.

TOMAR LAS RIENDAS DE NUESTRA SALUD Y DE NUESTRA VIDA (¡POR FIN!)

Cuando empecé a escucharla a Isabel me encontré con un espejo. Su historia era la mía en más de un punto. Ella habla de su pancita «tambor» que pensaba normal, de su ingesta de más de 8 frutas al día, de una carrera profesional marcada tanto por el trabajo a destajo para solventar sus estudios de grado y posgrado como por su pasión por la investigación hasta que su cuerpo le dijo «basta» y, acaso lo más importante, lo que pudo refundar a partir de esa situación límite. Como suelo hacer con quienes admiro, empecé por imitarla. Y gracias a ese gesto, mi vida se transformó, para bien.

¿En qué la seguí? En prácticamente todo lo que estuvo a mi alcance que incluye la exploración de lo que proponen lxs profesionales a los que me fueron llevando sus textos. La mayor parte de estas cosas, gratuitas y al alcance de todxs. En más de una ocasión se trata solo de «una cuestión de actitud», como canta Fito.

MÁS QUE UNA «DIETA», UN ESTILO DE VIDA

Cada semana organizo las comidas atendiendo a varios factores, a saber: el orden en que ingiero los alimentos, cómo los preparo y los combino, sus aportes y la actividad física planificada para cada día. ¿Por qué cruzar estos factores? Básicamente, porque lo que Isabel propone no es, estrictamente, una «dieta» si por ello se entiende un

plan de alimentación a seguir un par de días. Rotundamente, no. Se trata, más bien, de un estilo de vida que incluye no solo la alimentación y que recupera costumbres ancestrales:

Muchas enfermedades actuales son el resultado de una falta de sincronización [con] nuestro diseño genético–evolutivo (...): las leyes de la fisiología y la bioquímica casi no han variado en miles de años y seguimos cargando con una caja de herramientas propia del Paleolítico.

Hacer cinco ingestas al día, la cultura de los tentempiés, levantarnos en mitad de la noche a comer helado, tomar refrescos o permitirnos otros caprichos cotidianos son una auténtica novedad en una historia humana plagada de calamidades. Y no solo son algo nuevo sino también dañino para nuestra refinada máquina de obtener energía. Comemos y vivimos de un modo que choca frontalmente con aquella optimización metabólica. (Belaustegui, 2024:15)

Isabel se (nos) pregunta «¿en qué mundo queremos vivir?» (2024): «en nuestro mundo desarrollado» el cáncer «afecta a una persona de cada cinco; las cifras de enfermedades autoinmunes se están disparando; un tercio de la población mundial tiene algún tipo de alergia y las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte» (18). Estos números contribuyen a solicitar el sentido que le imprimimos a nuestras vidas. Este pasaje me sacudió, básicamente, porque encontré ahí mi retrato. Yo hacía todo, pero absolutamente todo, para enfermar:

Comemos y vivimos de un modo que choca frontalmente con la optimización metabólica. Por un lado, hoy tenemos acceso continuo a los alimentos (...). Desatendemos esa parte del metabolismo entrenada para exprimir los recursos, resetear la mitocondria y reciclar las células envejecidas o dañadas que tiene lugar cuando hacemos una pausa. (...)

Por otro lado, seguimos una alimentación basada en carbohidratos, no en los alimentos que nos hicieron medrar como las grasas y las proteínas (...).

Otro elemento diferencial de estos tiempos modernos viene de la mano de la industrialización de los alimentos. En un breve lapso han surgido muchísimas sustancias nuevas que mejoran su durabilidad y los hacen más palatables como los aceites refinados, los edulcorantes artificiales, las grasas hidrogenadas, las harinas ultrarrefinadas o los potenciadores del sabor, por ejemplo. Son sustancias para las que no estamos adaptados a nivel metabólico y somos incapaces de manejarlas. (...)

Por otra parte, (...) nos desconectamos de nuestra adaptación natural al aquí y ahora y nos debilitamos un poquito: sentimos más frío, nos volvemos más propensos a los resfriados, interferimos en el equilibrio de la microbiota.

El estilo de vida también nos está afectando. (...) Pasamos la mayor parte del tiempo sentados, protegidos en un espacio interior. (...) Y cuando sentimos una amenaza —que hoy en día puede tomar la forma de un jefe agresivo, una pareja enfadada o un susto—, contenemos el estrés. Y repetimos y repetimos sin dar salida a ese cóctel hormonal de la respuesta primaria de ataque o huida propia de nuestro sistema básico de supervivencia. El cortisol liberado y acumulado que se asocia al estrés daña los tejidos y deteriora las neuronas: más enfermedad cardiovascular, cáncer y trastornos neurodegenerativos. (2024:15–18)

Ya se insinúa aquí por qué vale la pena atender no solo a la alimentación sino también a la actividad física, la gestión del estrés y del descanso, la relación con la «naturaleza» (o lo que queda de ella), con quienes nos rodean y con nuestro reloj biológico. Enorme equilibrio de cuestiones que modelan un estilo de vida que aprendí de Isabel y que hice propio combinando sus fundamentos con lxs de otrxs profesionales y atendiendo, siempre, a cómo reacciona mi cuerpo ante cada cambio.

AMO A MIS MITOCONDRIAS

Me salgo de la vaina por hacerme una remera con esta frase. Entender qué son y cómo funcionan esas «centrales energéticas» y por

qué vale la pena cuidarlas está en la base de lo que sigue. Estamos hablando del «espacio de la célula donde se produce la quema de combustible» (22): «En cada una de las mitocondrias de todos nuestros tejidos y órganos (el corazón, el pulmón, el intestino, el músculo, etc.) arde una pequeña hoguera para generar la energía que se necesita para funcionar» (22). Preciosa definición a la que agrega: «gracias al trabajo incesante de la mitocondria podemos bombear sangre, respirar, digerir y caminar» (23).

Según el combustible que le echemos, tendremos reacciones diferentes. Habría tres tipos: la glucosa de los carbohidratos (azúcar de mesa, fruta, miel, cereales, verduras, hortalizas, algas), la grasa (aceitunas, paltas, coco, aceites de oliva, coco y girasol, frutos secos, semillas) y la proteína (carne, pescado, huevos, legumbres, hongos, frutos secos).

Isabel compara a la glucosa con el papel (da energía rápidamente) y a la grasa con la madera (da energía estable, incluso en ayunas). Respecto de la proteína, previene que, en principio, estaría destinada a cubrir otros fines y no a obtener energía: hacerlo supondría «malgastar un recurso muy caro» y «generar un residuo muy tóxico» (25).

Cada uno de estos combustibles desencadena diferentes reacciones químicas en el cuerpo y es la mitocondria la que «pone en marcha la maquinaria necesaria y prepara la chimenea para emplear el combustible disponible más adecuado con el objetivo de conseguir energía eficiente y limpia» (24). Para poder acceder alternativamente a la grasa o a la glucosa se necesitan algunas condiciones:

La clave para activar el metabolismo de las grasas es disponer de niveles bajos de insulina en sangre. La insulina es una hormona liberada por el páncreas como respuesta a la ingesta de alimentos —en particular, ricos en carbohidratos— que tiene la función de facilitar la entrada de glucosa al interior de las células.

Cada vez que comemos, se libera insulina. Sobre todo, cada vez que comemos carbohidratos y proteínas. La ingesta de grasas mantiene bajos los niveles de insulina. (...)

No hay una ruta mejor que la otra. Tanto la vía de la glucosa como de la grasa son necesarias para nuestro bienestar. Solo debemos poder recurrir a una u otra según las circunstancias. (26–28)

Sus textos insisten en la relación entre inflamación descontrolada (provocada por la alimentación y el estilo de vida) y daño mitocondrial:

La casi continua ingesta de alimentos —además, calóricos y procesados—, el aluvión de carbohidratos y la incorporación de sustancias lesivas para las rutas metabólicas y las redes mitocondriales en combinación con la inactividad física y el estrés alteran la correcta captación de nutrientes, su transporte a las células, la actividad de la mitocondria y el equilibrio energético. (19)

La «alteración mitocondrial» está asociada, entre otras cosas, a «falta de energía, cansancio, apatía», «mala absorción de los alimentos, estreñimiento, diarrea», «alteraciones de la marcha, el equilibrio y la coordinación, calambres musculares, contracturas, rigidez, debilidad, dolor muscular», «lesiones del material genético y cáncer» (43). Importa la explicación de por qué esto sucede:

La mitocondria dirige el rumbo de la célula: produce energía, organiza el metabolismo y orquesta el funcionamiento celular. Ordena a la célula cuándo y cómo actuar, reproducirse y morir. De ahí que, si no funciona correctamente, surjan problemas. (44)

Y lo que importa todavía más: señala los caminos para cambiar de ruta en función de escaparle al tren que conduce a la autodestrucción.

Muchas de las enfermedades, alteraciones y trastornos de la salud guardan una relación directa con el daño del ADN mitocondrial. (...) Aunque existen enfermedades típicamente mitocondriales (debidas a una alteración congénita del ADN mitocondrial), la causa más extendida de daño mitocondrial radica en la dieta y el estilo de vida. (46)

¿Qué las ayuda? ¿Y qué las perjudica?

Con nuestro estilo de vida somos capaces de favorecer la biogénesis mitocondrial y promover la generación de nuevas mitocondrias con el ejercicio físico, los alimentos ricos en omega 3 o los suplementos de coenzima Q10. También podemos facilitar su reciclaje mediante la denominada «autofagia» (que si se refiere a las mitocondrias se denomina «mitofagia») para renovar las mitocondrias que no funcionan bien o que están dañadas o envejecidas. Podemos conseguirlo con una dieta cetogénica rica en grasas o el ayuno intermitente. Y aunque no queramos, también podemos perjudicarlas con un exceso de radicales libres. (46)

Si el exceso de radicales libres perjudica a la mitocondria al punto que está asociado al desarrollo de cáncer [ver en línea], cabe atender a cómo se llega a ese estado. Entre lo que convendría evitar se cuenta: «tomar una comida copiosa y después no moverse; cenar de forma abundante justo antes de dormir; mantener una dieta muy calórica y un estilo de vida sedentario» (49). Sus fundamentos:

En todas estas situaciones obligamos a las mitocondrias a producir energía (y radicales libres residuales!) para luego no utilizarla ni dar salida a estos tóxicos celulares que sobran. Este daño mitocondrial por exceso de radicales libres se produce también cuando seguimos una dieta proinflamatoria, tomamos con regularidad alimentos procesados o de alto índice glucémico que aumentan bruscamente la glucosa en la sangre; incluimos escasos antioxidantes en la dieta; vivimos en un estado de estrés permanente; tenemos un sueño poco reparador; sufrimos una infección crónica por bacterias, virus, parásitos u hongos; estamos expuestos a herbicidas, pesticidas o insecticidas (...); usamos productos de limpieza, plásticos (...); fumamos; estamos expuestos a la contaminación ambiental; nos exponemos a las radiaciones (wifi, teléfonos móviles, ordenadores). (49–50)

Si el exceso de radicales libres perjudica a la mitocondria al punto que está asociado al desarrollo de cáncer (Valenzuela, 2023:39),

cabe atender a los modos de neutralizarlos. El cuerpo tiene sus mecanismos: el uso de la coenzima Q10 «para atrapar y neutralizar los electrones de los radicales libres» (Belaustegui, 2024:47) y la producción de «antioxidantes endógenos (internos)» como esta coenzima, el glutatión y la melatonina.

Sobre la melatonina, vuelvo más adelante. Respecto del glutatión, vale la pena saber cómo ayudar a generarlo:

Podemos favorecer su producción:

- cuando hacemos restricción calórica o ayuno intermitente,
- cuando se elevan los cuerpos cetónicos en la sangre porque seguimos una dieta cetogénica,
- con alimentos ricos en ácidos esenciales omega 3 (...),
- con el resveratrol (uvas negras, arándanos, cacao puro, pistachos),
- con el sulforafano del brócoli,
- con la epicatequina del té verde,
- con la curcumina de la cúrcuma. (125)

Isabel propicia la inclusión de antioxidantes exógenos. Destaca los siguientes:

- Vitamina C: cítricos, frutos del bosque (arándanos, moras), verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, kale, rúcula, lechuga, escarola, berros, perejil) y brócoli.
- Vitamina E: aceite de oliva virgen extra, verduras de hoja verde, frutos secos (almendras, nueces) y semillas (calabaza, girasol, lino, sésamo, chía).
- Vitamina A: frutas y verduras de colores naranja, rojo y amarillo (frutillas, tomates, pimientos, calabaza, boniato, zanahoria, naranja, pomelo, durazno, manzana, limón), verduras de hoja verde, hongos y algas (kombu, nori, wakame).
- Flavonoides: frutas cítricas (pomelo, lima, naranja, limón), uvas, frutillas, manzanas, cebollas y hojas de té.
- Curcumina: cúrcuma fresca, en polvo y en aderezos como el curry.

- Selenio: ajo, cebolla, uvas negras, brócoli, yema de huevos y frutos secos. El selenio es un antioxidante indirecto: no es un antioxidante como tal pero sí un componente esencial de las enzimas antioxidantes que ayuda en la recuperación del glutatión y la vitamina C. (125–126)

En un texto previo recomendaba comer «en colores»: esos que confieren los «pigmentos antioxidantes» de verduras y frutas. Por ejemplo: «el licopeno del rojo del tomate, las sandías o las frutillas; los carotenoides naranjas de la zanahoria, las naranjas, la calabaza o el boniato; la luteína de las manzanas; la clorofila del color verde de las espinacas, la lechuga, los guisantes, las alcachofas o el brócoli y las antocianinas del color morado de las moras o los arándanos». En la misma línea va Antonio Valenzuela: su recomendación «cómete el arcoíris» apunta a incorporar los variados fitoquímicos presentes en frutas, verduras, frutos secos, semillas, especias y aromáticas. A la lista de Isabel agrega el rojo del rooibos y la granada, el naranja de la cúrcuma, el amarillo del jengibre y del limón, el verde del pepino, las aceitunas y la palta, el blanco del ajo, el tostado de los hongos. Y una recomendación precisa: incorporar «dos raciones diarias de verduras (unos 400 gramos) y de una a tres piezas de fruta (de 100 a 300 gramos)» (2023:182). Y algo más: «comer cincuenta plantas diferentes por semana (...) sin olvidar las especias y las infusiones» (182) en función de ampliar el abanico de fitoquímicos.

Para favorecer la salud metabólica y mitocondrial Isabel aconseja incorporar en nuestro día a día «grasas saludables» (aceite de oliva y de coco virgen extra y, para recetas sin cocción, aceite de girasol de primera prensada en frío; palta, aceitunas, coco). La razón: estos alimentos «son un combustible eficiente y limpio para nuestras células» ya que permiten obtener «energía más estable con menor daño oxidativo» ya que generan «menos radicales libres» (2024:115).

También aconseja incorporar alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico o completas (carne, huevos, pescado, hongos, algas; legumbres + cereales [por ejemplo, lentejas + arroz; garbanzos + quinoa]) que «aportan todos los aminoácidos que necesitamos para

fabricar y ensamblar» una serie de componentes metabólicos («las enzimas, las hormonas y los neurotransmisores, los receptores celulares de sustratos energéticos, las moléculas del sistema inmunitario y los mecanismos de reparación celular son elementos biológicos eminentemente proteicos» [120]). Las proteínas completas también aportan coenzima Q10 y L-carnitina, fundamentales para la salud de nuestras mitocondrias. A continuación, sus funciones y en qué alimentos encontrarlas:

- Coenzima Q10: se encarga de la neutralización de los radicales libres que se lleva a cabo en la membrana interna de la mitocondria. Nuestra fuente principal de coenzima Q10 son los alimentos de origen animal (carne, pescado, marisco, vísceras —corazón, hígado—, leche y derivados lácteos) aunque también la podemos encontrar en los aguacates, los frutos rojos, el pomelo, el brócoli, la coliflor, el boniato, las nueces, las semillas y el aceite de oliva virgen extra.
- L-carnitina: estimula la producción de glutatión, el antioxidante maestro del organismo. La encontramos en la carne roja, el pescado, los huevos, la leche, el queso, el *tempeh* (un derivado fermentado de la soja) y el aguacate. (121)

Salvo los lácteos y los productos con soja, incorpore estos alimentos que cuidan de las mitocondrias y, entre los hongos de producción ecológica que Isabel recomienda, el shiitake. Entre otros muchos aportes, los hongos tienen «unas moléculas particulares» denominadas «glucosaminoglicanos (que podríamos imaginarnos como largos collares de cuentas con adornos prendidos)» que funcionan como «un filtro selectivo que regula el tráfico de sustratos energéticos a las células como si fuera una cinta transportadora que va repartiendo nutrientes aquí y allá según las necesidades» (121–122); también aportan «enzimas antioxidantes que actúan neutralizando radicales libres» y «enzimas hepáticas que intervienen en procesos de detoxificación o limpieza celular» (122). A las variedades reishi y shiitake les dedicó textos específicos que estaban disponibles en el sitio de Vida potencial. Allí explicaba

que en las paredes celulares de estos dos tipos de hongos así como en las algas kombu y nori hay un «tipo de carbohidrato» llamado «beta-glucano» que tiene «un potente efecto modulador del sistema inmunitario» (no obstante, cada vez que algo incide sobre el sistema inmune, dado el tipo de cáncer que contrae, voy con mucho cuidado):

Estos compuestos activan y mejoran la respuesta inmune a partir del aumento de la producción de ciertos componentes del sistema inmunológico como los macrófagos y las células *natural killer* lo que contribuye a una mayor eficacia en la destrucción de células tumorales y agentes infecciosos. (2023 ¿20–23?)

Isabel aconseja incluir alimentos ricos en vitaminas y minerales dado que «en el metabolismo actúan como cofactores de reacciones químicas», es decir, colaboran con los sustratos y las enzimas «para que la cascada de reacciones siga su curso» (2024: 122). Los compara con una «chispa que prende la llama inicial para alimentar el fuego en la cocina» (122). Allí incluye cereales integrales (arroz y otros ancestrales), frutos secos (almendras, nueces, pistachos, castañas de cajú), semillas de producción ecológica (de calabaza, girasol) y sal marina. Transcribo sus razones para reemplazar la sal refinada por esta o por la rosada (si bien ha recomendado alternarlas por la posible presencia de metales pesados en la marina, la dificultad para asegurar la procedencia de la rosada hace que me incline por la extraída del mar):

Así como la sal marina sin refinar es rica en sodio, cloro, potasio, magnesio, calcio, yodo y azufre y aporta todos los minerales que necesitamos para preservar la flexibilidad metabólica, la sal común de mesa se vuelve en nuestra contra. En el proceso de refinado, a esta sal se le roba casi todo (menos el sodio y el cloro) y, con ello, su posibilidad de impactar de forma positiva en la salud. Como respuesta al desequilibrio mineral, ante un consumo cotidiano de esta sal refinada, el cuerpo responde elevando la presión arterial y endureciendo la pared de los vasos sanguíneos. (123–124)

Isabel insiste en el consumo de alimentos ricos en antioxidantes dado que contribuyen a «neutralizar los radicales libres liberados durante el metabolismo» (124).

Como se verá en lo que sigue y en el libro que hace serie con este (*Ikigai*), la sigo con felicidad. Leerla, verla o escucharla me hace creer que puedo contra el cáncer (los que fueron, los que podrían venir o retornar): «El 95 % de los cánceres están causados por malos hábitos de vida. Eso nos da un poder de actuación» [\[ver en línea\]](#).

No soy médica ni bioquímica ni nutricionista. Por lo tanto, lo que sigue no es más que un cuento: una historia de amor a mis mitocondrias, a la vida y a todxs lxs que me ayudan a transitarla de este nuevo modo, tan feliz (profesionales de la salud, Félix, mis amiguxs, mis compañerxs —una de las más hermosas palabras de nuestra lengua— y mis estudiantes a quienes les debo el hacerme sentir que lo hecho valió la pena, a pesar de todo).

¡ATENCIÓN CON LA VELOCIDAD!

Cada vez que comemos la velocidad importa, en principio, en dos sentidos: en qué orden nos llevamos los alimentos a la boca (retomo este punto en el apartado siguiente junto a otra cuestión: cómo los combinamos) y cómo los masticamos. Cada una de estas acciones incide en cómo impactan en nuestro cuerpo.

Empiezo por la última: «masticar, masticar, masticar» (Belaustegui, 2024:152), insiste Isabel mientras invita a demorar la comida en la boca (sopas incluidas) y a des–aprender ritmos vertiginosos. Hacer de cada ingesta un ejercicio de «meditación» ayuda a «serenar cuerpo y mente por activación del sistema parasimpático». Además, hay otras razones:

Al masticar cortamos la comida en trocitos sobre los que podrán actuar las enzimas correspondientes. Tanto los sólidos como los líquidos precisan un trabajo meticuloso de predigestión en la primera parada: la boca. Debemos masticar, paladear y ensalivar bien los alimentos. (33)

En mi vida antes, comía como un «cocodrilo». Contra este habitus de masticación vertical, Isabel recomienda «masticar por los dos lados de la boca, en alternancia», es decir, «en balanceo de ambos lados» (2022:17). Su explicación permite entender por qué esto es necesario para una digestión amable y para la salud de la microbiota:

Para que las enzimas puedan trabajar, deben unirse a su sustrato, el elemento sobre el que intervienen. A él se unen de un modo muy específico, como una llave (el sustrato) en su cerradura (la enzima). (...)

Gracias a la acción de nuestras afanosas enzimas —primero de la saliva en la boca y luego de los jugos gástricos en el estómago—, va teniendo lugar la digestión de los alimentos. Es decir, se van fragmentando en elementos más manejables. (34–36)

Recién cuando los alimentos quedan reducidos a una «papilla fina» pasan al intestino delgado donde se producen «los procesos de absorción» (37). La idea sería ayudar a que esa papilla se forme (las enzimas actúan en contacto con la superficie de los alimentos; por lo tanto, cuanto más chiquititos los dejemos en nuestra boca, mejor los vamos a digerir).

Y hay algo más. Masticar bien la comida ayuda a ondular su impacto en los niveles de glucosa: «Cuanto más se mastiquen y se insaliven los carbohidratos, más controlados pasan a la sangre los azúcares derivados de su digestión y más estables se mantienen sus niveles en sangre» (Belaustegui, 2023). Y de yapa, percibimos mejor su textura, su sabor y su olor. Un redescubrimiento sensorial que merece el don de nuestro tiempo...

ALQUIMIA, IMAGINACIÓN Y JUEGO: RAZONES PARA CUIDAR LAS COMBINACIONES DE LO QUE COMEMOS

Estudiar los textos de Isabel transformó mi cocina en un pequeño laboratorio o, si se quiere, en las cuevititas de los alquimistas que había visto en Praga. Saber qué efectos provoca en nuestro cuerpo

el modo en que combinamos los alimentos abre un universo de exploraciones alucinante.

Tal vez convenga entrar al temita recordando que en sus días de Vida potencial, Isabel había publicado un libro estupendo en el que clasificaba a los alimentos ricos en carbohidratos según el impacto que su consumo provoca en los niveles de glucosa en sangre. Los dividía en tres grupos:

- *de alto índice glucémico*: azúcar, caramelos, turrón, membrillo, frutas deshidratadas, papas, miel, harinas refinadas;
- *de índice medio*: frutas, cereales integrales, legumbres;
- *de índice bajo*: verduras, hortalizas, frutos secos.

Y aclaraba: «a mayor índice glucémico (IG) de un alimento, mayor la elevación de la glucemia. Así el IG mide la velocidad con que un hidrato de carbono consumido influye en los niveles de glucemia tras una comida» (2022:43).

Su consejo: inclinarse por los alimentos de índice medio y bajo y reservar los de alto índice «para momentos de gran demanda energética» (2024:131). Hay una excepción que importa subrayar, sobre todo atendiendo a situaciones como la mía (necesito salir del estado de caquexia): la miel. Alimento que, a pesar de su alto índice glucémico, contiene «sustancias beneficiosas para el metabolismo (como las vitaminas del grupo B o la vitamina C antioxidante o minerales como el hierro, el fósforo, el magnesio, el calcio, el potasio, el zinc y el cobre)» que habilitan su «consumo moderado» (2024:131).

En ese librito maravilloso decía: «tu estado de salud depende, en gran parte, de la calidad nutritiva de lo que aportes a las células de tus tejidos: tu piel, tu cabello, tus dientes, tu corazón, tu intestino» (2022:10). Y así como atendía a lo que comemos, atendía al orden en que ingerimos los alimentos y al modo en que los combinamos y los cocinamos. Dato importante para elegir cuándo y cómo comer alimentos crudos o cocidos y en qué cantidad:

Cocinar los alimentos los hace más digeribles y más fáciles de absorber y eso eleva su IG. Por ejemplo, la absorción de los azúcares de una zanahoria es más rápida cuando está cocida que cruda y esto se traduce en su IG: el de la zanahoria cruda es de 35 mientras que el de la zanahoria cocida es de 85. (2022:47)

Agregaba otro dato valiosísimo sobre su combinación y su efecto en la modulación del IG. Por ejemplo, incorporar proteínas y grasas en un desayuno en el que se consumirá fruta fresca y una cucharadita de miel ondularía la respuesta glucémica:

La grasa y las proteínas ralentizan la absorción de los azúcares. Por este motivo el pico de glucemia tras comer fruta con frutos secos (ricos en grasas y proteínas) es menor que cuando se ingiere la fruta sola. (2022:49)

Al sugerir combinaciones tomaba en cuenta tanto la composición de los alimentos como el modo en que se digieren. Por ejemplo, avalaba estas:

Carne + ensalada

Legumbres + cereales

Fruta (manzana, pera, durazno, arándanos, moras) + frutos secos
(un puñado del tamaño de la palma de la mano) (2022:91)

Estas combinaciones procuraban mantener el equilibrio ácido–base o ácido–alcalino: mientras que las sustancias ácidas tienen un «efecto corrosivo» (57), las alcalinas «neutralizan los efectos de las ácidas» (57). Daba algunos ejemplos de ácidas (limón, tomate) y de alcalinas (banana y almendras) y aclaraba: «necesitamos tanto de unas como de otras» (58). ¿Cómo saber en qué proporción? Gracias al pH: «medida del grado de acidez o de alcalinidad de una sustancia» definida a partir del «poder de liberar iones de hidrógeno» traducida a una escala que va de 0 a 14. Así tenemos:

pH ácido: por debajo de 7 (0–6,9)

pH básico: por encima de 7 (7,1–14)

pH neutro: equilibrio entre ambas medidas

Explicaba que funcionamos de modo óptimo cuando tenemos «un pH sanguíneo ligeramente alcalino de 7,39» pero agregaba que, si bien «la enfermedad aparece tan pronto nos encontramos en acidosis como en alcalosis, lo más común es la acidosis debido al tipo de alimentación actual y al estilo de vida del mundo occidental» (59). El organismo puede «eliminar las sustancias ácidas a través de los pulmones, la piel y los riñones» y también «neutraliza una parte de ellas formando sales neutras con la ayuda de materias básicas del propio organismo», por ejemplo «al robar sales básicas de calcio del hueso para neutralizar la acidosis» (61). Por ello es que alertaba tanto respecto del consumo regular y reiterado de alimentos acidificantes (azúcar, lácteos, alimentos procesados, harinas refinadas, grasas no saludables, demasiada proteína animal, gaseosas) como de hábitos que llevan a la acidosis («las prisas, el estrés, pasar mucho tiempo en ambientes cerrados, los viajes —en especial en avión que exponen a muchas radiaciones electromagnéticas—, dormir poco, el mal humor, el nerviosismo, el ejercicio físico en sus extremos, es decir, tanto el sedentarismo como un exceso de ejercicio») ya que las reservas del organismo para producir este equilibrio «se agotan poco a poco y se produce la desmineralización de los tejidos orgánicos» (61). Vale la pena atender a este pasaje (en mi caso, antes del temblor, tenía todos estos síntomas):

Cuando el organismo se acidifica sobreviene la enfermedad:

- por alteración de la función que llevan a cabo las distintas sustancias;
- por la agresividad de los ácidos presentes en exceso que afectan sobre todo a los órganos encargados de su eliminación (piel, riñones y pulmones) y se manifiesta por la aparición de eccemas, urticaria, prurito, enrojecimientos de la piel por acidez excesiva del sudor, micciones molestas por orina muy ácida, cistitis, uretritis o afecciones respiratorias;

- desmineralización por la cesión de minerales básicos de los tejidos con la aparición de lesiones en el esqueleto, los dientes, inflamación de las articulaciones, cabellos sin brillo o pérdida de cabello, canas, uñas frágiles, piel desecada y con fisuras o encías sensibles que sangran. A estos síntomas se pueden sumar manifestaciones generales como fatiga, sensibilidad, irritabilidad, preocupación, alteraciones del sueño, estado depresivo (magnesio, calcio y potasio de los que tiene necesidad el sistema nervioso para funcionar correctamente son minerales alcalinos que el organismo arrebatara para neutralizar los ácidos). También las personas acidificadas son a menudo frioleras, con crisis de hipoglucemia y un sistema inmune debilitado. (62)

Su propuesta: combinar nuestros alimentos de modo tal que «la suma de los alcalinizantes sea mayor o igual que la de acidificantes». Para hacer esta ecuación es útil contar con este resumen y esta práctica tabla que transcribo (2022:65–67):

Alimentos

- *Acidificantes*: carne (más la de vaca y cerdo que la de ave y cordero), pescado (más el azul que el blanco), mariscos, huevos, quesos (los más fuertes son más ácidos), grasa de origen animal, aceites refinados, grasas trans, aceite de maní, cereales (sobre todo el mijo por su alto contenido en sílice, mineral ácido), legumbres (más el garbanzo que las lentejas o las arvejas), azúcar blanco, dulces, frutos secos (excepto almendras), café, té, cacao, vino.
- *Alcalinizantes*: papa, hortalizas verdes, hortalizas coloreadas (calabaza, zanahoria, remolacha, etc., excepto el tomate), maíz, bananas, almendras y nueces de Brasil, frutas deshidratadas (en el proceso de secado se oxidan sus ácidos), aceitunas negras, aceite de oliva de primera presión en frío, palta, azúcar integral de caña, sal, algas, especias verdes.
- *Alimentos ácidos*: yogur, kéfir, limón y otros cítricos, fruta no madura, frutos del bosque, fruta dulce (melón y sandía), hortalizas ácidas (tomate), chucrut, jugo de limón, miel, vinagre.

Altamente alcalinizante	Moderadamente alcalinizante	Poco alcalinizante	Neutral	Moderadamente acidificante	Altamente acidificante
agua alcalina	palta	alcachofas	frijoles	kétchup	alcohol
sal del Himalaya	remolacha	espárragos	garbanzos	mayonesa	café
pepino	apio	repollitos de Bruselas	guisantes	manteca	té negro
kale	endivias	coliflor	dátiles	manzana	refrescos
espinaca	ajo	zanahoria	sandía	banana	miel
brócoli	jengibre	calabacín	amaranto	uvas	mermelada
zumos verdes	lechuga	papa	avena	mango	mostaza
alfalfa	cebolla	pomelo	soja	papaya	miso
repollo	rábano	coco	cáñamo	ananá	salsa de soja
espirulina	limón	legumbres	leche de arroz	frutillas	vinagre
verduras verdes	lima	tofu	nueces	duraznos	chocolate
infusiones de hierbas	quinoa	leche de almendras	aceite de girasol	arándanos	carne de vaca
	chía	especias		arroz	pollo
	rúcula	aceite de palta		pan	huevo
	tomate	aceite de oliva		trigo	cerdo
	berenjena	aceite de coco		frutos secos	pavo
	pimienta	aceite de lino		pasta	quesos
	vinagre de manzana	almendras		cereales	lácteos
		semillas		pescado de mar	hongos
		semillas de girasol		mariscos	edulcorantes

Fuente: Belaustegui (2022)

Ya entonces deslizaba su consejo más reiterado: «personalizar, personalizar, personalizar: cada uno de nosotros es diferente y único con unas necesidades específicas por naturaleza que además son cambiantes según el momento vital» (69). Transcribo un

ejemplo: «si estás en una época de mayor carga laboral o de viajes o andas más preocupado de lo habitual, aumenta la proporción de alimentos alcalinizantes para compensar esa acidificación extra» (69).

También recomendaba atender al pH de algunos suplementos. Como se ve en su tabla, la espirulina es alcalinizante mientras que la levadura de cerveza, el polen y la jalea real son acidificantes.

Pero la cosa no termina aquí: entre sus recomendaciones para la combinación de alimentos animaba a revisar cómo incorporamos las proteínas en función de que aporten todos los aminoácidos que el cuerpo necesita. Por ejemplo, comer las legumbres con cereales permite complementar aminoácidos para obtener proteína completa: la legumbre tiene lisina y es deficitaria en metionina y el cereal funciona a la inversa. Algunas de las parejas que ha propiciado:

Carne o pescado o huevo + verdura

Legumbre + cereal + verdura

Fruta + frutos secos

Alimentos ricos en almidón (cereales, harinas, tubérculos) + verdura

Las desaconsejadas (2022:77–81):

Carne + pan blanco, pasta o papa (las proteínas requieren de un ambiente ácido para su digestión mientras que los almidones necesitan un ambiente más alcalino; si comemos un alimento proteico con un almidón el ambiente ácido creado para la digestión de la proteína inhibirá la digestión del almidón; esto ocurre, por ejemplo, con las papas con pescado o los huevos con pan)

Carne y pescado (proteínas que requieren condiciones de pH, enzimas digestivas y jugos gástricos diferentes)

Legumbre y carne (proteínas de distinta naturaleza con requerimientos digestivos distintos)

Cítricos o tomates con cereales (el almidón de los cereales se digiere por acción de la enzima amilasa salivar cuya acción se inhibe en contacto con una sustancia ácida)

Fruta como postre (excepto ananá y papaya) (el estómago es una simple estación de paso para la fruta; su digestión comienza en la boca (masticándola bien) y sigue en el intestino; comer fruta después de la comida hace que permanezca en el estómago que en ese momento está ocupado en la digestión del resto de los alimentos y sufrirá un proceso de fermentación por la flora bacteriana; esto se traducirá en una digestión más pesada, gases e hinchazón abdominal; excepciones: el ananá y la papaya, frutas ricas en la enzima proteasa que ayuda a digerir las proteínas)

La combinación considerada «regla de oro»: «todas las comidas que hagas llevarán hidratos de carbono + proteínas de alto valor biológico + grasas saludables» (2022: 82). La justificación: «optimizar la utilización de sus nutrientes en las funciones específicas de cada uno y no malgastarlos en la obtención de energía» (82). Transcribo su explicación:

Los hidratos de carbono y las grasas te aportarán la energía necesaria para todas tus funciones vitales y para el propio proceso digestivo y podrás emplear las proteínas y los nutrientes reguladores de los alimentos para llevar a cabo la reparación de los tejidos, la activación del sistema inmune y los cientos de reacciones químicas que se necesitan para mantener tu salud y tu bienestar. (...)

¿Qué ocurre si haces una ingesta solo de proteína? Por ejemplo, si tu almuerzo se limita a un gran filete o a un montón de pechuga de pollo necesitarás quemar esas proteínas para obtener energía y malgastarás los nutrientes en el proceso, además de que generarás muchos productos de desecho de ese metabolismo. Es poco eficiente y poco saludable.

Recuerda que los alimentos ricos en hidratos de carbono incluyen las verduras y las hortalizas y que puedes aportar grasa en forma de aceite, frutos oleaginosos como la palta y las aceitunas, frutos secos y semillas. (82–83)

A modo de recordatorio: «no todas las combinaciones de proteínas, grasas y carbohidratos son saludables» ya que «cada alimento precisa

de la acción de sus enzimas específicas (amilasas, lipasas, proteasas) en condiciones concretas de temperatura y acidez (medida por el pH) que afectan su capacidad digestiva» (151). En síntesis, las combinaciones de alimentos sugeridas atienden a diferentes variables: equilibrio glucémico, equilibrio ácido–alcalino y compatibilidad digestiva.

De yapa, otros consejos valiosísimos para favorecer la digestión: evitar tomar agua con las comidas (hacerlo media hora antes y, si se puede, agregarle un chorrito de vinagre de sidra de manzana); esquivar comidas muy frías (incluido el líquido que se tome —el mínimo para favorecer la masticación y la insalivación de los alimentos—; en cualquier caso, que esté tibio, ya se trate de agua, una infusión o un caldo de verduras ligero: las bebidas o comidas muy frías bloquean el funcionamiento óptimo de las enzimas digestivas); privilegiar preparaciones simples (un alimento denso proteico + un hidrato de carbono compatible + una grasa saludable) tratando de variar los alimentos del día en función de diversificar los nutrientes; tomar un aperitivo de encurtidos (aceitunas, pickles) antes de comer para «favorecer la secreción de jugos gástricos» y «la sensación de saciedad posterior» (2024:148); iniciar la comida principal con una ensalada verde aliñada con vinagre de sidra de manzana y aceite de oliva virgen extra para «estimular la producción de jugos gástricos y favorecer la digestión posterior» (149). Transcribo sus fundamentos sobre el temita de los líquidos ya que el resto se deriva de lo ya resumido. Leerla es como tenerla en consulta (ni que decir tiene su dedicación en los directos que arma en Instagram para todxs sus seguidorxs donde, desde fines de 2024, cada martes al mediodía —hora de Argentina— responde consultas). Estos enunciados en segunda persona que acompañan cada recomendación van acompañados de sus argumentos:

La comida no es el momento de beber agua. Es preferible que lo hagas fuera de las comidas pues de lo contrario obstaculizas la digestión y absorción de los alimentos y fomentas los problemas digestivos.

Junto con los jugos digestivos en los distintos tramos del tubo digestivo se segrega también moco que tiene la misión de proteger la pared

gastrointestinal del daño provocado por el contacto con esos jugos corrosivos. El moco se segrega por toda la pared creando una película protectora como un film transparente que aísla (parcialmente) la pared del estómago y el intestino del contacto con el alimento. El agua disuelve esa capa mucosa protectora.

El moco también desempeña una función importante en el equilibrio de la microbiota: la flora bacteriana que vive con nosotros y es tan necesaria para nuestra salud y bienestar.

Si bebes mucha agua durante la comida diluyes esa capa de moco y la película deja de ser eficaz y las células del estómago sufren daños, microheridas solo visibles al microscopio que con el tiempo se hacen cada vez mayores y de van pasando a ser erosiones superficiales mayores y úlceras. Si sufres problemas de acidez, quemazón, dolor abdominal, reflujo, erosiones en la pared del estómago o del esófago o úlceras, evita el agua en la comida. (2022:106)

Y como regalo final, sus sugerencias sobre cómo terminar una comida: ¿por qué vendría bien hacerlo con una infusión o un trozo de chocolate de 75 % cacao para arriba o un puñadito de frutos secos? Aquí, sus razones:

Un mal postre puede arruinar los esfuerzos que hemos ido cuidando a lo largo de toda la comida para alcanzar la flexibilidad metabólica.

Es habitual que los postres incluyan azúcares, lácteos, fruta o harinas: ingredientes incompatibles con la digestión de la mayoría de los alimentos de una comida principal (carne, pescado, legumbres o cereales). Si queremos consumir esos alimentos es mejor que los alejemos de la comida principal y los reservemos como tentempié o para picar entre horas.

Además, a diferencia de las grasas y las proteínas, el dulce no activa la señal de saciedad sino todo lo contrario. Por eso cuando tomamos una tarta, un bizcocho, un helado (¡ay las enzimas!), natillas, flan... como postre, de pronto dejamos de sentirnos llenos. (...) Es como si surgiera un segundo estómago con el que podemos seguir comiendo. (2024:154)

Algo más: tanto Phil Hugo como Antonio Valenzuela y Alejandro Pérez exhortan a cuidar el equilibrio entre glicina (presente en los alimentos ricos en colágeno: gelatina, órganos, piel de pollo, caldo de huesos, cabeza de cordero y pescados, costillas y toda carne que esté pegada a los huesos de los animales) y metionina (presente en cortes magros de carnes blancas y rojas). El desbalance entre estos dos aminoácidos está asociado a niveles elevados de homocisteína («aminoácido formado durante el metabolismo de la metionina» cuyos valores deben estar en rango para evitar que se comporte como un «tóxico mitocondrial» que afecta «en especial al corazón, el cerebro, el hígado y los riñones»): «multitud de estudios relacionan la hiperhomocisteinemia con (...) enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y la insuficiencia cardíaca» (Valenzuela, 2023:197). El valor ideal sería de 6–9 $\mu\text{mol/L}$ (196). Los factores que elevan la homocisteína son el desbalance del ratio metionina/glicina y la deficiencia de glutatión, vitaminas B6, B12 y folato (197). Una sustancia que contribuiría a reducir sus niveles es la betaína, «un derivado del aminoácido glicina» que se puede encontrar en arándanos, verduras de hoja verde y en la remolacha (199).

KILÓMETRO 0: LA META DE MIS COMPRAS

Comer productos frescos, de producción agroecológica, de estación y producidos en la zona en la que vivo es la meta de mis compras. Las razones son varias.

Comer agroecológico (verduras, frutas, legumbres, cereales, carnes y huevos) evita incorporar herbicidas, pesticidas, fungicidas, fertilizantes artificiales y hormonas junto con los alimentos. Si no los consigo, no los consumo (por ejemplo, dejé de comer anchoas tanto en sal como en aceite debido a que están repletas de sal industrial o de aceites refinados). Y en el caso de pescado, pido que no sea de criadero (en Santa Fe consigo, de mar —mariscos, merluza y merluzón— y de río —dorado, boga, surubí, armado, amarillo y patí—); los pequeños estarían menos contaminados ya que «en el

proceso de bioacumulación, las sustancias tóxicas elevan su concentración al incrementar su edad y su tamaño» (Olea, 2019:37).

TEMPERATURAS DE LO QUE NOS LLEVAMOS A LA BOCA

El 16 de julio de 2022 (recuerdo la fecha porque estábamos festejando el cumpleaños de Félix en nuestro restaurante favorito), ansiosa, me zampé un pedazo de pizza caliente y el queso me quedó pegado, literalmente, al paladar. Ejemplo neto de hasta qué punto la comida mandaba: era una de esas personas que, antes de que llegara la entrada, ya se había devorado glotonamente todo el pan de la canasta, con o sin paté o quesito o manteca o lo que fuera. Paradójicamente, esa lesión me salvó: aprendí junto a mi dermatólogo, Héctor de la Peña, a cuidar la temperatura de todo lo que me llevo a la boca (de cualquier modo, la cicatriz que me quedó de aquel accidente no me permite hacer otra cosa). Para eso me compré una pava eléctrica que muestra la temperatura del agua en azul; también dos termómetros de cocina con los que corroboro que lo que indica esa señal luminosa esté bien. No me paso de 53 grados para el agua del mate y de 43 para el resto de las infusiones. Cuando tengo ganas de algo más calentito, subo a 55 para el mate y 50 para el té. Eso sí: nunca llego a 60 y trato de hacer del comer un ejercicio de meditación activa. Me odio cuando, a pesar de todo, engullo algo demasiado caliente. Las razones de Isabel son las mías: «Me detengo en la masticación por dos razones: por la repercusión que tiene en la digestión y en la salud global y por ser el acto del proceso digestivo que puedes controlar» (2022:16).

ADIÓS A MIS PREFERIDOS

Pocas cosas me gustaban más en la vida que los alfajores de maicena, los fideos, los dulces, las tortas de chocolate y el pan caseños. Decidir no volver a consumir harinas refinadas, azúcar y leche fue despedirme para siempre de sensaciones asociadas a mi infancia y a las comidas que me preparaba mi mamá Enilda, mi papá

Camilo, mi abuela Isabel y mi madrina Adys; enormes cocinexs. Sin embargo ahora, cada vez que pienso en aquellas delicias, se me aparece, nítida, la imagen del sachet de doxorrubicina y mi deseo se dispara para otro lado, a saber: hacia la comida que sé que no me va a hacer mal y que preparo con igual cariño y dedicación.

Sigo una máxima de Isabel: más que preocuparnos por qué mágico alimento incluir para mejorar nuestro estado de salud, importa «retirar los alimentos desfavorables» (2024:114). Es lo que llama, junto a Nassim Taleb (2016), la «vía negativa»: «si algo caracteriza esta dieta es la ausencia de productos que dañen el metabolismo» (2015:117).

Su metáfora del «traje a medida» («un estilo de vida único, personal, ajustado a nuestros gustos y necesidades» [2024:187]) importa: si bien lo que llama «los tres demonios blancos» (harina y azúcar blancas refinadas y leche de vaca de producción industrial) suelen hacer mal a muchxs, en mi caso, seguí su consejo de hacer «dieta de exclusión» y los resultados fueron tan maravillosos que nunca más tuve ganas de consumirlos. Así que me las ingenié para traer aquellos sabores de la infancia recreando las recetas familiares junto a otras. Escribí *Ikigai...* por las mismas razones que este libro: para ayudar a otrxs que se encuentren en situación parecida.

La lista de lo que retiré es más larga: se agregan los edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo, estevia industrial, xilitol y eritritol [Belaustegui y Sierra, 2019:37]), los siropes, el jarabe de maíz y todas las formas de azúcar industrial. Si bien está poco difundido y su uso es muy expandido, el eritritol podría promover la formación de trombos y los polioles «alteran el equilibrio de la microbiota y pueden provocar daños a la salud digestiva y al tránsito intestinal» (2025:120); sobre por qué no consumir sacarina, aspartamo y estevia industrial, vale la pena escucharla a Isabel.

Reemplacé la harina de trigo por harina integral de mijo, sorjo blanco, trigo sarraceno, quinoa y teff; harina de legumbres (algarroba, lupino y garbanzo), de frutas oleaginosas (coco) y de frutos secos (almendras). En *Ikigai...*, además de mis recetas, comparto mi lista de proveedores.

Algunas notas curiosas, sobre todo para quienes no conocen las harinas integrales de cereales y/o pseudocereales. Por ejemplo, en el envase de la de lupino leo: «el lupino tiene 3 veces más proteína que la quinoa, fibra que la avena, hierro que el kale». Y esto: «contiene prebióticos que desarrollan la biota intestinal, compuestos bioactivos antivirales y antioxidantes y los 8 aminoácidos esenciales». Sobre por qué consumir, por ejemplo, pan hecho con estas harinas (de modo ideal, en el desayuno o también en el almuerzo), Isabel apunta lo siguiente:

El pan elaborado con cereales antiguos y menos modificados genéticamente es más saludable gracias a la mayor compatibilidad con nuestro sistema genético evolutivo y además resulta más fácil de digerir y combinar con otros alimentos. (2022:104)

Y para endulzar los postres, frutas deshidratadas, miel cruda al natural o infusión de hojas de estevia.

LÁCTEOS Y LINFOMA

El 3 de diciembre de 2024 Isabel me contestó por un vivo de Instagram una duda que me había quedado luego de haber estudiado lo que había divulgado sobre este asunto. Esa mujer que tuvo, literalmente, millones de seguidorxs en Vida potencial, se había tomado el trabajo de leer todas las preguntas que le habíamos planteado muchxs de esxs seguidorxs, de agruparlas y de apuntar en un cuadernito las respuestas. Y gratis. ¿Cómo no quererla?

Le había preguntado si había entendido bien cuando señalaba cinco condiciones excluyentes para poder consumir lácteos; le decía que, si bien había conseguido de cabra y de producción ecológica, había tenido un linfoma no Hodgkin B primario mediastinal. Transcribo su respuesta:

Uno de los inconvenientes del consumo de lácteos es que se ha visto relacionado con el desarrollo de ciertos tipos de tumores, de cáncer, entre

ellos el linfoma. La recomendación para esta persona es que no consuma lácteos. Hay otros alimentos que le van a aportar lo que necesite y que no sean lácteos que pueden ser perjudiciales para su situación.

¿CUÁNTA PROTEÍNA POR DÍA?

Según Isabel, la respuesta a esta pregunta depende de la «condición» de cada quien: una persona adulta sana necesita 1 gramo por kilo de peso; una persona que está en proceso de ganancia muscular, 1,5 gramos o 2; una persona con problemas renales, 0,8 gramos.

En mi caso, dado el enorme esfuerzo que tuvieron que hacer mis riñones que cuido tanto como mis mitocondrias, tomo mucha agua y reduce el consumo de solanáceas pro-inflamatorias, perjudiciales para riñones y articulaciones (tomate, papa, pimiento, ají y berenjena); cuando las consumo, descarto las que no han terminado de madurar y papas brotadas.

¡Ojo! Que yo necesite, por ejemplo, 80 gramos de proteína por día no significa que tengo que comer 80 gramos de carne, mariscos, huevos, hongos, legumbre combinada con algún cereal o frutos secos ya que «no todo es proteína en los alimentos ricos en proteínas». Así, para que cada unx pueda hacer sus cálculos, es útil esta tablita que resume sus precisiones:

Alimento	Porcentaje de proteína (o gramos)
Carne	25 %
Pescados y mariscos	20 %
Huevo	6 gramos por unidad
Queso	Hasta un 8 %
Hongos	10 %
Legumbre con cereal	Desde un 20 % hasta un 35 %
Semillas y frutos secos	20 %

Fuente: Belaustegui

Isabel aconseja consumir cada día 30 % de proteína, 30 % de grasas y 40 % de carbohidratos saludables obtenidos principalmente de verduras, hortalizas y frutas. Como se verá en lo que sigue, en este punto específico, sigo las recomendaciones de Phil Hugo.

¿CUÁNTA GRASA POR DÍA? ¿Y CUÁNTO CARBOHIDRATO?

Phil Hugo también llegó a la dieta ceto por razones de salud: empezó a hacer cambios en su alimentación, se empezó a sentir mejor y recién más tarde descubrió que eso que hacía podía enmarcarse en lo que se llamaba, ya entonces, «dieta cetogénica». No obstante, luego de 13 años, comenzó a sufrir las consecuencias de una «ceto mal hecha». La divulgación de sus rectificaciones no solo se apoya en su experiencia sino también en estudios científicos. Su objetivo: ayudar a que otrxs no cometan los mismos errores. Así surgió «ceto optimizada»: impulsado por el estudio CORDIOPREV realizado por un grupo de investigadorxs españolxs, promueve un estilo de alimentación en la que la proporción de proteínas, grasas y carbohidratos atiende a una enorme cantidad de variables [\[ver en línea\]](#).

Para empezar, no avala el consumo excesivo de grasas (considera suficiente las que vienen con los alimentos habituales: carne vacuna, paltas, aceite de oliva) y vigila de qué tipos son las que incorpora: sugiere moderar las saturadas (no abusar del aceite de coco, los huevos, el chocolate, el aceite MCT y limitar la carne roja a dos veces por semana; el resto de los días: carne blanca, pescado, 30 a 50 gramos de órganos o 200 gramos por semana) y privilegiar las monoinsaturadas (aceite de oliva virgen extra, palta, frutos secos, aceitunas) sin exagerar (estos alimentos, si bien en porcentajes menores, también tienen grasas saturadas). La proporción diaria que propone, en el caso de querer ganar masa muscular, es de 2,5 gramos de proteína, 1,5 a 2 gramos de grasa (en especial mono y polinsaturadas: por ejemplo, recomienda subir el aceite de oliva a 50 ml, los frutos secos a 60 gramos y la palta, a una unidad y media

diarios) y 1 gramo de carbohidratos netos por kilo de peso, superávit calórico, 3 comidas al día y niveles de testosterona y cortisol en rango. Para orientarme, me había hecho una tablita con la cantidad de carbohidratos presentes en la comida real que consumo con más frecuencia (verduras, frutas, miel, cereales, tubérculos y legumbres). Pero mientras escribía este libro, leí el de Antonio Valenzuela que hace una distinción muchísimo más clara al momento de tomar decisiones en la organización de la dieta: «no todos tienen ni la misma cantidad ni el mismo tipo de carbohidrato, por lo que nuestro cuerpo responde de forma distinta ante ellos» (217). Y agrega:

Podemos digerir los almidones como moléculas de azúcar y absorberlos; no podemos digerir ni absorber la fibra. En este sentido, los cereales y los tubérculos son muy ricos en almidón y pobres en fibra. Las legumbres también tienen un contenido considerable de almidón, aunque no tanto como los anteriores, pero además son ricas en fibra. La verdura es muy rica en fibra y su contenido de almidón es bajo. La miel y la fruta son ricos en azúcares aunque, en el caso de la fruta, estos azúcares van dentro de una matriz de fibra y agua. (217)

De yapa, introduce el concepto de «carga glucémica» («concentración de azúcares que tiene una ración de un determinado alimento») y elabora una tablita que transcribo, resumida, dada su utilidad para armar el plan de alimentación diario y semanal [ver tabla en página siguiente].

Por su parte, en su conferencia «Nuevas perspectivas de la nutrición cetogénica», Phil Hugo impulsa lo que llama «dieta ceto cíclica estilo mediterránea»: una alimentación rica en fibra, antioxidantes, polifenoles, carbohidratos saludables estratégicamente introducidos en función de las demandas energéticas semanales y de la condición corporal, bajas grasas saturadas, importante cantidad de proteínas (en especial la proveniente de carnes blancas y pescado y, con moderación, la proveniente de carnes rojas, órganos, huevos y mariscos) y sal marina (10 gramos por día). El objetivo: controlar los

Alimento	Ración	Hidratos de carbono	Carga glucémica
banana	120 gramos	24 gramos	12
mango	120 gramos	17 gramos	8
uva	120 gramos	18 gramos	8
ananá	120 gramos	13 gramos	7
manzana	120 gramos	15 gramos	6
naranja	120 gramos	11 gramos	5
durazno	120 gramos	11 gramos	5
sandía	120 gramos	5,5 gramos	4
arándanos	120 gramos	3 gramos	1
limón	120 gramos	3 gramos	1
arroz blanco	150 gramos	41 gramos	23
papas con piel	150 gramos	30 gramos	18
boniato	150 gramos	28 gramos	17
calabaza	80 gramos	6 gramos	4
remolacha	80 gramos	7 gramos	4
zanahoria	80 gramos	6 gramos	3
garbanzos	150 gramos	30 gramos	8
lentejas	150 gramos	18 gramos	5

Fuente: Valenzuela (2023: 220-221)

niveles de colesterol desde una nutrición cardioprotectora que, sin dejar de aprovechar los beneficios del estilo cetogénico (las cetonas no producen la misma cantidad de radicales libres que la glucosa: el estado de cetosis tendería a crear menos oxidación al mimetizar los efectos del ayuno activando mecanismos de reparación y contribuiría a regular a la baja los niveles de insulina y glucosa), se inclina por la «cautela»: «una dieta cetogénica no es una carta blanca para saturar tu sistema», advierte en un Reel de hace apenas unos días. Su historia familiar en relación con el cáncer lo indujo

a no obsesionarse con el estado de cetosis (en especial teniendo en cuenta que «algunos tipos de cáncer se alimentan de cetonas» [[ver en línea](#)]); su historia personal, a prevenir posibles efectos negativos sobre el perfil lipídico vía una orientación mediterránea complementada, según las necesidades de cada uno, con suplementos de magnesio, vitamina C, Omega 3 y, en algunos casos, niacina y berberina, entre otros.

Respecto de los carbohidratos contenidos en comida real (es decir, en verdura, fruta, miel, cereales, tubérculos y legumbres), aconseja ciclarlos: «gánate tu miel», interpela. Para ello sugiere realizar un plan semanal que atienda tanto a la alimentación como a la actividad física: introducir carbohidratos cuando hay más demanda energética (por ejemplo, a modo de recompensa, hasta una hora después de entrenar o dos horas antes) y vigilar el equilibrio con grasas y proteínas cuidando de asegurar las suficientes calorías semanales. También sugiere reducir la ingesta de grasas los días en los que se hace más carga de carbohidratos [[ver en línea](#)]. Considera que «una comida rica en carbohidratos mejora la velocidad de síntesis de glucógeno muscular» (importante para las personas de bajo peso y escasísima grasa corporal). Para el ciclado, combino días de sobrecarga de carbohidratos (los de entrenamiento más intenso) con un día de ceto dura (privilegio grasas saludables, en especial en temporada de patatas, y aprovecho para introducir órganos) y días de ceto proteica (dos días, pescado magro como merluza, uno de pescado de río, uno de carne roja a la parrilla). Entre los carbohidratos que recomienda destaca verduras, frutas (arándanos, moras, pomelo, granada, limón, patata, banana), miel cruda natural orgánica (10 gramos los días de entrenamiento muy intenso —es decir, una cucharadita de café—) y almidones enfriados (tubérculos, arroz) por su absorción lenta (valora especialmente los tubérculos por no contener ni gluten ni anti-nutrientes: en [un Reel de diciembre de 2025](#) aconseja reintroducir tubérculos 2 a 4 veces por semana y, si se entrena en ayunas, hacerlo en la cena —algo que también avala Isabel).

Su propuesta se inspira en el «modelo lípido-energía» desarrollado por Norwitz y colaboradores (2022) cuyo artículo más difundido tiene un dejo irónico. Se trata de un estudio de dos grupos de personas: uno consumió 12 Oreos al día; el otro, tomó estatinas. Los resultados indican que el consumo de carbohidratos bajó más el colesterol que los fármacos. No están promoviendo con esto zamparse esas galletitas sino que, más bien desde un extremo que roza la sátira, exhortan sobre un nuevo perfil lipídico (en el que creo, me encuentro) configurado por personas de bajo peso, escasísimo porcentaje de grasa, LDL alto, HDL alto, triglicéridos bajos e insulina baja. Se trata de lxs «hiper-respondedorxs de masa magra»: si estas personas tienen signos de flexibilidad metabólica, entrenan en ayunas, no fuman, no toman alcohol, hacen ayuno intermitente, consumen fibra y antioxidantes, tienen sus niveles de zinc y selenio en rango, presión arterial baja y siguen una dieta estilo cetogénica, no considera riesgoso que tengan un LDL entre 150–300 y, justamente, teniendo en cuenta este estudio, tampoco considera riesgoso hacer una reintroducción estratégica de carbohidratos (que, por otro lado, ayudaría a mejorar el entorno hormonal y la calidad del descanso) entre los que destaca verduras y frutas que contrarresten los efectos del consumo de grasas saturadas [ver en línea]. Las razones: si bien no evalúa protector tener un LDL por encima de 300 por el riesgo de oxidación, tampoco propicia tenerlo por debajo de 100 ya que esto podría aumentar el riesgo de cáncer, debilidad, daño muscular y problemas en el sistema inmunitario [ver en línea]; en la misma línea entiende que «el colesterol es fundamental para la producción de hormonas como la testosterona, el estradiol y la progesterona» [ver en línea]. De cualquier modo, sugiere vigilar que no se generen placas de ateroma: realizar cada dos años un estudio de arterias (una ecografía Doppler de troncos supra-aórticos y un estudio de calcificación coronario) y chequear con frecuencia 42 variables combinadas de la analítica. Sobre este último punto, en *La dieta del metabolismo saludable*, Isabel sostiene que el colesterol no es el único factor que cuenta al prevenir la formación de placas de ateroma:

La placa de ateroma necesita otros dos factores para desarrollarse (...): una alta concentración de glucosa que transforma el colesterol en una sustancia pegajosa que se adhiere a las paredes de los vasos sanguíneos y una inflamación descontrolada incapaz de resolver el daño y restituir la integridad vascular. (2025:75)

Sigo esta orientación bajo mi propio riesgo. Esto no es un consejo. Se trata tan solo de la comunicación de una experiencia (ojalá algún profesional de la salud me tomara como caso y pudiera, con los años y gracias a su habilitación profesional, extraer conclusiones de mayor alcance).

¿CUÁNTAS COMIDAS AL DÍA?

Me resulta amable hacer 2 comidas por día. Sin embargo, trato de hacer 3 para recuperar peso y masa muscular.

Esto me permite: 1– interpretar lo que necesito, es decir, no comer por ansiedad sino por hambre. Por ejemplo, cuando hago 3 comidas pequeñas sigo el esquema 14/10, es decir, 14 horas de ayuno con 10 restantes donde incluyo desayuno, almuerzo y cena; cuando hago una comida muy copiosa al mediodía, salto la cena y hago un ayuno 18/6. Como observa Antonio Valenzuela, si queremos ganar flexibilidad metabólica no es bueno «vivir en modo tripa llena» ya que no favorece la salida de la fase pospandrial. Y «el modo tripa llena dura unas 4 horas» (2023:215); 2– ordenar mis comidas al compás de los ritmos circadianos; 3– entrenar en ayunas aprovechando el momento del día en que siento mayor energía, esto es, por la mañana y temprano.

Para asegurarme de no estar quemando proteínas (estoy muy flaquita), cuando hago entrenamiento intenso (HIIT, ejercicios de impacto y/o fuerza) me cuido de incluir la suficiente cantidad de proteínas y calorías el día previo (en ese caso, cargo más carbohidratos en la cena). La justificación: los carbohidratos almacenados bajo la forma de glucógeno en el hígado y los músculos «aportan energía para el funcionamiento medio de una persona adulta sana equivalente a doce

horas» (Belaustegui, 2024:161). Sobre este punto, Antonio Valenzuela anota: «picos estratégicos de insulina + ejercicio de fuerza + comida real rica en proteína = músculo» (2023:90). De cualquier modo, tomo en cuenta las recomendaciones de Phil Hugo y atiendo a lo que como después de entrenar en el marco de la planificación semanal.

¿Por qué me empecino con la vida estilo ceto? Justamente, por sus beneficios. Se trata, para empezar, de un plan vital que propende a la autogestión y moviliza un juego: hacer como si se ayunara sin estar en ayunas. Esta dieta «busca imitar los efectos del ayuno» para, de esta forma, «activar los potentes mecanismos protectores de la salud (como la autofagia), la obtención de energía eficiente y limpia y la optimización de la flexibilidad metabólica» (Belaustegui, 2025:175). Hay más razones:

Al ayunar, mejoran los cuadros de dolor, fatiga, cefaleas y confusión; los problemas digestivos, cutáneos, inflamatorios, alérgicos, autoinmunes, neurodegenerativos e incluso algunos tipos de cáncer. Por su parte, las emociones intensas y mal gestionadas actúan como un aluvión de toxinas que inundan el cuerpo y el cerebro. Si permitimos que los sistemas de depuración barran estos residuos al ayunar, podemos sentir una clara mejora emocional. (...)

El ayuno actúa como una llave maestra capaz de desbloquear la vía de la salud y el bienestar. (...) Ha demostrado favorecer la salud digestiva, del hígado y el páncreas, potenciar el buen funcionamiento del sistema inmunológico, mantener en la sangre niveles adecuados de grasas como el colesterol y los triglicéridos. (176/182)

¿Cómo no fascinarse con esas promesas vueltas empiria pura? Habla mi cuerpo...

HIDRATACIÓN EQUILIBRADA Y ALGO MÁS...

Hidratarnos bien en las horas de ayuno es una gran ayuda para el aparato digestivo y las mitocondrias. ¡Y para nuestros emuntorios!,

los órganos encargados de la eliminación de las toxinas: el intestino, a través de las heces; los riñones, con la orina; la piel, por el sudor y los pulmones, con el aire espirado. (Belaustegui, 2024:164)

Desde que me topé con estos datos empecé a atender a todo lo que me pongo sobre la piel (desde cremas hasta cosméticos pasando por perfumes: «lo que aplicamos en la piel se acaba introduciendo en la sangre», advierte Alejandro Pérez [2024]), a la calidad del aire en los lugares donde estoy y, como ya lo venía haciendo, al consumo de agua y al cuidado de la microbiota. Sobre cada uno de estos puntos me detengo más adelante pero importa subrayar esto: para un cuerpo que pasó por tanta intoxicación, esta información se traduce en agencia. Puro empoderamiento.

Dado que tengo bajo peso corporal, el ayuno 14/10 o 12/12 sería el más recomendable en mi situación: «por su suavidad y la facilidad con que se puede incluir en el día a día, el ayuno 12/12 es perfecto como base de un estilo de vida saludable en una gran mayoría de personas, incluidas aquellas con (...) bajo peso corporal», señala Isabel en *La magia del ayuno* (140).

Incorporar este recurso de «autocuidado» es clave para mí. En primer lugar, porque tengo la fantasía de que el conjunto de prácticas que detallo en este libro impidan que el linfoma regrese (el ayuno «ayudaría a prevenir procesos patológicos» [ver en línea]). «De los matices nacen las diferencias» (125): frase para una remera (ya van dos).

En segundo lugar, para un cuerpo sometido a tanto tóxico, el efecto depurativo del ayuno es crucial. Si bien los beneficios del esquema 12/12 o 14/10 son «limitados en comparación con esas otras posibilidades en las que la ventana de ingesta se ve más comprimida» (137) es lo recomendable para mí, hoy por hoy. No desestimo las orientaciones de Isabel quien desaconseja «las modalidades de ayuno largo» a «las personas con un índice de masa corporal IMC inferior a 18,5» y a «aquellas con porcentajes bajos de grasa corporal» ya que, en estos casos, «sobreviene un sistema de

repuesta de emergencia del organismo llamado de consunción por lo que el cuerpo se ve obligado a usar proteínas de sus propios tejidos para alimentarse a sí mismo» (112). Para calcular el IMC divido mi peso en kilos por la altura al cuadrado (en metros) (111). Me da muy bajito... Así que me aferro al modelo 12/12 y, cuando se da, lo llevo a 14/10 o más allá, ocasionalmente:

En el pasado, antes de que se instaurara la costumbre de comer cada pocas horas y la de hacer una cena copiosa y tardía, este ayuno 12/12 podía ser algo habitual en un gran número de países donde lo normal era cenar a las 7 de la tarde y desayunar, al día siguiente, a las 7 de la mañana. Se hacía así, de manera natural, un ayuno 12/12. Esto era antes de la comida congelada, los microondas, los snacks de medianoche, por no mencionar esas jornadas laborales interminables que obligan a muchas personas a trabajar hasta tarde y cenar a altas horas de la noche. (136)

La leo a Isabel y pienso en Titina, la mamá de Félix. Tiene 93 años. En líneas generales y por costumbres heredadas, puso en práctica los consejos de Isabel. No es casual que fue la única persona que sospechó que algo andaba muy mal en mí cuando vino a visitarnos en diciembre de 2022 (veo las fotos de ese tiempo: el pelo seco, flaquísima; me recuerdo agitada, nerviosa, irritable, terriblemente cansada y deprimida). Entre sus prácticas está el hacer pausas en la ingesta cuando no se siente del todo bien (en esas ocasiones, solo toma té); entre sus recomendaciones, cenar temprano, hacer la comida más importante al mediodía (al final del día la producción de jugos gástricos decae, justificaría Isabel), aflojar un poco con tanta verdurita y darle más a la carne. La sabiduría de las abuelas que no supimos escuchar. Necesité, como siempre, que lo dijera una voz autorizada científicamente para creer. Y necesité, sobre todo, pasar por «el temblor». No da para lamentarse: no puedo modificar el pasado. Sí puedo tener mayor control sobre qué hacer (y no hacer) de ahora en más (ojalá contar este cuento sirva para que otrxs puedan frenar a tiempo la escalada autodestructiva).

CÓMO COCINO Y CONSERVO LOS ALIMENTOS

Gracias a Natalia Amsler dejé de desinfectar las verduras y las frutas con agua y lavandina; al momento de consumirlas, las enjuago bajo el chorro de la canilla para quitarles cualquier microplástico que se les pueda haber adherido, las sumerjo por 20 minutos en una solución de dos partes de agua filtrada y una de vinagre de alcohol y las seco con un trapo de algodón. También gracias a ella y a Isabel cambié buena parte de la vajilla de la cocina: descarté los recipientes de plástico rotos, viejos o rayados (si bien no puedo tirar lo que tiene baquelita en los agarres, evito que se sobrecaliente y, cuando me distraigo y sucede, abro las ventanas para que se renueve el aire). La razón: los plásticos usados en caliente o los dañados liberan «partículas perjudiciales para la salud metabólica» (2024:137) que pasan a nuestro cuerpo vía lo que conservemos en ellos. Debido a esto guardo todo lo que puedo en vidrio y, en el caso de recurrir a envases de plástico, privilegio «los más estables» (2024:137), es decir, los que tienen los números 2, 4 y 5 en el triangulito con tres flechas que, por lo general, se estampa en la base del recipiente (evitar los que tienen los números 3, 6 y 7), me aseguro de no introducirles nada caliente y en la medida de lo posible, enjuago lo que conservo en ellos bajo el agua de la canilla. Esto observa Isabel sobre el temita:

Los recipientes de plástico no son inertes: el sol, el calor y el desgaste por el uso y el paso del tiempo activan la liberación de sus componentes algunos de los cuales (como el bisfenol y los ftalatos) han mostrado tener efectos nocivos en la salud, en particular en la salud hormonal, mitocondrial y el sistema inmune. (2024:136)

Para cocinar uso vidrio, acero inoxidable y una vieja plancha de hierro. Descarté sartenes y ollas de aluminio, teflón, siliconas y barro o cerámica con barnices brillantes o antiadherentes; compré una procesadora manual de acero inoxidable y fui reemplazando las cafeteras y las teteras que contenían partes de plástico; también tiré el

papel de aluminio y el papel manteca. Los argumentos de Isabel son rotundos: el ácido perfluorooctanoico que contienen los recipientes antiadherentes y de teflón «puede pasar a la comida o al aire», «perjudica la salud del hígado y del sistema inmune y está asociado con el desarrollo de cáncer» (2024:146). Por otro lado el contacto de alimentos ácidos (cítricos, vinagre, tomate) con recipientes de hierro y cobre «promueve la liberación de partículas tóxicas» (146). Estamos hablando, otra vez, de cuidar nuestras mitocondrias.

Para las preparaciones con cocción uso aceite de coco virgen extra dado que «es mucho más estable» (117) que el resto de los aceites disponibles; ocasionalmente, el de oliva que también soporta temperaturas relativamente altas. Reservo el aceite de girasol para comidas frías (mayonesas, ensaladas). Jamás conservo el aceite que sobra de alguna preparación y aprendí a no pasar lo que reboce por papel a los efectos de evitar transferirle a la comida algún compuesto químico nocivo que pudiera tener este. También descarto los aceites que humean: el humo indica que «ha superado su punto de estabilidad» y «libera sustancias tóxicas» (118).

Conservo los aceites en envases de vidrio oscuros, bien cerrados y protegidos del aire, el calor y la luz.

Cocino a temperaturas suaves: horneados lentos (aprovecho el calor residual que queda al apagar el horno), saltaditos y cocción al vapor a fuego mínimo. Y seco los alimentos antes de cocinarlos:

Antes de echar a la sartén o a la cazuela unas verduras que hemos lavado previamente bajo el chorro de agua fría, conviene secarlas con un paño o un papel. ¿Esto por qué? Porque el contacto del aceite caliente con el agua desnaturaliza la grasa y aumenta la producción de radicales libres. (119)

Cuando entendí cómo funciona un microondas y qué hace en lo que introducimos en él, lo reservé solo para calentar mis almohaditas de semillas que uso para ejercicios de relajación o estiramiento:

El microondas calienta el alimento por fricción molecular, es decir, por frotamiento. (...) Esto produce un cambio sutil de la estructura tridimensional de los elementos. (...) Además, esa fricción parece que conlleva una pérdida de los nutrientes y la vitalidad de los alimentos. No nos nutren igual. (147)

Sobre la parrilla, la misma salvedad que para cualquier carne «sellada» a la plancha:

Para los alimentos proteicos, cuando los cocinemos, hay que evitar la formación de los compuestos finales de glicación.

La glicación es un fenómeno bioquímico que se da cuando los residuos de glucosa se unen a otras moléculas, principalmente proteínas y grasas, y alteran su naturaleza. Entonces se vuelven disfuncionales y dejan de cumplir con su cometido en las reacciones en las que intervienen. Además, favorecen la producción excesiva de radicales libres.

¿Cómo sabemos si se han formado estos compuestos de glicación? Porque la carne se ve marroncita con una película pegajosa, como si estuviera barnizada, caramelizada. ¡Es justo lo que ha pasado! Es muy rica (¡claro, se ha endulzado con residuos de glucosa!) pero es un peligro para la salud. (...)

Con la carne, como con los alimentos ricos en carbohidratos y en grasas, conviene ser moderados con la temperatura y el tiempo de cocción. Y con todos, elegir materiales saludables en su manejo. (145)

Para aprovechar mejor las propiedades de frutos secos, semillas, cereales y legumbres, los activo (ver *Ikigai*...).

Respecto del arroz, las legumbres, la papa, la fécula de mandioca y el boniato, por lo general, los consumo luego de haberlos enfriado durante 24 horas en la heladera. Esto los transforma en almidón resistente. Sobre sus beneficios se ha pronunciado el Equipo Vida potencial:

El almidón resistente presenta una serie de beneficios fisiológicos: mejora la respuesta glucémica, aumenta la saciedad, tiene ligero

efecto laxante, mejora la absorción de nutrientes y el perfil lipídico. Es un prebiótico. Cuando alcanza el colon es fermentado por las bacterias presentes produciéndose ácidos grasos de cadena corta: butirato, propionato y acetato principalmente (entre los beneficios de los ácidos grasos de cadena corta se cuentan el prevenir la formación de células tumorales y disminuir la inflamación del colon).

Sigo también aquí un consejo de Antonio Valenzuela: «siempre que comas almidones, haz que la verdura sea la protagonista del plato» (2023:233).

APELLIDOS QUE IMPORTAN

La expresión es de Isabel. La usa para proclamar los inequívocos beneficios de una atención pormenorizada sobre algunos detalles, a saber: que los aceites que consumamos sean «virgen extra» (es decir, de primera prensada en frío); la miel, «cruda»; la sal, «marina»; la sal rosada, «del Himalaya»; el vinagre de sidra de manzana, «sin pasteurizar». Las razones:

Necesitamos que los aceites procedan de la presión de sus frutos (las aceitunas) o las semillas (girasol, lino, etc.) sin pasar por procesos posteriores de filtrado, depuración, desodorización, etc., que los privan de sus valiosos nutrientes a la vez que los cargan de sustancias tóxicas. (116)

Respecto de la miel, es importante que no se la caliente ni se la filtre para que sus magníficas propiedades naturales queden intactas. Y al igual que el vinagre de sidra de manzana, al no estar pasteurizados, conservan sus probióticos. Sobre la sal, ya hay notitas en apartados previos...

CONSTRUCCIÓN DE LO PLACENTERO

En más de una ocasión, en nuestras estadías con Félix en la casa Argentina de París, le señalábamos dos malos hábitos a nuestra

amiga Julia Bernardi, primero bibliotecaria y luego administradora de ese espacio de ensueño. El primero: «no darle entidad a la comida» (comer una baguete mientras se toma el subte o caminando por la calle; comer mientras se habla por celular, se mira la tele o se contestan mensajes de email o de WhatsApp). Años después me topé con esta explicación científica para aquella intuición:

La señal de saciedad, transmitida por señales mecánicas y químicas como respuesta al llenado del estómago y la liberación de hormonas del hambre, requiere al menos veinte minutos de elaboración. Si comemos con prisas no nos enteramos de que hemos comido, no nos damos cuenta de que estamos satisfechos y de que podemos parar de comer. (Belaustegui, 2024:153)

El segundo hábito: «comer como astronauta». Expresión que uso para describir la práctica desafortunada de engullir tales o cuales cosas porque «hay que comerlas» pero sin disfrutarlas. Las conductas opuestas requieren tiempo: no se trata solo de cuidar qué se compra, cómo se prepara y cómo se mastica lo que nos llevamos a la boca sino también de darnos las estrategias para generar la espera acuciante de que llegue ese momento que incluye cómo preparamos la escena en la que servimos el plato, el tiempo que le dedicamos para disfrutarlo y el ambiente que creamos alrededor de ese ritual. Como alguna vez le escuché decir a Narda Lepes en Cocinexs argentinxs, no desaprovechemos la ocasión de fabricar un momento de placer que podemos replicar varias veces al día todos los días. Convertirlo en un trámite o en un gesto de autocuidado depende de nosotros, es gratis y solo nos exige imaginación y disposición.

Lo que obtenemos a cambio es pura ganancia. Según Joël de Rosnay, cuando degustamos un plato que apreciamos segregamos dopamina, una hormona que responde a «situaciones agradables» (87) y que, en sinergia con las otras hormonas del placer (oxitocina, serotonina y endorfina), atempera la producción de cortisol y adrenalina ligadas al estrés (86).

Pero hay algo más: según Isabel, cuando imaginamos y luego comemos algo que nos gusta «unas células específicas del estómago (que se encuentran también en menor número dispersas por el intestino y el páncreas) liberan una hormona llamada grelina» (70). Esta hormona «activa el metabolismo» y «favorece la denominada respuesta hedónica a la comida» (70). Además, comer tranquilxs suscita la puesta en funcionamiento de la rama parasimpática del sistema nervioso: esa que, entre otras cosas, nos ayuda a «hacer la digestión» (79).

Como regalo envenenado, comer mientras se camina y/o se habla por celular y/o se discute con alguien bloquea la rama del sistema nervioso que induce un buen proceso digestivo. Isabel compara las ramas del sistema nervioso vegetativo con las riendas de un caballo y explica pormenorizadamente cómo funcionan previniendo que se va a referir a una zona que «no depende del control voluntario del central» (2022:108); no obstante señala qué cosas podemos hacer para propiciar ir con una u otra rienda. Vale retener estas explicaciones sobre un mecanismo tan perfecto como sorprendente:

Cuando tenemos que hacer frente a una situación desagradable (un susto, una agresión, una enfermedad o cuando sentimos enfado o rabia) entra en funcionamiento la rama simpática del sistema nervioso. Así se contraen los vasos sanguíneos de órganos que se consideran secundarios en un momento de vida o muerte (como el aparato digestivo) y el corazón se acelera para aumentar la frecuencia cardíaca y llevar más sangre a los tejidos encargados de responder a la amenaza (como los músculos para salir corriendo) o a las glándulas suprarrenales para producir adrenalina y ponernos en estado de alerta, adquirir fuerza y atacar.

En reposo, predomina la acción del sistema nervioso parasimpático que favorece la relajación, la respiración calmada, el sueño y la digestión. (...)

El sistema nervioso parasimpático es el que nos hace salivar ante un plato apetitoso (o incluso su recuerdo) y el simpático es el que nos deja la boca seca cuando tenemos miedo. (2022:109–110)

Si estamos tranquilos, sosegados, en un ambiente limpio y ordenado, en buena compañía, tiramos de la rienda del parasimpático y –¡así sí!– podemos digerir y absorber los alimentos plenamente. El mero gesto de apagar las noticias, bajar el volumen de la radio y escuchar música tranquila mientras comemos reajusta la maquinaria metabólica a través de la modulación simpática–parasimpática del sistema nervioso. (2024:153)

Por todo esto, cocinar con paciencia, cuidado y a fuego lento es tan importante como dedicar tiempo a elegir los ingredientes, combinarlos con delicadeza y comer sin apuros. Transformar estas rutinas cotidianas en pequeños gestos de autocuidado moviliza nuestras hormonas del placer: la dopamina también se activa «cuando hacemos una actividad que nos gusta»; «mejora el ánimo y nos motiva a perseguir un objetivo» (78). De Rosnay aclara que esta hormona activa zonas del cerebro ligadas al sistema de recompensa: recibir un cumplido por una comida rica o nueva o bien preparada entra en esta misma serie.

ASÍ ME SUPLEMENTO YO

Félix me ayuda a entender prescripciones alrededor de los suplementos para elegir con fundamentos. Por ejemplo, por qué se recomienda tomar los de magnesio ingerirlos con «abundante agua»; lo mismo aplica para la creatina (el único de los suplementos que no pude tolerar).

Seguirla a Isabel me enseñó, entre otras cosas, a leer las etiquetas. Así descarté los que tienen estevia industrial o cualquier otro edulcorante químico, saborizantes, lactosa o maltodextrina (el eritritol y la maltodextrina promoverían «el aumento de peso y algunas formas de cáncer» [\[ver en línea\]](#)).

Las decisiones respecto de por qué y cómo suplementarme son inescindibles de mi situación: después del «temblor» urgía recuperar peso y masa muscular (mi imperativo: salir del estado de caquexia), subir los glóbulos blancos y también los rojos (hoy

por hoy, tanto Paola como Paulita me dicen que probablemente tenga que habituarme a vivir con 3.000.000 y algo más de rojos y 2600 blancos; algo que piloteo bien vía varias restricciones en mis hábitos) y luchar contra la osteopenia provocada por el shock de corticoides durante el tratamiento. Para esto último (y con la aprobación de Agustín que tampoco quiere medicarme) cuido especialmente que mi dieta sea ligeramente alcalina. Para lograrlo sigo rigurosamente los consejos de Isabel: 1. trato de que en cada comida los alimentos alcalinizantes dominen sobre los acidificantes; 2. cuando como mucha carne (acidificante) dejo tiempo suficiente antes de hacer otra comida de modo que mi cuerpo pueda hacer frente a este aporte extra de ácidos y puedan reconstituirse las reservas de bases que los neutralizan; 3. todos los días consumo alimentos frescos en forma de ensalada, algunas frutas de estación (la cocción de los alimentos aumenta su potencial acidificante [Belaustegui, 2023]) y sustancias similares a los estrógenos (semillas de lino, quinoa) que decaen con la menopausia y son centrales en «el mantenimiento de la masa ósea» (Equipo Vida potencial).

En diálogo con todxs lxs profesionales de la salud que me acompañan armé el plan de suplementación que detallo a continuación y que ajusto a la fecha en la que corrijo estas notas para su publicación. ¿Por qué importa señalar esto? Porque hoy decidí practicar lo que Catalina (hermosa persona sobre la que hablo al final de este libro) llama «destete de suplementos». Prefiero tomar de los alimentos el colágeno (central en la estructura de músculos y huesos: según Alejandro Pérez, «es lo que tapiza nuestras arterias por lo que es clave en la salud del corazón»; lo consumo vía caldo de huesos, hígado, carne vacuna —falda, costillas—, pollo —piel—, pescado —piel, cabeza—), el selenio (hígado, ajo, cebolla, uvas negras deshidratadas, brócoli, huevos, frutos secos, shiitake y canela) y el zinc (miel natural, quinotos, cúrcuma, sal marina, hígado, huevos, canela e infusiones con hojas de palta) que favorecen su síntesis, el calcio (después de ver el video «No tomes estos suplementos si tienes más de 50 años», lo incorporo a través de semillas de sésamo

o chía, algas kombu, hiziki o wakame y quinotos), la vitamina B (carne roja, almendras, nueces, cacao, semillas de calabaza o girasol, hígado, riñones, pescado, mariscos, hongos, verduras de hoja verde —rúcula, acelga, espinaca, *kale*—, arroz integral con alguna legumbre, levadura nutricional) y los probióticos que necesité cuando tenía muy alterada la microbiota (en aquel entonces me ayudó suplementarme por diez días con Enterogermina: fue una recomendación de Paulita chequeada con Indiana que aprobó la sugerencia; ahora consumo fermentados y vinagre de sidra de manzana sin filtrar ni pasteurizar, miel pura natural cruda o una combinación de miel, polen y propóleo —cuando solo consumo miel, agrego unas 10 gotas de solución de propóleo al agua que uso para tomar los suplementos—; las razones para incluir propóleo y miel, en *Ikigai*...).

Regularmente consumo prebióticos que sirven de alimento a los bichitos de la microbiota (si como afirma Antonio Valenzuela, «lo que beneficia a nuestra microbiota beneficia a nuestras mitocondrias» [2023:32], ¿cómo no cuidarla?).

A pesar de sus enormes beneficios, ya no tomo espirulina ni los adaptógenos (reishi, melena de león, Ashwagandha): todo lo que estimule el sistema inmune, por las dudas, «después» del linfoma, lo fui dejando. Como en varias cosas de mi nueva vida, mi apuesta es por lo simple, lo minimal y lo despojado (desde los tejidos de la ropa a la suplementación y tanto más): *less is more*.

Opté por suplementarme solo con las vitaminas D3 (4000 UI; ayudaría a que el cuerpo absorba y utilice eficazmente el calcio), K2 (400 mcg; contribuiría a evitar que el calcio se deposite en las arterias y lo conduciría donde quiero que esté, es decir, en mis huesos) y C (1 gramo distribuido en 500 mg en el desayuno y 500 mg en el almuerzo; protegería al endotelio); coenzima Q10 (100 mg; ayudaría a paliar efectos cardiotóxicos de drogas como la doxorrubicina), Omega 3 (elijo un suplemento que tiene certificados IFOS y GOED y que combina 500 mg de DHA [ácido decosaheptaenoico] y 1000 mg de EPA [ácido eicosapentaenoico]) dado su efecto antiinflamatorio y glicinato de magnesio (400 mg). Si bien consumo regularmente

alimentos ricos en magnesio (pistachos, castañas de cajú, almendras, semillas de girasol, lino, sésamo y calabaza, dátiles, porotos, garbanzos, lentejas, cacao, brócoli, limón, bananas, palta, miel cruda, verduras de hoja verde, algas [nori, wakame, espirulina], arroz, mijo, trigo sarraceno, sal marina), las razones para incorporarlo transportado vía el glicinato, vienen del Equipo Vida potencial: la unión del magnesio con el aminoácido glicina produciría efectos calmantes y mejoraría la calidad del sueño que ayudo a conciliar, de todos modos, tomando 2 mg de melatonina de liberación lenta.

Todos los días, dos hojas de palta (en infusión que agrego al agua de mate) por su alto contenido en quercetina (un flavonoide con efectos antioxidantes y antiinflamatorios que también está en el té verde, las manzanas y las cebollas) y en minerales (calcio, magnesio y potasio) que refuerzan el sistema inmunológico y favorecen la salud ósea; su consumo regular ayudaría a dormir bien, funcionaría como suave laxante y aliviaría malestares estomacales.

Todas mis comidas incluyen aromáticas no solo porque favorecen la digestión sino porque están asociadas a la producción de oxitocina. Según lo disponible en estación, uso frescas (laurel, perejil, orégano, albahaca) o secas (tomillo, menta, romero).

Para favorecer la función hepática, cuando tomo comidas muy copiosas y altas en grasas y proteínas, diluyo 10 gotitas de tintura de cardo mariano en un vaso con agua; también cuando siento acidez.

Si bien no tomo suplementos de glutatión, hago todo lo recomendado para aumentar su producción: ayuno intermitente diario, una dieta de estilo cetogénico ciclada ampliada mediterránea, me expongo al frío (la medida es personal: «no se trata de que tirites pero una leve piel de gallina supone un estímulo muy saludable para tus mitocondrias» [Valenzuela, 2023:341]) y consumo alimentos ricos en ácidos grasos esenciales omega 3, resveratrol (uvas negras, arándanos, moras, pistachos, cacao puro —también asociado a la producción de dopamina—), sulforafano (brócoli), epicatequina (té verde) y curcumina (Belaustegui, 2024:48; de Rosnay:58).

ALGO SOBRE EL AGUA

Mi mamá me decía «camellito» porque siempre andaba con botellitas de agua a cuestras. De hecho durante la quimio, Agustina Castillo, mi adorada médica clínica en el sanatorio, me ayudaba a controlarme: para que no me pasara de mambo, hacía cálculos matemáticos entre lo que tomaba y la orina que me hacía recolectar en unos recipientes especiales (ayudar a limpiar mi organismo de tanto tóxico me obsesionaba y siempre tomaba agua demás).

El primer consejo valioso sobre cómo elegir agua de calidad vino de la mano de Natalia Amsler; luego, de la mano de Isabel (2024:136) y ya terminada la quimio, compramos un filtro de ósmosis inversa que elimina metales pesados. De todos modos, cuando estoy en Santa Fe no hiervo el agua para consumirla; sí cuando estoy en Colastiné (de ese modo me aseguro que no queden bacterias y no le agrego cloro dada su toxicidad). Si se opta por este sistema de filtrado, Isabel sugiere consumir sal marina para asegurar la reposición de minerales: agrego la punta de una cucharadita por litro de agua (no uso agua de mar porque la disponible viene en envases de plástico —material inestable que podría provocar daños en la salud hormonal, mitocondrial y en el sistema inmune—). Phil da una explicación maravillosa sobre la importancia del consumo de agua con sales minerales para no estresar a las células [ver en línea].

Para saber si estamos tomando la cantidad de agua indicada para mantenernos sanos, Isabel propone un cálculo: multiplicar 35 ml de agua por cuánto pesamos. El promedio es entre dos y tres litros diarios, incluida el agua de los alimentos. También indica mirar el color de la orina: «si es amarillo oscuro, necesitamos beber más; si es transparente, nos estamos pasando con la cantidad de agua y si es amarillo claro, ¡vamos bien!» (137). Aconseja «repartir el agua a lo largo del día» y da para ello algunos consejos: tomar «uno o dos vasos al levantarnos»; otro unos 30 minutos antes de desayunar, otro 30 minutos antes de almorzar, otro 30 minutos antes de cenar; tomar sorbitos mientras hacemos actividad física, un vaso de agua

por cada taza de té o café que consumamos y, si nos dan ganas de «darnos un capricho», un vasito de agua para «engañar al estómago», como decían las abuelas (138).

Hay una explicación preciosa que permite entender por qué tomar café, té o mate a la mañana, después de un vaso de agua (natural o tibia con o sin chorrito de jugo de limón) despierta–despeja–activa:

La temperatura es un gran regulador de los ritmos celulares. Por eso, con el té o la infusión, no solo conseguimos que las digestiones sean más suaves sino también que nuestras hormonas se sincronicen con los momentos del día.

Beber un vaso de agua caliente al despertar, es como pulsar el botón de encendido de todo el eje endocrino, desde el cerebro a las glándulas suprarrenales pasando por la tiroides. (...) Este simple gesto nos ayuda a tener más energía, a acompasarnos con los ritmos cambiantes y a responder mejor a las demandas del día; incluso, a prepararnos para el descanso nocturno que se facilitará de forma natural con la caída del sol. (139)

RAZONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer actividad física es para mí tan necesario como tomar agua. Me contagió la pasión mi amiga Sandra Loretán: desde los 13 años hasta los 17 hicimos gimnasia juntas todos los días. Vivíamos en el pueblito. Todas las tardes corríamos 6 kilómetros. Después, cuando nos fuimos a estudiar magisterio, hacíamos dos horas de aeróbica y también salíamos a correr. Un exceso absoluto que ahora entendemos mientras compartimos, con placer, nuestro nuevo modo de transitar esta práctica que viró al yoga, al pilates en casa, a ejercicios de fuerza y a una dosificada actividad aeróbica.

Lo primero que le pregunté a Paulita fue el tipo de actividad física que podría hacer (apenas terminaba de conocerla; fue durante mi primera internación; el sol entraba radiante por la enorme ventana de esa habitación que había transformado en una suerte de oficina–gimnasio). Así es que, con su asesoramiento, hice gimnasia

durante todo el tratamiento, incluso durante la quimio: ahí me las arreglaba para bajar y subir cuidadosamente los implementos usados para colgar las drogas en función de acercarme o alejarme del piso sin sobresaltos. Además, hacer gimnasia durante la quimio tenía un plus: «actividad física, alimentación y agua», me habían recomendado las enfermeras Nurit Belén y Rocío Rodríguez. Ellas llamaban a ese combito «las tres A» que, esta vez, estaban del lado del bien. Además, hacer actividad física está asociado a la producción de endorfina («la hormona de los deportistas» también llamada la «hormona anti-estrés y anti-dolor» [de Rosnay:87]) y, cuando se hace con placer, a la serotonina, ligada con la sensación de paz, calma y serenidad.

Le debo a esa profesional inmensa que es Luciana García haber encontrado, en este camino, a María Plaza Carrasco: cuando tuve que interrumpir mis sesiones de RPG (Reeducación Postural Global) con la Lu porque mis glóbulos blancos estaban demasiado bajitos, encontré una doble suya a la que podía seguir en los tiempos raros en que tenía energía y desde casa. Ya no podía hacer las magníficas pero exigentes clases de pilates vía Instagram con Soledad Lertora o las de step con Solcito Maldonado y, ni que decir tiene, levantar pesas. Así que recurrí a las diferentes opciones que ofrece María Plaza en su canal de Youtube adaptadas a lo que mi cuerpo fue requiriendo y permitiendo.

Cuando solo podía hacer algunos ejercicios mínimos, en vez de ver un tutorial, escuchaba una y otra vez cuatro emisiones de la radio France Culture en las que Isabelle Huppert lee *Les années* de Annie Ernaux. Me producía mucho placer esa lectura acompañada, cada día, de diferentes interpretaciones de «Only you» (amé la de Brenda Lee: la única que pongo en serie con la de Dolores Durán). Me parecía un mensaje cifrado (otra vez lo espiritual): un regalo para Félix a quien le traduje y le dediqué también «A la grâce de toi», canción que conocí por aquellos días gracias a esas emisiones.

Los fundamentos para hacer actividad física, incluso durante la quimio, los encontré mucho más tarde en Isabel: saber que

«neutraliza el exceso de radicales libres», que «fomenta la salud de la mitocondria», que «promueve el crecimiento y la funcionalidad de los músculos» (2024:166–167) y que ayuda a «liberarnos de la adrenalina y así regular los niveles altos de hormonas del estrés en nuestro organismo» (2023) fue un plus para mi deseo.

La forma de administrar cuánta actividad física y cómo hacerla la encontré, primero, en Luciana García que vino a casa para ayudarme a evaluar desde las sillas, puf y almohadones que usaba hasta los materiales de los que disponía para ejercitarme (de acuerdo a mi condición, fue señalando qué incorporar en cada etapa). Luciana me había recomendado a Cintia Flores, fabulosa fonoaudióloga a la que, si bien pude ver apenas un tiempito (diciembre de 2022 fue el último mes que la consulté: mis eneros de desconexión en Colastiné eran sagrados y en ese enero, irrumpió el «temblor»), llegó a enseñarme cómo respirar y relajar la zona cervical. Consejos que, sumados a los de Luciana y a los de María Plaza, me ayudaron a controlar el raptó de bruxismo que tuve durante la quimio, entre otras cosas. Cito la versión de Isabel, pero también podría transcribir mis apuntes con las indicaciones de Luciana:

Conviene preguntarnos: ¿cuál es el estado de forma inicial? ¿Cómo vamos avanzando? ¿Qué progresión tenemos? Lo que hagamos puede no ser igual. Es como con el ayuno: no hay entrenamiento ideal ni mejor que otros. El entreno bueno es el que encaja en nuestros gustos y capacidades y respeta el ritmo de cada uno. (...) Es muy importante respetar esta individualidad a la hora de planificar los entrenamientos. Primero, para no lesionarnos, y segundo (...) porque el objetivo es que la actividad física se convierta en una herramienta de uso cotidiano que potencie la salud a todos los niveles (físico, mental y emocional). (2024:170)

Sus explicaciones también me permitieron entender por qué me desgarraba con tanta facilidad antes del «temblor». Su recomendación de atender a «la dosis mínima efectiva», es decir, «la que aporta los mayores beneficios con el menor tiempo y esfuerzo necesarios»

(179), se comprende a la luz de su precisa descripción de la recuperación diferencial de músculos y tejido conjuntivo:

El tejido muscular y el tejido conjuntivo no responden igual: la estructura del músculo puede modificarse rápida y eficazmente ante requerimientos funcionales ligados al ejercicio físico o a la necesidad de reparación de una lesión mediante una potente respuesta regenerativa. Los cartílagos, los ligamentos y las fascias, por el contrario, al no recibir vascularización directa de grandes vasos sanguíneos y tener un ciclo de regeneración celular más lento que el del músculo —7 meses en el tejido conjuntivo frente a 3 en el tejido muscular— presentan una respuesta adaptativa más gradual. (171–172)

Pasada la quimio tuve en cuenta esto para incorporar ejercicios de fuerza (2–4 días a la semana haciendo foco en caderas, espalda y piernas); pilates (1 día a la semana para favorecer la flexibilidad y la movilidad que ayuda a las articulaciones, el equilibrio —dado su trabajo sobre los músculos estabilizadores— y el control de la respiración que promueve la relajación; uso lo que tengo en casa: pared, pelotas, gomas, pesitas livianas, ladrillos de yoga o solo el cuerpo para sutiles ejercicios de fuerza a partir del propio peso), step (1 día a la semana: la actividad de impacto sobre el tren inferior, además de tener su efecto en los huesos, contribuye a la salud cardiovascular) y yoga en sus diferentes variantes (las clases de Alba Balada y Anabel Otero son imperdibles) que combino con cardiolates, estiramientos con foam roller, HIIT (ejercicio físico intenso a intervalos) o baile. Es decir, entreno fuerza, movilidad, cardio, equilibrio, flexibilidad (mover las articulaciones en todos sus ángulos favorecería un buen funcionamiento muscular) y respiración, ese aspecto que había desatendido hasta que me topé con las explicaciones de Antonio Valenzuela sobre su importancia para la salud cardiovascular (Anabel Otero reitera con frecuencia que, hacer foco en la respiración, ayuda a conciliar el sueño cuando, en mitad de la noche, algún asunto nos desvela):

Una respiración lenta a una frecuencia de seis por minuto genera una mejor oxigenación de los tejidos en comparación con un patrón de 15 respiraciones por minuto. La respiración nasal, lenta y profunda, hace más eficiente al corazón y al aparato circulatorio. (...) Hacer de esta forma de respirar algo plenamente consciente en lo que ponemos toda nuestra atención es la base de la respiración yóguica conocida como *pranayama* (...). Uno de los secretos de esta técnica milenaria es alargar la duración de la exhalación casi al doble que la inhalación. Tiene un profundo efecto relajante en nuestro organismo. (2023:359)

También incorporé a mi rutina caminatas que fui haciendo a más velocidad, primero acompañada por Félix y luego sola: tuve que ser paciente para que desapareciera la inestabilidad y el moverme como un robot (efectos de la neuropatía periférica que me habían provocado las drogas y que me afectaba tanto las manos como los pies y el dominio de mis piernas). No llego a los 10 000 pasos que recomienda Phil Hugo pero me acerco. Y en verano, natación.

Fueron meses de paciente y lenta incorporación de cada avance...

Cada actividad física tiene sus razones. Empiezo por esta afirmación de Sento Segarra: «Los expertos afirman que es importante llevar a cabo programas de ejercicio una vez finalizado cualquier tratamiento contra el cáncer (...): se ha demostrado que el aumento de la actividad física reduce el riesgo de que el cáncer regrese» [ver en línea]). Luego, comparto los fundamentos para cada actividad, no solo porque me llevó mucho tiempo encontrarlos sino porque son de gran ayuda al momento de planificar cómo, cuánto entrenar y por qué vale la pena hacerlo.

Los fundamentos de mi oftalmólogo Raúl Penedo ratifican los de Isabel respecto de por qué hacer ejercicios tipo HIIT (algo que Solcito hacía en sus clases de step: reconozco ahora en esas clases que amaba una readaptación del método popularizado en 1996 por el doctor japonés Isumi Tabata, es decir, una pensada combinación de ciclos de 30 segundos a máxima intensidad intercalados con 10 segundos de descanso). No recuerdo con precisión la explicación

específica de por qué la práctica aeróbica hace bien a los ojos (no le tomé apuntes a Raúl en una consulta que había sido brava en la que me explicó la importancia de visitar al oftalmólogo en caso de tener que hacer quimioterapia); sí tengo presente que había subrayado el papel positivo de la oxigenación. Para no pifiarla, transcribo la explicación de Isabel quien considera que hacer ejercicios físicos con intervalos de intensidad «mantiene activo el metabolismo durante más tiempo que el trabajo aeróbico convencional» (2024:176) y, como el entrenamiento de fuerza, «promueve la autofagia» (2023):

Cuando hacemos cardio alternando picos de gran exigencia con valles suaves de recuperación, influimos de manera positiva en la optimización del metabolismo. Por ejemplo, haciendo intervalos de entrenamiento que alternen un minuto a velocidad máxima y un minuto de recuperación. (2024:176)

En su último libro añade nuevos argumentos para hacer ejercicio físico intenso:

La actividad física intensa favorece la acción de la llamada AMPK (*Activated Protein Kinase* que significa «quinasa activada por AMP», que es una de las moléculas intermedias del proceso de gestión de la energía celular), una proteína ligada a la autofagia y a la longevidad que puede ponerse en marcha tanto por la vía de la grasa como por la de la glucosa. (2025:294)

Las razones de Isabel para hacer entrenamiento de fuerza van mucho más allá de mis iniciales búsquedas de recuperar masa muscular. Y de yapa, explica por qué vale la pena ensayarlo en ayunas (para mi total felicidad porque siempre sentí más energía haciendo gimnasia de ese modo):

Aparte de mejorar la salud cardiovascular, reducir el riesgo de cáncer y favorecer la salud cerebral y el estado de ánimo, tiene un impacto

directo importante en la optimización del metabolismo. Las contracciones musculares facilitan la captación de glucosa por las células. Por eso con el entrenamiento de fuerza controlamos mejor la glucemia.

Los efectos más poderosos sobre la optimización metabólica tienen lugar cuando entrenamos fuerza en ayunas (al menos doce horas después de la última ingesta). Para ello necesitamos, a su vez, una buena flexibilidad metabólica que desbloquee el acceso a la energía de reserva. (177)

En un video reciente amplía las razones sobre por qué vale la pena entrenar fuerza. Destaco, en particular, dos que me interesan especialmente: contribuye a combatir la osteoporosis y fortalece el sistema inmune. Sobre la primera, aclara: «entrenar fuerza aumenta la densidad ósea: cada vez que el músculo se contrae se produce una presión en el punto de anclaje del músculo en el hueso que estimula a las células a producir proteínas y a favorecer el depósito de minerales y así, el hueso se densifica, se hace más fuerte». Sobre la segunda, esta construcción preciosa: compara a los músculos con una «despensa», una reserva de aminoácidos; así «frente a una infección que supone una gran demanda de aminoácidos al organismo, con mayor masa muscular tendremos mayor capacidad de respuesta y recuperación». También Isabel ha señalado que entrenar fuerza ayuda a contrarrestar los efectos de la caída de los estrógenos y la testosterona cuando se llega a la «tercera juventud». Pero hay una información más sobre la importancia del músculo en nuestra salud:

Es tan importante que en la actualidad se considera que el músculo es un auténtico órgano metabólico. También se ha observado que es un órgano endocrino, es decir, que produce hormonas. (...) Las que segrega se llaman «miocinas». Se liberan como respuesta a la contracción y relajación muscular. (...) Actúan sobre el hígado, el páncreas, el corazón, el cerebro y el tejido adiposo. ¿No es fascinante? (2025:188–189)

Sigo a pies juntillas sus indicaciones sobre cómo recuperar la masa muscular perdida durante «el temblor»: ir con «pesos progresivos»;

«comenzar el entrenamiento con ejercicios de movilidad para calentar y activar las articulaciones; después incluir ejercicios multiarticulares» que comprometan varios grupos musculares y que, por eso mismo, «logran una mejor respuesta física y metabólica» (2024:178) que trabajar por separado brazos, abdominales y piernas (por ejemplo, entre los de tren inferior menciona la sentadilla, la zancada —nuestras «estocadas»—, el peso muerto; entre los de tren superior, las flexiones en el suelo o apoyadx en la pared, el remo y la dominada con o sin apoyo -menciono los que podemos hacer en casa con pocas cosas: barra, discos, mancuernas o anillas). Sugiere terminar con «estiramientos suaves y controlados» (180).

En todo esto, una advertencia de Ivana (compartíamos las clases de Solcito junto a Hugo Jorge en el Kalos) que necesité que enunciara Isabel para escuchar: «el deporte en exceso puede ser contraproducente y oxidarnos en demasía» (2024: 169). Así que hago lo justo, con una planificación semanal que reacomodo según mi cuerpo vaya reclamando...

Es importante cuidar la técnica y terminar el entrenamiento con sensación de frescura y vitalidad, no con la de no poder dar un paso más porque nos hemos drenado del todo. Se trata de que los entrenamientos nos den los mejores resultados con el menor tiempo y esfuerzo posibles. Así conseguiremos activación muscular, optimización de la secreción hormonal, depuración de elementos de desecho del metabolismo y activación de las rutas metabólicas. (181)

También me fueron muy útiles algunas recomendaciones del Equipo Vida potencial respecto de cómo entrenar después de los 40 años: así como nutricionistas y médicxs que siguen una orientación integrativa han promovido una verdadera desconstrucción de la pirámide alimentaria más divulgada, el Equipo Vida potencial ha contribuido a destartar la pirámide de la actividad física. Sus razones para incluir en la parte baja actividades suaves como caminar y en la cúspide las más intensas como pesas, calistenia o power yoga recuperan prácticas ancestrales:

Este esquema replica cómo eran nuestras necesidades físicas en nuestro pasado paleolítico (antes de nuestra época agrícola): pasábamos bastantes horas del día caminando a baja o media intensidad y, en momentos puntuales, necesitábamos emplearnos físicamente de manera muy intensa o levantar y mover cargas pesadas. Nuestro entorno ha cambiado y ya no tenemos que hacer eso para sobrevivir pero nuestro cuerpo sigue necesitando esos estímulos. (2023)

A la posición de «entrenar como si no hubiera un mañana» y a la «cultura del sufrimiento» oponen otras prácticas. Insisten en atender a la «carga alostática», es decir, a «la acumulación de deterioro fisiológico por la exposición a niveles altos de estrés»:

La carga alostática es producida por la sumatoria de todas las diferentes fuentes de estrés que el cuerpo tiene que gestionar: la presión en el trabajo, el estrés emocional por una ruptura sentimental, problemas económicos, la angustia por una enfermedad, la preocupación por los hijos, la escasez de horas de descanso, el ruido de la ciudad y la actividad física intensa o larga (más cuantos más años tenemos porque necesitamos más tiempo para recuperarnos de un mismo estímulo). (...) El estrés que acumulamos no se guarda en compartimentos independientes, es decir, no tenemos, por un lado, el compartimento del estrés emocional; por otro, el del estrés físico y, por otro, el del psicológico.

Si bien hay focos estresores fuera de nuestro alcance, hay otros que podemos manejar. Entonces, razonablemente, sugieren atender a dos valiosos recursos finitos: «el uso de nuestro tiempo y el de nuestra energía vital». Por eso exhortan a detectar la «dosis mínima efectiva» así como a observar que, «si vas a darlo todo, que sea breve». Son útiles sus indicaciones sobre el llamado «entrenamiento en zona 2»: mientras que en la zona 1 están los ejercicios de baja intensidad como una caminata ligera y en la 5 los de máxima intensidad, el ejercicio en zona 2 «consiste en la realización de una actividad de baja intensidad pero durante un largo período de tiempo», es decir,

«un trabajo ligero pero con cierto ritmo como una caminata a paso rápido» (de modo muy propedéutico, Antonio Valenzuela aclara: «podés hablar pero no cantar al hacerla, por ejemplo» [ver en línea]). Este tipo de actividad «estimula la función de las mitocondrias y aumenta su número, mejora la flexibilidad metabólica y aumenta la resistencia a la insulina».

Al año de concluido el ciclo de quimio fui sutilizando prácticas. Así, gracias a María Plaza, supe de los ejercicios de Kegel y de los hipopresivos; en su canal de YouTube hay varias clases en las que enseña a ponerlos en práctica. Los fundamentos para realizarlos (en especial para quienes transitamos la tercera juventud) también fueron desarrollados por el Equipo Vida potencial:

Los ejercicios de Kegel, que reciben este nombre en honor al ginecólogo que los desarrolló en la década de los 40 del siglo xx, son unos simples ejercicios que se basan en apretar y soltar los músculos del suelo pélvico. Con estos ejercicios se busca fortalecer estos músculos tan importantes que sostienen el útero, la vejiga, el intestino delgado y el recto. El prolapso de estos músculos puede significar pérdidas de orina, heces o gases. Con estos ejercicios se pueden tratar problemas de control de la vejiga así como mejorar el control intestinal.

(...)

Cómo hacer ejercicios de Kegel

Lo primero que se debe hacer es vaciar la vejiga antes de realizar estos ejercicios.

En una postura cómoda, bien tumbada o sentada con la espalda recta en ambos casos, se deben contraer y relajar los músculos del suelo pélvico en repetidas ocasiones.

Los músculos que se quiere contraer son los que controlan la salida de la orina cuando vamos al baño. Así, una forma de tener conciencia de ellos y saber cuáles son los que debemos ejercitar, es deteniendo a nuestro antojo el flujo de orina. Toma conciencia de ellos para luego poder realizar los ejercicios.

Para la realización de los ejercicios de Kegel se deben contraer estos músculos durante unos pocos segundos (puede empezarse con 3 segundos e ir aumentando el tiempo) para posteriormente relajarlos durante otros 3 segundos. Y este ejercicio se debe repetir 5–10 veces al principio pudiendo llegar a las 15–20 repeticiones con el tiempo. Poco a poco se podrá aumentar tanto el tiempo de contracción de los músculos como el número de repeticiones.

Una vez controlada la técnica, pueden realizarse en cualquier situación: trabajando, conduciendo, viendo la tele, acostados en la cama... Lo ideal sería llegar a realizar tres series de ejercicios a lo largo del día, todos los días.

Hace poco descubrí los aportes de Isabel del Barrio, Mario Redondo y Nuria Martín: mientras que Nuria me permitió afinar mis prácticas de yoga con diferentes materiales (por ejemplo, los ladrillos), Isabel me permitió afinar mis ejercicios de fuerza y Mario, las combinaciones entre actividad aeróbica, de impacto y fuerza.

Quisiera detenerme en los fundamentos de Mario no sin reconocer que, cuando me topé con sus videos, me angustié. Se trata, otra vez, del hacer cosas con palabras: es duro escuchar frases como «el cáncer no se cura, se gestiona». Pero, a la vez, incentiva saber que apuesta, como Isabel, a «un tratamiento integral»: uno que trate «la base de la enfermedad». Incentiva porque reaviva la fantasía de pensarnos con control sobre nuestro cuerpo («un diagnóstico no es un destino», escribirá más tarde Victoria Daona en un texto memorable que leo y releo: necesito volver a creerlo).

El 95 % de los cánceres están causados por malos hábitos de vida. Eso le da un poder de actuación a quien quiera utilizarlo. El tránsito por la enfermedad es la manera que encuentra ese organismo para resetearse, es el camino que le lleva a ese aprendizaje. Es la salud reorganizándose. La propia vida. (Belaustegui, 2024) [ver en línea]

Junto a Isabel, pienso la enfermedad «como parte de un viaje hacia una mejor manera de estar aquí»: «La enfermedad nos manda un mensaje. Muchas veces es “para, observa y atiende a esto que no está bien en tu vida” (puede ser mental, social, emocional, físico, transpersonal o espiritual)» (2025) [\[ver en línea\]](#). Y, justamente, en esa línea, vale la pena atender a los fundamentos de Mario respecto de la actividad física en pacientes oncológicos.

Para empezar, sus sesiones se hacen en una sala (no en una de rehabilitación): «Hemos fragilizado a la población sin que sea frágil», afirma (reconozco que, entre aterida y envalentonada por sus mensajes, empecé a cargar más peso muy de golpe y me lesioné el abductor; como durante los dos largos años posquimio, me curé siguiendo los estupendos consejos del equipo Fisionline: me puse calorcito —almohaditas de semillas calentadas en microondas— y me hice masajes en la zona afectada para ayudar a drenar; usé aceite de árnica y preparaciones caseras con 20 gotas de aceite de coco y una de aceite esencial de clavo de olor o de lavanda y, de paso, me animé a retomar mis sesiones de RPG con Luciana que, como siempre, corrigió mi posición corporal y, de ahí en más, chau dolores).

Sus recomendaciones respecto de qué y cómo entrenar para salir del estado de osteosarcopenia (pérdida de hueso y de masa muscular) [\[ver en línea\]](#) son muy útiles, a saber: 1. combinar ejercicios de fuerza e impacto (por ejemplo, saltos cargando algo de peso) en función de «generar estrés mecánico en el hueso y facilitar su remodelación» (2021a); 2. hacer ejercicios de potencia (algo de fuerza a alta velocidad); 3. hacer actividad aeróbica; 4. priorizar el tren inferior ya que es allí donde se produce la mayor pérdida de masa muscular con el envejecimiento (cf. Winster Stone y otrxs, 2011). Todo esto junto es lo que promueve Solcito Maldonado en sus clases de step en el Kalos.

Por otro lado, sus artículos brindan información valiosísima para enfrentar con herramientas no farmacológicas la batalla contra el efecto cardiotóxico de las drogas (cf. Ashraf y Dabidi Roshan, 2012; Burnet y otrxs, 2013; Scott y otrxs, 2013):

La toxicidad proviene del daño que generan ciertos fármacos o radiaciones sobre los miocitos o células musculares del corazón provocando, con ello, una peor contracción. Podemos distinguir dos tipos de daños y fármacos. En primer lugar, aquellos que generan un daño irreversible sobre el miocito, generalmente producido por fármacos conocidos como antraciclinas y taxanos. En segundo lugar, tenemos otro grupo de fármacos que generan un daño reversible cuando se dejan de suministrar; estos suelen ser los anti-HER2 como el trastuzumab o pertuzumab. (...)

Vigilar una posible cardiotoxicidad es fundamental tanto durante como después de los tratamientos.

En este artículo queremos comentar los beneficios que posee el ejercicio físico aeróbico y como puede modular esta cardiotoxicidad. (...) Se han publicado varios estudios donde se observa que el ejercicio aeróbico es capaz de modular de forma positiva ciertos genes que la quimioterapia modula de forma negativa generando cardiotoxicidad. Se ha demostrado que el ejercicio aeróbico consigue aumentar el VEGF (factor de crecimiento endotelial) y la diferenciación endotelial. (...) El ejercicio físico (...) [produciría] una disminución de la tensión arterial, una disminución de la frecuencia cardíaca de reposo, un aumento de la función endotelial, una mejora del VO2Máx, etc. (...) Mientras mayor sea nuestro VO2Máx, más sanos estaremos y más funcionales seremos. Además éste se va reduciendo con la edad de manera fisiológica. El ejercicio aeróbico nos ayuda a mantenerlo o a disminuir la pendiente de pérdida. (...) El ejercicio cardiovascular y de fuerza es fundamental para mejorar esta variable. Para mejorar nuestro VO2Máx necesitamos mejorar tres engranajes: el corazón, los pulmones y, finalmente, el músculo y sus mitocondrias que generan ATP y energía. Para conseguir todo esto necesitamos mezclar ambas modalidades. (Redondo, 2021b)

Me topé con este texto a los dos años del fin del tratamiento. Me pareció una joya. Por eso lo comparto, más allá de su dureza. Como una espiral, esta información me llevó a otra y, el conjunto, a ratificar una decisión: dada la evidencia científica disponible, no quiero

hacer nada que dañe a mis mitocondrias, también involucradas en este asunto (cf. Ascensão y otros, 2012; Valenzuela, 2023).

Amito que me costó entender qué es el ATP y cómo funciona. El libro de Antonio Valenzuela fue clave en ese punto: «el ATP es la moneda energética que usan nuestras células» (2023:36); «sería una especie de pila o batería que recolecta la energía que introducimos en el cuerpo a través de los alimentos y la almacena en su interior para usarla en cualquier acción que sea necesaria» (66). Si «la membrana mitocondrial está formada fundamentalmente por grasas» y si «las alteraciones en la composición de las grasas de la dieta alteran el grosor, la rigidez y la fluidez de la bicapa lipídica, lo que afecta a la función mitocondrial» (43), se entenderá por qué en *Ikigai...* como en este libro puse especial atención en fichar tanto qué resulta conveniente y qué no para «generar mitocondrias a prueba de balas» (52).

QUÉ LINDO ESTAR COLGADA

Podría pensarse esta expresión en más de un sentido. Haré foco aquí en lo que destacaban Isabel Belaustegui y Jesús Sierra en el video «Beneficios de colgarse» subido hace algunos años al sitio Vida potencial. Allí detallaban que, entre otras cosas, este ejercicio descomprime la espalda y las vértebras, ayuda a aliviar contracturas, mejora la postura corporal y la movilidad de los hombros, libera tensiones alrededor del hombro (evita lesiones en el manguito rotador que se suelen producir por repetición de un movimiento, es decir, por irritación generada por un mismo ejercicio y/o por esfuerzos excesivos al entrenar) y mejora la fuerza de agarre de la mano (entre sus consejos: trabajar la fuerza de anular, meñique y medio, por lo general, más desatendidos).

Vale retener sus recomendaciones: empezar con pies apoyados y piernas flexionadas dejando que la gravedad actúe, es decir, relajando los hombros y haciendo que los brazos se aproximen a las orejas. Sostener la posición entre 15 y 30 segundos (las palmas de las manos, hacia adelante). Repetir este ejercicio durante semanas,

poco a poco. Una vez que se logra esto, colgarse sin apoyo de pies y volver a repetir esta serie durante semanas.

Yo llego hasta ahí. Es decir: hasta el llamado «colgarse pasivo» que tiene todos estos beneficios.

ADIÓS PLANTILLAS ORTOPÉDICAS E IBUPROFENO

Luciana García contribuyó a transformar mi vida para bien en más de un aspecto. Menciono dos: 1. nunca más tuve que tomar ibuprofeno para calmar mis dolores de cabeza; 2. nunca más tuve que usar plantillas ortopédicas para paliar mis otrora continuas tendinitis y plantitis (de yapa, nunca más tuve que hacer sesiones de quinesioterapia ni volví a tener ninguna de estas «itis» —sufijo que indica procesos inflamatorios—).

En sintonía con la línea de la medicina integrativa, Luciana me ayudó a erradicar las causas que provocaban tanto mis malestares cervicales como las tendinitis constantes. Cambiar mis hábitos posturales fue clave: desde cómo me sentaba hasta cómo me levantaba de la cama pasando por cómo caminaba y un largo etcétera. También fueron determinantes sus ejercicios correctivos y de respiración junto a algo tan aparentemente simple como reaprender a caminar descalza.

Volver a caminar descalza es una de las sensaciones más placenteras que experimenté. Para hacerlo, Luciana me recomendó una progresión lentísima que fui logrando en paralelo al destete de plantillas ortopédicas, taloneras de siliconas y zapatillas con tanta amortiguación que el talón me quedaba a centímetros del suelo. Sus fundamentos convergen con los del Equipo Vida potencial de quienes recupero, para empezar, la clara explicación de cómo el calzado moderno lacera nuestra salud:

La elevación del talón conduce a un patrón de caminar disfuncional al acortar la distancia de contacto del pie con el suelo, además de muchas otras implicaciones. Los zapatos estrechos comprimen los dedos de los

pies creando inestabilidad, deformidades y problemas de circulación sanguínea. Otra moda reciente son los zapatos con apoyo en el arco plantar. El mecanismo de arco alto es un componente esencial de nuestra marcha. Cuando añadimos soporte para el arco a los zapatos, nuestro cerebro, en una búsqueda constante de ahorrar energía, apagará el sistema de soporte muscular de esa zona. Y así nació uno de nuestros grandes inventos: los pies planos.

Entre los problemas que causa el calzado actual apuntan los siguientes:

Atrofia muscular

El calzado moderno atrofia la infinidad de músculos que tenemos en los pies haciendo que funcionen como un todo cuando, en realidad, evolutivamente, la naturaleza los diseñó para que sean capaces de adaptarse a los diferentes terrenos.

Fascitis plantar

Otro de los problemas muy extendidos con el calzado moderno es la tan frecuente fascitis plantar que se produce por inflamación de la estructura fibrosa que se extiende desde el hueso calcáneo del talón hasta la base de los dedos.

Acortamiento del tendón de Aquiles

El uso de zapato con tacón y de calzado deportivo con drop, es decir, con mayor grosor de suela en el talón que en la parte anterior de la zapatilla, produce una caída del talón hacia los dedos. Este acortamiento se traduce en un debilitamiento del tendón de Aquiles que conduce a tendinitis y tendinosis.

Cambio de la biomecánica

Cuando usamos tacones, tanto si el tacón es alto como más bajo, se modifica la postura corporal desplazándose el tronco hacia adelante, es decir, el centro de gravedad. Para compensar este desplazamiento se aumenta la curvatura de la espalda, la lordosis, al tiempo que la pelvis se rota. Por cada pulgada de tacón, la pelvis se rota entre 10 a 15 grados. Esto genera estrés y tensión en los músculos isquiotibiales, las rodillas, los hombros y la espalda. El centro de gravedad debería estar justo

en el plano del eje. El desplazamiento anterior produce una micro-compensación constante, además de un adelantamiento del cuello que derivará en problemas cervicales como dolor o artrosis cervical.

Cambio de la zancada

Otro cambio en el calzado actual es una mayor amortiguación, un mayor acolchado en la zona anterior del zapato o zapatilla que hace que cambiemos la forma en la que pisamos. (...) En nuestros orígenes, cuando corríamos, hacíamos la aproximación con la parte delantera del pie, con la almohadilla de grasa que hay en esa zona y cuya función es precisamente amortiguar la pisada. Ahora, con el calzado moderno amortiguado, se favorece que el impacto sea inicialmente con el talón que es una zona que no está tan protegida. Todo ese impacto transmite energía al resto de articulaciones, la columna vertebral, etc., y surgen problemas con ese efecto dominó en la cadena cinética.

Deformación de los dedos

Los dedos de los pies, de una manera natural, tienden a estar más separados de lo que normalmente los tenemos hoy en día debido al enclausramiento del calzado moderno. Con la compresión de los dedos, el dedo gordo se gira hacia el interior, lo que sobrecarga la fascia plantar y puede terminar generando la temida fascitis plantar. Con el tiempo se pueden generar deformidades (juanetes), dedos en martillo, uñas encarnadas y otros problemas.

Pérdida de propiocepción

La propiocepción es la percepción inconsciente de nuestra propia postura y movimiento. Cuando vamos caminando descalzos por el campo y nos pinchamos, enseguida corregimos para evitar clavarnos lo que tenemos debajo. Esa es la respuesta del sistema nervioso que es capaz de reconocer esos estímulos y dar una adaptación inmediata. El ir siempre con calzado nos hace perder esta capacidad.

Finalmente, sus recomendaciones:

Además de pasar descalzos el mayor tiempo posible, existen otras estrategias para minimizar este efecto negativo del calzado moderno:

cuando nos compremos calzado, deberíamos elegir aquel que nos ayude a aproximar más la pisada y la biomecánica de nuestro cuerpo a una pisada natural, como la original que teníamos cuando no usábamos zapatos. Calzado sin drop ni acolchamiento y que permita una total libertad frontal del pie.

Para la práctica de ciertos deportes, ir a la playa, etc., podemos utilizar calzado minimalista que consiste básicamente en una cobertura en goma del pie con los cinco dedos separados (similar a un guante de mano, pero para el pie).

La transición a pasar tiempo descalzos debe ser muy progresiva. Si intentamos hacerlo con demasiada rapidez, lo más probable es que nos lesionemos y tengamos problemas más graves de los que nos pueda ocasionar el estar siempre calzados.

Y de yapa, ejercicios para movilizar nuestros piecitos que se complementan muy bien con las miniclasecitas de Isabel del Barrio dedicadas al asunto:

Además de andar descalzos, también es conveniente hacer movimientos y ejercicios con los pies para ganar salud e integridad biomecánica:

- trabajos manuales con los dedos de los pies: moverlos, abrirlos y separarlos con las manos, presionar hacia uno y otro lado, buscar el movimiento y liberarlo. Siempre con sumo cuidado.
- trabajos con pelota: con una pelota que puede ser de golf o de tenis o la más óptima que es una pelota de lacrosse que se utiliza en trabajo de movilidad articular y liberación de puntos gatillo, podemos realizar un sencillo ejercicio que es presionar la pelota con el pie, rotar y presionar (sin que haya dolor).
- trabajos con palo: los podemos hacer con un palo de escoba o con cualquier otro palo que tengamos disponible. Los ejercicios serían los mismos que hacemos con la pelota.

Después de años, incorporé el calzado Barefoot que remeda el andar descalzxs. Aprendí a usarlo gracias a Mercedes Ahumada quien,

además de distribuirlo en Santa Fe, enseña ejercicios que ayudan a despertar nuestros piecitos (ver *Ikigai...*).

«SEAMOS TACAÑOS CON NUESTRA ENERGÍA VITAL»

La frase está tomada de un video que Isabel y Jesús hicieron hace algún tiempo. Empezaban con una anécdota: ¿por qué Jesús se compraba solo remeras negras? Esta pregunta operaba como puerta de entrada a un asunto esencial: tomar decisiones fatiga. Contaban entonces que son alrededor de 35 000 las que solemos afrontar cada día antes de irnos a la cama. Y, justamente, para no terminar agotadxs, daban un par de consejos: 1. tomar decisiones importantes por la mañana; 2. planear el día anterior lo que se hará al día siguiente (qué comer, cómo vestirse, a qué hora hacer tal o cual actividad); 3. establecer un contrato con unx mismx, sin negociación (esto evita actuar sobre la marcha y tentarse con ir más allá de lo que se puede); 4. limitar las opciones, simplificar y automatizar todo lo posible. En esta línea, en conversación con Phil Hugo, Jesús afirmaba lo siguiente (me lo recuadro, estilo máxima):

La idea del trabajar mucho y rápido lleva a no ser selectivos con la sobrecarga que eso tiene. A los obsesivos los pone en una rueda y en una vorágine que los perjudica: iban a trabajar duro de todas maneras. Por eso no me gusta nada ese mensaje. Hay que ser más selectivos en lo que haces y con quién lo haces. Que cada día tenga valor. [[ver en línea](#)]

En el vivo de Instagram del 14 de octubre de 2025 Isabel volvió sobre este asunto. Su explicación me permite entender resistencias a algunas prácticas laborales que encontraba tan nocivas como improductivas y burocráticas. Ahorro detalles para ir a lo que importa: su justificación, que vale la pena transcribir. Importa ayudar a no lastimarnos:

Una de las claves del cuidado cotidiano de la salud es dejar cada día algún ratito para no hacer, no producir, no ser rentable. Solo (y como

si fuera poco) vivir. Respirar, estar, dar un paseo, guardar silencio nos ayuda a recuperar y/o potenciar la salud a todos los niveles: reduce los niveles de estrés, calma el sistema nervioso, nos ayuda a tomar mejores decisiones, potencia la creatividad, entre muchos otros efectos.

No es pereza. Es «fatiga de decisión»: un problema muy común que merma la sensación de salud y bienestar.

Una oficina ruidosa con compañeros cerca haciendo llamados de trabajo, dispositivos electrónicos, materiales sintéticos y luces LED que emiten radiaciones que aumentan nuestra carga electrostática: esta sobrecarga de estímulos agota las neuronas y hace más costoso el trabajo que tenéis que hacer (algo muy diferente a trabajar en el despacho de casa, en un entorno silencioso, mirando la naturaleza y escuchando los pajaritos). Nuestro cerebro tiene que gastar energía para discriminar cuál es la información que necesita y cuál descartar.

Y sus consejos:

Descansar, desconectar, también requiere energía. El cerebro cansado tiene dificultad para desconectar. Entonces, bajar el ritmo, poner silencio, apagar dispositivos electrónicos, apagar la música aunque sea suave de fondo (el cerebro necesita descanso a través del silencio porque es una manera de darle menos trabajo teniendo que anular estímulos de fondo), estar en la naturaleza, dormir bien y respirar.

Encontrar momentos de silencio es fundamental para recuperar calma y perspectiva así como para reponer la fuerza de voluntad que se va desgastando a lo largo del día a medida que tomamos decisiones.

ADORADO CAMBIO DE LUZ

Durante mucho tiempo, en especial cuando enseñaba en el nivel primario en Adoratrices y luego, en varias escuelas secundarias de Esperanza, me levantaba a las 5 de la mañana para tomarme el colectivo que me llevaría a destino. El trabajo solía empezar entre

7 y media y 8 así que, indefectiblemente, perdía oportunidad de contemplar, tranquila, el cambio de luz que se produce cada amanecer. «Alguna vez voy a poder quedarme en casa», me repetía cada mañana mientras miraba las luces encendidas de departamentos y casitas a través del vidrio del ómnibus.

Al leerla a Isabel me enteré de que ver esa luz como las cálidas del atardecer tiene repercusiones en nuestra salud: ayuda a regular nuestro reloj biológico con todos los beneficios que ello conlleva. Entre otros: tener un sueño reparador.

Pero hay más. Para regular nuestros ritmos circadianos podemos hacer otras cosas: comer a horas constantes ya que de ese modo «nuestro organismo es capaz de anticiparse cada día a ese momento y preparar nuestro cuerpo para aprovechar al máximo los nutrientes» (2022:116); «incluir más hidratos de carbono por la mañana cuando hay más demanda de energía» (116); evitar alimentos con alto índice glucémico por la noche ya que a esa hora la «tolerancia a la glucosa es peor» (117); reservar las ensaladas crudas para el almuerzo y las verduras cocidas para la cena («hacia el final del día resulta más laborioso para el aparato digestivo procesar los alimentos crudos» [119]; cuando de todos modos se toma una ensalada cruda a la noche, elegir una sola variedad de hojas verdes); evitar cenas abundantes (para cuidar la mitocondria) y, si fuera posible, incluir alimentos ricos en omega 3 (algas) y en triptófano (pollo, almendras, calabaza, huevos) que ayudan a la liberación de serotonina (hormona asociada a la calma y a la regulación del apetito y del sueño) y de melatonina, «ese gran regulador natural al que podemos ayudar con nuestro estilo de vida» (189).

La melatonina es «una hormona liberada en una parte del cerebro (la glándula pineal). Organiza los ciclos de sueño y vigilia según un ritmo circadiano de veinticuatro horas» (189) que, como explica Isabel, podemos respetar o desbaratar:

La melatonina baja por la mañana y va aumentando a lo largo del día hasta alcanzar los niveles más altos por la tarde-noche. (...) El rango

de luz azul propio del amanecer inhibe la producción de melatonina (...): los niveles bajos de melatonina nos ponen en modo *on* y así nos activamos para arrancar la jornada.

La luz roja del atardecer, por el contrario, activa la producción de melatonina: los niveles altos de la hormona nos ponen en modo *off* y vamos bajando el ritmo para ir preparándonos para un sueño reparador. (189–190)

Tan valiosa como esta explicación son sus consejos para favorecer estos procesos así como para elevar los niveles de melatonina, «poderoso antioxidante que nos ayuda a neutralizar el exceso de radicales libres de las cascadas metabólicas» (190): acostarnos y levantarnos a la misma hora; exponerse a la luz en todos los espectros (la vainilla o roja del amanecer, la azul durante el día y la tono durazno o rojo sangre del atardecer); evitar las pantallas azules un par de horas antes de acostarse (o, en su defecto, usar lentes bloqueadoras de luz azul); hacer una siesta que no supere la media hora y, preferentemente, no después de las 3 de la tarde a los efectos de favorecer la acumulación suficiente de adenosina que permita, llegada la noche, que aparezca el sueño.

Para lograr ese sueño reparador aporta varios consejos, a saber: organizarse de modo tal de asegurar «siete horas de descanso para mantener los niveles hormonales dentro del rango de normalidad y potenciar la salud»; armar una rutina matinal y otra antes de irnos a la cama (convertir en «ritual» pequeños gestos que «nos gusten y nos sirvan para ir entrando en ese estado de calma que anticipa el sueño»); cenar dos o tres horas antes de irnos a dormir; acondicionar el dormitorio de modo que se parezca a una cuevita: oscuro, silencioso, despojado de aparatos electrónicos y tanta cosa moderna; y si hay que levantarse por la noche, encender luces pequeñas, bajas, preferentemente rojas o amarillas.

No se trata solo de que «dormir poco (o mal)» produce un trastorno bio-químico que hace que «queramos comer más» o que tengamos antojos de dulce, entre otros «alimentos desfavorables»

(188), que «tengamos menos energía» o «nos sentimos más débiles» o «más tristes o de peor humor» (189). Dormir bien también está asociado a la preservación de la salud dada su incidencia en «el funcionamiento del sistema inmune, la función antioxidante y la protección antitumoral» [ver en línea]):

Durante el sueño nos deshacemos de los metabolitos de desecho, reciclamos células que ya no funcionan correctamente, renovamos las mitocondrias y reajustamos las hormonas o los neurotransmisores que sirven de vía de comunicación a todo el organismo. Es como sacar la basura por la noche. Si falla este hábito de limpieza, vamos juntando restos y se va estropeando el sistema.

Tener un sueño adecuado influye incluso en nuestros genes. No dormir bien altera la función de cientos de ellos implicados en el control del estrés, la inflamación y el metabolismo. Necesitamos dormir bien para mejorar la respuesta a la insulina y la reparación celular. (188–189)

Debido a esto, presto especial atención a todo lo que contribuya a una buena higiene del sueño. Cuando entendí que la glándula pineal «es sensible a la luz, la energía y la temperatura» y que en condiciones inadecuadas no puede «segregar la cantidad adecuada de melatonina» con sus consecuencias («insomnio o sueño no reparador»), sigo todas las indicaciones de Isabel para, en principio, crear una «una atmósfera adecuada» para descansar: asegurar no solo silencio y oscuridad (afectada incluso «por la luz azul emitida por los dispositivos electrónicos») sino también temperatura adecuada de la habitación («en torno de unos 20 grados»); «apagar todos los dispositivos electrónicos que están en el dormitorio y también los que se encuentran en habitaciones contiguas así evitamos la perturbación que generan las ondas electromagnéticas sobre la glándula pineal» (celulares, computadoras, módem, televisión, electrodomésticos); ubicar la cama con orientación norte–sur y disponer la cabecera con vistas a la puerta (además de influir en el reloj biológico, «parece que esta disposición nos hace sentir

más seguros»); «evitar las fibras sintéticas en el colchón y la ropa de cama ya que impiden la correcta transpiración y generan electricidad estática con los movimientos»; «mantener el dormitorio ordenado, ventilado y limpio, sin objetos innecesarios que atrapan suciedad así evitamos la acumulación de polvo, hongos y ácaros»; «añadir un ligero olor a lavanda: se ha demostrado que su esencia tiene efectos relajantes y mejora el sueño en distintos sectores de la población» y «contar con un botón imaginario con el que hacer *off* en el ruido mental y apagar todos esos pensamientos reiterativos que nos desvelan» (2024:193–195). Para esto último indica «incorporar a nuestra rutina vespertina algún tipo de ejercicio de respiración, relajación o meditación» (195). Sobre este último punto, envío a los videos de María Plaza y de Anabel Otero en sus canales de Youtube (mismas prácticas que me enseñó a movilizar Luciana y que hacen tanto bien).

AROMAS Y CUIDADO DEL LUGAR DONDE SE VIVE

En más de un pasaje Isabel insiste en el cuidado de los ambientes que habitamos. Se trata de cosas sencillas y gratuitas como mantenerlos ordenados, limpios y ventilados. También de organizarlos de modo que nos preservemos de la exposición a «contaminación acústica, lumínica, física (de radiaciones y corrientes electromagnéticas) y química» (2024:206). Para evitar esas contaminaciones recomienda «elegir materiales naturales para los muebles y la decoración»; «tener plantas» ya que, junto al «efecto antiestrés (dan paz mental al reducir los niveles de cortisol)», contribuyen a «limpiar los espacios cerrados al absorber la electricidad estática y los llamados disruptores endócrinos (productos químicos que alteran el funcionamiento de las hormonas), además de que amortiguan el ruido»; «abrir puertas y ventanas para que salgan los disruptores endócrinos», en especial «por la mañana y al volver de un viaje, cuando la casa ha estado cerrada un tiempo»; «eliminar el polvo»; «apagar y desenchufar los dispositivos electrónicos cuando no los usamos» y

prestar atención a los materiales utilizados para «construir, decorar y limpiar» (207–206). Sobre este último punto aclara:

Cada día, cientos de productos que contienen metales pesados entran en contacto con nuestro organismo y nos roban un poco de salud. (...) Lo habitual es que estemos expuestos a pequeñas dosis de metales pesados de forma continua durante mucho tiempo y el daño sobre la salud física, mental o emocional pase desapercibido hasta que provoque un problema grave. (...) El mercurio, el aluminio, el plomo y el resto de los metales pesados provocan daño oxidativo por exceso de radicales libres, agotamiento de minerales y vitaminas, alteración del funcionamiento celular, daño mitocondrial (...), inflamación crónica y alteración del ADN, es decir, daño del material genético celular que puede favorecer el desarrollo de algunos tipos de cáncer. (209–210)

Isabel me llevó al libro de Nicolás Olea *Libérate de tóxicos. Guía para evitar los disruptores endócrinos*. En el prólogo, Pete Myers evoca una publicación sobre este asunto preparada junto a dos compañeros por 1996:

Sabíamos lo suficiente como para estar muy preocupados sobre cómo algunos compuestos químicos sintéticos de uso común estaban interfiriendo con la señalización hormonal. (...) La señalización hormonal controla cómo se activan (o desactivan) los genes a lo largo de nuestras vidas lo que puede afectar, literalmente, a cada fase del desarrollo, crecimiento y curso de la vida. (2019:13)

En las 400 páginas que siguen, Olea detalla cuáles son esas sustancias dañinas («compuestos químicos relacionados con los combustibles fósiles y especialmente con la química del petróleo» [367]) y arma una «guía práctica» que busca ayudar a «reducir la exposición» a estos tóxicos presentes en alimentos, agua, bebidas, cosméticos y productos de uso común en el hogar o que manipulamos todos los días. Así, entre sus consejos se cuentan deshacernos de los tickets

de las compras o los que da el cajero (evitar tocarlos, en especial, con las manos humectadas con crema o aceites); manipular con precaución los cartuchos de tinta; evitar «el uso de los pegamentos de dos componentes que se activan al ponerlos en contacto uno con el otro» (2019:213); ventilar por varios días una habitación recién pintada antes de habitarla; no usar «espráis y productos que se volatilizan como ambientadores, velas o ceras»; deshacernos de los objetos con o de gomaespuma (o lo que podría leerse como consejo equivalente: tratar de que todo lo que usemos sea del material más «natural» posible); «evitar las fragancias artificiales en ambientadores, insecticidas, productos de limpieza» (386); reducir al mínimo indispensable los cosméticos que nos aplicamos sobre la piel (el órgano más grande del cuerpo: «en algún lado se alojan esos tóxicos que se absorben a través de la piel», advierte Isabel) y elegir los más naturales.

Con drástica intransigencia sigo estas recomendaciones. Vuelvo, entonces, a los métodos de mi abuela Isabel Priotto: limpiar combinando, según el material de las superficies, bicarbonato de sodio y vinagre de alcohol (piletas de baños, bañera) o agua tibia y vinagre de alcohol (acero, vidrio); para quitar la tierra y pasar los pisos, un trapo húmedo embebido con agua infundada con hojas de eucalipto, laurel y/o clavos de olor o con agua y vinagre de alcohol (una taza de agua y una de vinagre): evito barrer para no aspirar polvo y, de yapa, el vinagre de alcohol ayuda a ahuyentar cucarachas y pulgas y, el eucalipto junto con laurel y clavo de olor hace lo propio con insectos, en general, mientras se aromatiza la casa de modo natural. Cuando sí o sí hay que usar los clásicos productos porque hay manchas muy difíciles, uso barbijo, ventilo el lugar y no entro a la habitación por un par de horas.

Para lavar la ropa, mi amiga Ivana me pasó una receta infalible: rallar 100 gramos de jabón en pan (el más neutro y natural que se consiga; por ejemplo, el de Seiseme, elaborado con ácidos grasos de sebo vacuno, sal sódica orgánica pura y citronela) y colocarlo en una cacerola; medir 5 litros de agua, agregar lo que se pueda en la cacerola y el resto, en un balde; poner la cacerola a fuego bajo y

revolver de vez en cuando con cuchara de madera; cuando el jabón se disuelva, verter en el balde y revolver; dejar reposar 24 horas; volver a revolver y guardar en envases de vidrio (sacudirlo cada vez que se va a utilizar).

LOS TEJIDOS DE LA ROPA

Olea estampa esta equiparación impactante como título de uno de los ensayos de su libro: «PET es a botella lo que poliéster es a chaqueta» (252). Se refiere al polietilentereftalato: otro disruptor endócrino. La anécdota da escalofríos: repone parte de un diálogo con un industrial que le habría revelado que del reciclaje de las botellas de PET se produce «fibra para hilatura» (en criollo: poliéster). Reproduzco un pasaje:

—¿Me quiere usted decir que estoy vestido con cuatro botellas de litro y medio de refresco recicladas? (...)

—Es posible. La única diferencia es que el poliéster de su chaqueta ya viene con los aditivos habituales en la fibra para la hilatura. Esto es: polibromados, alquifenoles, perfluorados, ftalatos y otros componentes que evitan que su chaqueta arda con el fuego, que permiten que se planche bien, que se adapte al cuerpo como la seda o que no se manche cuando le caen gotas de cerveza en la pechera. (2019:255)

Sus explicaciones dejan entrever su desconcierto: este reciclado incluye «la trituración de las botellas, lavado esterilizante, blanqueado y su fundición hasta hacer un nuevo granulado de grageas de plástico que posteriormente generarán los hilos de las telas» (258). Y agrega:

Esa ropa de síntesis exige gran número de aditivos y componentes. Y esos compuestos químicos añadidos hacen que tu ropa, tus cortinas, tus sábanas y tapicerías adquieran unas propiedades únicas, maravillosas, extraordinarias, casi milagrosas, y las conviertan en telas que no arden, ropas que no necesitan plancha, con colores vívidos qué resisten al

sol o blancos como la nieve o las transforman en anoraks impermeables al agua más pertinaz. (259)

Un dato ilustrativo:

Por cada 10 botellas de plástico de 2 litros = 500 gramos de fibra de poliéster.

5 botellas para fabricar tu camiseta.

20 botellas para fabricar tu anorak.

20 botellas para fabricar tu jersey.

35 botellas para fabricar tu ropa de cama.

40 botellas para 1 m2 de alfombra.

¿De verdad creías que vestías de seda, dormías entre algodones o te sentabas en cuero? (258)

Tremendo. Olea se lamenta: «en vez de comprarme cinco camisetas de un euro, hubiera pagado una de cinco euros pero de algodón en vez de poliéster» (259). ¡La pucha! No se trata solo de eso. Sucede que algunas de esas prendas son lindísimas o muy cómodas y hay que resistir la tentación. Otra vez: por la vía racional. Tal vez la argumentación científica reoriente nuestro deseo y nos empiecen a gustar otras cosas...

En mi caso, visto todo esto, verifiqué qué había en mi ropero de lino o algodón o cuero y empecé a usar más esa ropa. También empecé a leer la composición de lo que compro en línea o las etiquetas de lo que elijo de negocios del barrio: no al Spandex ni al poliéster ni a la viscosa (o rayón) ni al acrílico ni al nylon. Si bien no puedo evitarlos, por ejemplo, en la ropa para natación, sí puedo no seguir comprando calzas y remeras deportivas hechas con estos materiales (¡ahora reconozco, en una calza de una marca que adoraba, el enunciado engañosamente ecologista *Ten less plastic bottles* junto al símbolo del reciclaje!). Y si bien tampoco puedo descartar cortinas, pufs y almohadones, sí cuido que sábanas, manteles, servilletas, repasadores y toallas sean de algodón o lino.

Otra vez, la opción por lo minimal: mejor pocas cosas pero que no lastimen la salud. Y sigo a pies juntillas unos consejos de Olea que ayudan a contrarrestar los efectos de algunos objetos de los que no quiero desprenderme porque fueron elegidos con amor y me gustan mucho. Entonces: ventilo los ambientes todos los días, como mínimo 10 minutos por la mañana y 10 minutos por la tarde; cada vez que estreno un almohadón, sillones o cortinas, aumento la aireación; me cuido de que la piel no entre en contacto directo con la gomaespuma de las colchonetas de gimnasia o con sus forros de plástico o poliéster; lavo y/o ventilo la ropa nueva antes de guardarla en el armario. Anota Olea: «con estas maniobras sencillas evitarás la exposición a componentes volátiles» (382–386).

PERFUMES Y BASTANTE MÁS...

Otra vez Olea: «Siempre me ha fascinado el recuerdo evocado por los olores. ¿Cómo es posible que un mismo aroma traiga a la memoria situaciones tan distintas y personales?» (262). Olea liga el nacimiento de su primera hija y el recuerdo de la ciudad en la que estaba en aquel momento feliz con «el aroma dulzón y persistente de un perfume» (261). Y añade: «he vivido plenamente confiado en la inocencia de la situación: un perfume caro, un producto excelente y original, un recuerdo eterno» (262). Cuando advirtió que ese perfume contenía ftalatos, alquifenoles («empleados por la industria textil y en los detergentes industriales» [262]) y «almizcles sintéticos» (263) se encendieron sus señales de alerta. Y no solo para los perfumes sino también para los cosméticos y productos de higiene personal (cremas, dentífricos, pintura de uñas, quitaesmalte, champú, cremas de enjuague, protectores solares, repelentes). No alcanza con que digan que están libres de ftalatos, parabenos, siliconas, triclosán, entre otros. Olea advierte que los disruptores endócrinos suelen camuflarse bajo la categoría «fragancia» o «perfume» (379).

Durante la quimio no necesité argumentos disuasorios: no soportaba los olores. Pero después, tirar el perfume que Félix y yo

asociamos a Cuba y a nuestra luna de miel (fue nuestro primer viaje juntos y nos habíamos comprado la versión hombre y mujer), mis pinturas de uñas (conservé —no sé bien para qué y por qué— solo la negra y la roja Dior que amo) y el maquillaje, fue bravo.

Reemplazar los jabones industriales por los de producción artesanal no me costó. Por el contrario: disfruté el cambio. Tampoco me costó tirar champú y crema de enjuague. Eso sucedió cuando Félix se topó con una nota de Página/12 sobre una línea de productos que permitía salir rápido de la alopecia (era duro esquivar el espejo para no ver mi cara sin cejas ni pestañas). Por si algo le faltara, tenía patente del CONICET (soy recursiva y vuelvo a decirlo: creo en la ciencia) y para su elaboración se usaba jarilla orgánica y café descafeinado. La felicidad con la que recibí mi primera cajita bella con regalitos (lápices con semillas y más chucherías bonitas) pero, sobre todo, con esos productos maravillosos, me levantó muchísimo el ánimo. Usé (y uso) el champú, el acondicionador y la loción en spray que favorecen la recuperación capilar; la verdad que me acostumbré a ese olorcito delicado de jarilla y café y también a valerme del spray para lograr el mismo efecto que el gel usado en mi adolescencia (el producto me permite modelar el pelo que, definitivamente, estoy usando estilo pixie y sin tinturas). La cajita maravillosa también tenía un gel reconstituyente de cejas y otro de pestañas; me hacía muy feliz notar los progresos.

De a poco fui terminando mi stock de cremas y dentífricos de producción industrial y los reemplacé por los de producción natural, artesanal, ecológica y bio. Es un descubrimiento sensorial maravilloso (ahora entiendo por qué me descomponía cada vez que mi mamá me bañaba en colonia *Michifuz*; una colonia de la misma marca que aquella crema depilatoria que le había provocado un cáncer de piel que retornaba y retornaba y que necesitó 25 aplicaciones de radioterapia y otras 25 y otras 25 que la condujeron a otro cáncer y todo lo que vino después). Apunto qué uso ahora (mis productos preferidos: los que tienen menos componentes —«menos es más»—):

- Para la cara: aceite de rosa mosqueta que también uso para suavizar cicatrices; aceite de argán que ayuda a aumentar la elasticidad de la piel; una mezcla de aceite de granada, palta, sésamo, macadamia y argán; aceite de almendra (a veces, combinado con otro de semillas de ciruelas); crema con aceite de almendra, semillas de ciruelas y cera de abejas; otra crema muy específica para sequedad extrema con cera de abeja, aceite de maní y almendras.
- para la piel del cuerpo: aceite de coco mezclado con un mejunje que obtengo de hervir en una cacerolita con tapa muchas hojas limpias y trozadas de eucalipto en la mínima cantidad de agua filtrada, dejo reposar, luego cuelo y mezclo (si es verano, guardo en frasquitos de vidrio color caramelo con difusor y sacudo bien antes de usar; si es invierno, conservo en frasquitos de boca ancha porque el aceite se endurece); mezcla de aceite de granada, jojoba, sésamo, girasol y macadamia; mezcla de aceite de espinillo amarillo (rico en omega 7) y sésamo; mezcla de aceite de jojoba, almendra dulce, rosa mosqueta y de flores de rosa; una manteca que combina la de karité con la de cacao más aceite de girasol y extractos de caléndula, manzanilla y romero; una crema a base de aceite de oliva y cera de abejas y, para el verano, un aceite ligero en spray hecho a base de aceite de girasol y jojoba con extractos de pensamiento silvestre, caléndula, romero y manzanilla.
- para las manos: crema con aceite de semillas de granada, sésamo, girasol, mijo y manteca de karité.
- para labios: aceite de coco; un bálsamo con aceite de girasol y cera de abeja y/o un protector con cera de abejas, aceite de jojoba y manteca de karité.
- para aliviar dolores musculares: aceite de árnica, sésamo y oliva; una mezcla de aceite esencial de clavo de olor (tiene propiedades analgésicas) con aceite de coco (proporción aproximada: una gotita de aceite esencial por 20 de coco); aceite de orégano.
- para descontracturar y relajar el cuello: mezcla de aceite de lavanda, almendras y sésamo.
- Para masajes (en especial en los pies): aceite de coco mezclado con aceite esencial de lavanda; aceite de rosa mosqueta, almendras o

argán; manteca de karité mezclada con aceite de ricino, almendras y lavanda.

- para combatir irritaciones y suavizar cicatrices de cirugías: aceite de almendras y de rosa mosqueta.
- para picaduras de insectos: vinagre de manzana; aceite de orégano; cataplasmas con infusión de artemisa (hiervo las hojas por 2 minutos y dejo reposar 15; espero que se enfríe y aplico tipo compresa).
- para limpiar dientes: dentífrico a base de ratania (planta medicinal usada ancestralmente en la zona andina para contrarrestar la inflamación de la boca).
- para prevenir hongos en las uñas de los pies: aceite de orégano.

Capítulo aparte temita repelentes: al vivir en zona endémica de dengue, incluso en pleno enero, salgo a la calle muy vestida (preferentemente con ropa de colores claros —los oscuros atraerían más a los mosquitos—). Cuando no tengo otra opción utilizo los repelentes de la conocida marca, preferentemente en crema, solo en las partes de piel que me quedan expuestas y/o sobre la ropa.

«¡PONÉ MÚSICA AHORA!»

La expresión es de mi vecino Rodrigo, entre la euforia y la rabia, después de soportar por horas (es literal: desde las 11 de la mañana hasta las 5 de la tarde) un karaoke con un volumen infernal. Otra que «contaminación acústica» (Belaustegui, 2024:206). Lo que mi vecino celebraba era una pedrada, una lluvia y un viento que, a pesar de habernos dejado sin luz, nos había liberado de esa pesadilla. Reconozco que celebré el grito (no casualmente Ángeles me regaló alguna vez una muñeca que representaba al personaje de Peter Capusotto con el que entonces me identificaba: «Violencia Rivas» —no me enorgullece no poder moderar mis ataques de furia, más allá de que respondan a otra violencia—).

La importancia del silencio fue el tema de un video armado por Isabel y Jesús para Vida potencial: «Más silencio, por favor». Allí

comentaban hasta qué punto un perro que ladra con insistencia o una música fuerte sostenida por horas merman nuestra salud física, mental y emocional: habría una asociación entre ruido, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial ya que estas perturbaciones tienden a elevar las hormonas del estrés que erosionan nuestra estabilidad impactando negativamente en nuestro bienestar.

ESTRÉS O

Imposible olvidarme de la escena: la alegría manifestada por Paola e Indiana al comunicarme los resultados de la biopsia se coronó con un consejo de Hernán Pfeiffer, el cirujano que había tomado la muestra. Siempre cauteloso y tímido, cariñoso y responsable, abrió la puerta de mi habitación con el codo para no contaminar la manija con las manos que no tenía «perfectamente desinfectadas», según dijo. También me dijo: «de ahora en adelante, nada te tiene que preocupar: alejá cualquier cosa que te ponga nerviosa».

Sin saber entonces muy bien por qué (sobre el asunto, solo había leído a Jöel de Rosnay), desde ahí me propuse una vida con estrés o. Luego Isabel me aportó las razones para aquella decisión (una enorme lista de «no», «basta», «no más»): «el estrés mantenido provoca una sobrecarga de radicales libres en el organismo que acaban saturando las rutas metabólicas y dañando las mitocondrias y, con ello, toda la salud» (Belaustegui, 2024:196).

Leo esa frase y pienso en mi analista, Alba Bielsa. Hay una sesión que me había fastidiado porque, justamente, Alba había dado en la tecla: «se puede decir “no”, ¿no?». Su humor y sus ironías filosas a las que yo respondí en más de un tiempo (como en la enseñanza, uno aprende o se apropia de algo que dejó una marca cuando puede, tal vez mucho después) eran de una inteligencia tal que, revisadas hoy, me dejan pasmada. ¿Por qué no podía decir «no»? Por la canaleta de aquellos gestos narcisistas y de aquella búsqueda desmedida de amor (que todxs me quieran), casi casi se me va la vida...

Por si acaso, hay una explicación de Isabel que releo cada vez que titubeo y me tienta con decir «sí» cuando es prioritario que diga «no». Ahora sé que junto con el corazón al galope (¡gracias por este síntoma tan claro de lo que nos lastima!) viene todo lo demás:

Cuando vivimos una situación de estrés, el cerebro activa el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino (encargado de la producción hormonal) para elaborar la respuesta más adecuada. (...) La activación del sistema nervioso estimula la liberación de adrenalina y esta hormona hace aumentar la frecuencia cardíaca y el flujo de sangre a los músculos (...). En situaciones de estrés también se libera otra hormona: el cortisol que contribuye a la elevación de los niveles de glucosa en sangre (...).

En un momento dado, esta respuesta permite anular funciones corporales no imprescindibles a corto plazo para la supervivencia como la digestiva, la defensa del sistema inmunitario y el estado de salud global y dar prioridad a las funciones imprescindibles para la supervivencia (atacar o huir). A largo plazo, acaba agotando el sistema. (196–197)

Y esto nos provoca la producción constante de cortisol asociado al estrés crónico:

El cortisol daña los tejidos corporales y dirige el metabolismo hacia una fase de consumo (catabolismo), sacrificando la capacidad de formación y regeneración celular (anabolismo). (...) El cuerpo trabajará duro para sostener la producción de cortisol a costa de sacrificar la producción de otras hormonas (como la progesterona, la dehidroepiandrosterona —DHEA, también conocida como la hormona de la juventud— o la testosterona) llegando finalmente al agotamiento de las glándulas suprarrenales. Y esto repercute en la salud a todos los niveles: físico, mental y emocional. (198–199)

Este retrato es el mío a diciembre de 2022. Lo menciono porque creo que otrxs pueden encontrarse reflejados en este espejo y tomar las medidas necesarias (¡a tiempo, por favor!):

Las personas con agotamiento suprarrenal muestran presión arterial baja y niveles bajos de glucosa en la sangre, mareos al ponerse de pie, una apetencia especial por los alimentos salados, cambios del ritmo intestinal (con alternancia entre estreñimiento y diarrea) (...). Además sienten un profundo cansancio y una gran falta de energía: les cuesta levantarse por las mañanas, necesitan hacer un esfuerzo mayúsculo para realizar las tareas cotidianas, notan una bajada clara del deseo sexual, menor capacidad para disfrutar de las cosas bonitas de la vida, neblina mental, falta de concentración, disminución de la capacidad para tomar decisiones o manejar situaciones estresantes, reducción de la productividad, falta de memoria. (199–200)

Además de alejar lo que nos drena, Isabel propone estas salidas (no sencillas de tramitar ni de transitar) junto a las ya señaladas. Actividades que, como también ha señalado de Rosnay, si activan las hormonas del placer, actúan en sinergia para contrarrestar los efectos del cortisol y la adrenalina (86):

Ante una situación estresante lo mejor sería que pasáramos la página con rapidez: dejar atrás los problemas, hablar lo menos posible de lo malo que haya sucedido y enfocarnos en actividades que nos gusten. (...) Pero no siempre es posible. Tal vez estamos lidiando con una dificultad que se prolonga en el tiempo —un trabajo muy exigente, problemas con la pareja, la enfermedad de una persona querida— o quizá no somos capaces de sacárnoslo de la cabeza.

El hábito de pensar repetidamente en una situación de estrés pasada nos hace revivirla constantemente y acaba perjudicando nuestra salud (...); aunque el factor desencadenante inicial haya desaparecido, cada vez que volvemos a ello, al cerebro le parece real. Caer en esto nos perjudica muchísimo ya que activa y activa y activa el sistema nervioso autónomo y el eje endocrino hasta desequilibrarnos, bloquea la secreción adecuada de hormonas, debilita el sistema inmunitario y favorece la aparición de muchas enfermedades. (198–199)

Hay algo más: la conmovedora explicación de cómo funciona nuestro corazón. Parece cosa de magia:

El corazón tiene una importante actividad eléctrica. (...) El campo electromagnético generado por el corazón es un gran imán que nos envuelve con un alcance de entre dos y tres metros.

Cuando sentimos enfado, frustración o rabia, las señales eléctricas del corazón son caóticas. Con amor, compasión o gratitud, las ondas del corazón son estables y ordenadas y esto se transmite tanto al cerebro como al resto del organismo. (...) Por ese efecto de contagio del campo electromagnético del corazón emitimos serenidad y calma a las personas con las que nos relacionamos.

Con la práctica diaria podemos inducir un estado de mayor coherencia cardíaca (...). Se trata de prestar atención a la respiración y la sensación corporal del latido cardíaco. Después sumar la emoción rememorando algún momento especialmente agradable (...). En el siguiente paso aunamos los tres elementos y en cada respiración y latido cardíaco, enviamos ese sentimiento al cuerpo. (...) Crea una gran diferencia porque alivia la tensión de todo el sistema. (203–205)

¿Se necesita algún otro argumento para alejar(nos de) lo que nos lastima?

Necesitamos aligerar la carga de estrés: aprender a decir «No», evitar sobrecargarnos de tareas, tener clara la diferencia entre lo importante y lo urgente... ¡No podemos seguir así! Necesitamos respetar lo que somos y proteger nuestra salud. (205)

En este cuidado del corazón, Isabel da unos consejos muy valiosos para aprender a entrenar la «flexibilidad emocional» (2024:269). Algo que Félix me venía advirtiéndome desde hacía años y que, lamentablemente, no supe escuchar. Isabel liga la «flexibilidad emocional» con la «frecuencia cardíaca», es decir, «el ritmo al que late el corazón»: «En estado de estrés o enfermedad, esta alternancia se altera y se da un

predominio simpático que, en el corazón, desestabiliza el sistema eléctrico de conducción de los impulsos nerviosos y el latido cardíaco» (271). Necesito transcribir estos párrafos porque explican por qué reduje mis clases a 50 minutos de modo virtual (más allá de los fundamentos didácticos), por qué me agotan las interacciones prolongadas, por qué evito cualquier situación que intuyo podría ponerme nerviosa, por qué no puedo ya compartir con tanta gente querida mi número de celular. Vaya como explicación para todxs aquellxs que hayan sentido alguna forma de distancia por estos gestos de auto-cuidado. Mi cuerpo no puede más. Yo no puedo más. Y por primera vez en mi vida, con 40 kilos, 2000 y pico de glóbulos blancos, 3 000 000 y pico de rojos y otros detalles que lxs ahorro, lo escucho. Me escucho. O mejor dicho, por primera vez en mi vida me autorizo a hacerlo sin moral que me hostigue (el recuerdo del dolor es tan inconmensurable e inexpressable que pudo contra todo resabio de culpa):

Si la variabilidad de la frecuencia cardíaca es alta, se puede afrontar un día más exigente, con más actividades de lo habitual, entrenar más fuerte, meter más carga en los ejercicios de fuerza, hacer más apneas en la piscina, quedar con los amigos al salir de la oficina o tener esa reunión de trabajo tan importante.

Si está baja, lo mejor es reducir el ritmo: un entreno más suave, nada de artes marciales después del trabajo y mejor no enfrentarse a esa persona conflictiva.

Si está muy muy baja, el estado de salud es pobre o el cognitivo o emocional es negativo; lo mejor es tomarse las cosas con calma, darse un buen paseo por un entorno natural, hacer algún ejercicio de respiración o relajación, estirar y meterse en la cama lo antes posible. (271–272)

BENDITO SOL

Tomar el sol de la mañana, bien temprano, me provoca un enorme placer. Para mi tipo de piel, pálida, 10 minutos al día en verano, 20 en primavera–otoño y 30 en invierno, suficientes (Valenzuela,

2023:294). Además, de ese modo evito ponerme protectores solares y, de paso, hago mis ejercicios de estiramiento mientras dejo mi pancita al sol dada la influencia positiva que esto tendría en la microbiota. Esto mismo hice durante todo mi tratamiento y lo sigo haciendo.

Joël de Rosnay asocia esa sensación de bienestar con la producción de serotonina, hormona asociada a la regulación del humor: «cuando nos falta, estamos irritables, incluso deprimidos» (87) y, por el contrario, cuando la producimos, sentimos serenidad. Isabel la considera una de las «cuatro hormonas de la felicidad». Las otras tres: endorfina, oxitocina y dopamina. Habría una relación entre exposición al sol, activación de la vitamina D, cuidado de la microbiota, del sistema inmune, de la salud ósea y estados de calma, entre muchos otros beneficios. Concretamente, sobre exposición al sol y sistema inmune, tiene una explicación preciosa:

Hay un tipo específico de células del sistema inmune, los linfocitos T, que tienen fotosensibilidad intrínseca, es decir, detectan la luz y responden a ella. La luz del sol activa en estos linfocitos T la producción de peróxido de hidrógeno que les otorga mayor movilidad y una mejor acción defensiva frente a los gérmenes. (2023)

Reproduzco un extenso pasaje donde detalla los beneficios de tomar sol mientras explica cómo hacerlo durante todo el año de modo seguro para la salud y evitando la colocación de protectores solares con disruptores endócrinos. Sus notas sobre tostado de la piel incluyen consejos prácticos sobre formas naturales de hidratarla:

Muchos procesos biológicos importantes se producen como consecuencia del contacto directo con el sol. En parte, los beneficios de la exposición al sol se deben a la elevación de los niveles de vitamina D.

La radiación ultravioleta sobre la piel pone en marcha la conversión de la vitamina D a su forma activa y esto es fundamental para nuestra salud. Con su impacto sobre alrededor de mil genes y cientos de reacciones químicas, se considera la hormona más poderosa del cuerpo.

Aunque clásicamente solo se la ha asociado con la salud de los huesos, sus efectos van mucho más allá. Tenemos receptores para la vitamina D en los huesos, el intestino, los riñones, la próstata, las mamas, las células sanguíneas, el corazón y el cerebro. Así, produce múltiples efectos (...).

Además de aumentar los niveles de vitamina D, la luz del sol tiene otros beneficios directos en la salud, el bienestar, el estado de ánimo y el comportamiento. Cuando la luz del sol entra por los ojos, influye en el hipotálamo (...) y regula los ritmos circadianos, los niveles de melatonina, el apetito y la temperatura corporal; a nivel cerebral, activa la producción de serotonina y dopamina y eleva las betaendorfinas, los opioides internos que mejoran el estado de ánimo. Pero no ocurre solo en el cerebro. La radiación solar activa la producción de betaendorfinas en el cerebro y en células específicas de la piel (los queratinocitos) y así se elevan de forma significativa los niveles en la sangre. Con ello mejoran la sensación de bienestar y el humor. (...)

¿Cómo podemos tomar el sol con seguridad? (...) El principal mecanismo de protección con el que contamos de forma natural es la producción de melanina, un pigmento marrón producido por las células cutáneas en respuesta al sol que actúa como un protector solar natural absorbiendo la radiación ultravioleta que alcanza la piel (...). Nos interesa ir aumentando la concentración de melanina poco a poco y ganar protección natural. (...) Podemos empezar con cinco minutos al día e ir subiendo a diez, quince, veinte hasta que podamos estar al sol sin quemarnos el tiempo necesario para activar la vitamina D y obtener todos sus beneficios. Ese tiempo dependerá del tipo de piel que tengamos:

- piel pálida: de quince a veinte minutos al día;
- piel media: de veinticinco a treinta minutos al día;
- piel oscura: de cuarenta a cuarenta y cinco minutos al día. (...)

Es necesario una buena hidratación general y cutánea antes y después de la exposición al sol: por sus efectos hidratantes, protectores y antioxidantes son muy interesantes el aloe vera, el aceite de coco y el extracto de té verde. (211–215)

Este pasaje hace serie con un detallado video en el que fundamenta por qué los valores óptimos de vitamina D debieran estar entre 40 y 60; alrededor de 60 para mujeres cerca de la menopausia y de 80 para quienes batallan contra un cáncer (en un texto ya no disponible elaborado por el Equipo Vida potencial se precisaba que la vitamina D «regula la multiplicación celular y la actividad apoptótica de las células»). También explica por qué considera apropiado combinar vitamina D3 con K2 y glicinato de magnesio y por qué no superar la dosis de 5000 unidades de vitamina D por día.

Por su parte Alejandro Pérez resalta que tomar sol aumenta la testosterona, el óxido nítrico, la serotonina y la dopamina (2024:25), es decir, todo lo que favorece la salud de nuestro corazón y nos empuja hacia adelante con serenidad.

PATITAS EN TIERRA

El simple gesto de estar en contacto con la tierra (al menos media hora por día) reporta enormes beneficios para la salud: funcionaría como antiinflamatorio y como antioxidante al disminuir el efecto de los radicales libres en células y tejidos, ayudaría a reducir la presión sanguínea, regularía los niveles de cortisol «calmando la actividad eléctrica cerebral, normalizando la tensión muscular, activando el sistema parasimpático e incluso mejorando la variabilidad de la frecuencia cardíaca», contribuiría a regular el ritmo circadiano y, con ello, a mejorar la calidad del sueño. La explicación más linda sobre por qué vale la pena movilizar esta práctica la encontré en un directo de Isabel vía Instagram en abril de 2025. La reproduzco porque funciona, lisa y llanamente, como una invitación:

Hacer *grounding* o *earthing* consiste en hacer una toma a tierra: pies o manos desnudas en contacto con la tierra, el césped o la arena de la playa. Su objetivo es que descarguemos nuestro exceso de radicales libres y, de esa manera, consigamos un efecto antioxidante y modulador de toda esa parte de nuestra salud que no se ve que es la eléctrica

o electromagnética. Somos como pilitas andantes, baterías andantes. Y cuando hacemos este contacto se descarga el exceso de cargas reportándonos efectos en la salud cardiovascular, en la energía y en la tolerancia al estrés.

Maravilloso y gratis...

CONTRASTE FRÍO–CALOR

Era de las personas que daba muchas vueltas antes de meterse en una pileta y también de las que se duchaba con agua muy caliente todo el año. Leer los fundamentos científicos sobre los beneficios para la salud del contraste frío–calor hizo virar estas prácticas. Otra vez, se trata del hacer cosas con palabras. Ahora encuentro placentero terminar de bañarme con agua fría (todo el año), meterme en la pileta más allá del enero santafesino y, cuando puedo, alternar sesiones de sauna con duchas de agua fría.

Sobre la base de sus investigaciones, Susanna Sjøberg (2025) afirma que, cuando nos sometemos al frío o al calor extremos, nuestro cuerpo va adaptándose, tal como acontece con la actividad física [\[ver en línea\]](#). No obstante, no se trata de hacerlo de cualquier modo: Sjøberg llama la atención, con insistencia, en la dosis–mínima–efectiva (otra vez: *less is more*). Observa que tanto frío como calor extremos son buenos si los usamos en pequeñas dosis (11 minutos de ducha fría y 57 minutos de sauna repartidos en la semana son suficientes para reportar importantes beneficios). También resalta la importancia de reconocer en qué temperatura nos sentimos bien para detenernos ahí. Y recomienda empezar con sesiones de inmersión en agua fría y terminar con agua fría; hidratarse antes, durante y después de la sesión de sauna; retornar a las actividades cotidianas con calma y, en la medida de lo posible, hacer esto en las primeras horas del día.

Entre las razones para mi «exposición controlada» al frío cuenta que Isabel considere que esto «puede darnos un extra de salud mitocondrial» ya que «el frío activa la autofagia» (216). Pero

hay mucho más: «facilita la activación del metabolismo, ayuda a controlar la inflamación, mejora la salud cardiovascular, fortalece el sistema inmunitario, fomenta el equilibrio hormonal, mejora la calidad del sueño» y, regalito maravilloso, «estimula la liberación de endorfinas que mejoran el estado de ánimo» (216) y la producción de glutatión [[ver en línea](#)].

¿Qué entiende Isabel por «exposición controlada»? Hay cuatro principios que considera clave (cada uno con pasos):

Adaptación

Consiste en ser progresivos, darnos tiempo, ir poco a poco. El frío es un potente agente estresor para nuestro cuerpo por lo que, si no nos adaptamos paulatinamente, una exposición intensa y brusca al frío puede suponer una exigencia desmedida para las glándulas suprarrenales que liberarán a la sangre gran cantidad de hormonas del estrés (cortisol y adrenalina); un impacto para el corazón que acelerará el pulso en extremo para bombear toda la sangre necesaria que le permita proteger los órganos vitales.

Ir adaptándonos poco a poco al frío favorece que esas reacciones se suavicen de forma considerable y que, en lugar de entrar en el estrés dañino, lo hagamos en la franja de la hormesis: la adaptación beneficiosa que lleva a cabo el organismo cuando tiene que superar una situación incómoda y que nos hace más fuertes (...). Para quien nunca lo haya hecho (...) puede ir dando los siguientes pasos: acabar la ducha con agua fría (solo en las piernas, con movimientos ascendentes del chorro desde los pies hacia las rodillas para mejorar el retorno venoso); hacer lo mismo e ir aumentando la extensión (primero en las piernas enteras y luego incluyendo los brazos, desde las manos hasta los hombros); acabar la ducha con agua fría en todo el cuerpo; lo mismo incluyendo la cabeza. Cuando ya te adaptes, una ducha fría desde el principio hasta el final.

Salud

Estar sanos y fuertes es importante para obtener los mayores beneficios de la exposición al frío y evitar sus perjuicios. No podemos olvidar que el frío es un agresor. Si nos forzamos a exponernos al frío cuando

tenemos una enfermedad, estamos convalecientes o tenemos muy bajo peso corporal, tiraremos demasiado de la cuerda. (...)

Momento

Tenemos que elegir bien el momento del día: ¡no es lo mismo el frío por la mañana que por la noche! Por el ritmo circadiano que determina el reloj biológico de las funciones vitales y los niveles hormonales en un ciclo natural de veinticuatro horas, estamos más preparados para afrontar situaciones estresantes y exigentes en las primeras horas del día que por la noche. (...)

Actitud

Consiste en exponernos al frío con buena disposición y determinación, además de querer hacerlo de verdad. Cuando no hacemos lo que realmente queremos (...) en lugar de activarse la liberación de dopamina (...) aumenta la producción de adrenalina (...). No nos engañemos. Expongámonos al frío si es una decisión auténtica, porque lo deseamos y tenemos ganas. (217–222)

Respecto del calor «bien utilizado», otra vez, las mitocondrias en juego, el placer y la posibilidad de mejorar tanto el descanso (Rhonda Patrick señala que la sauna aumentaría las citoquinas que inducirían al sueño) como la masa muscular (sin embargo, hay una larga lista de personas para las cuales esta práctica está desaconsejada: embarazadas, niñxs, personas con algún proceso febril, enfermedades cutáneas, cardiovasculares y antecedentes de ictus cerebral). Entre sus beneficios, Alejandro Pérez apunta los de contribuir a «aumentar la masa muscular, reducir la presión arterial, aumentar la oxigenación de los tejidos y la sensibilidad a la insulina; además de ser cardioprotector, tiene efectos similares al ejercicio físico en cuanto al metabolismo de la glucosa». Por su parte Isabel precisa los protocolos de empleo:

Si tenemos la posibilidad, incluir la sauna en la rutina diaria es un complemento perfecto para la optimización del metabolismo. La sauna activa la depuración de toxinas por el sudor, en especial, de los metales

pesados (mercurio y cadmio) y los disruptores endócrinos; optimiza la salud mitocondrial; mejora la salud cardiovascular; reduce la inflamación y activa la producción de endorfinas (las llamadas «moléculas de la felicidad») y un factor de crecimiento específico del sistema nervioso que promueve el desarrollo de las células nerviosas y la plasticidad neural.

(...) La mejor forma de incorporar la sauna en el día a día es:

- empezar con 3 sesiones de 5 a 7 minutos cada una separadas por duchas de agua fría y terminar con una ducha de agua fría para barrer todas las toxinas que se han expulsado a través de la piel con el sudor;

- alargar los tiempos a sesiones de 7 a 10 minutos con las mismas duchas frías entre sesión y sesión al final;

- primero 3 días a la semana, luego 5 y finalmente 7.

Cada vez que nos exponemos a las altas temperaturas de la sauna se elevan en nuestro interior unas proteínas llamadas «de choque térmico» (*heat shock proteins*) que aumentan la capacidad antioxidante del cuerpo. Están relacionadas con la protección de los daños que se producen en los tejidos a consecuencia del estrés. Podríamos decir que la sauna libera proteínas curativas. (222–223)

Isabel también recomienda no estar solx en las sesiones de sauna, no hacerlas después de ingestas copiosas y empezar progresivamente por temperaturas moderadas: si por lo general oscilan entre 70° y 85°, sugiere iniciar con menos (personalmente, no paso los 55° y para el caso de los infrarrojos, llego máximo a 50°, limito su uso a los últimos diez minutos de cada sesión, me coloco a una distancia de 15 centímetros de las lámparas y cierro los ojos para evitar problemas en la vista [Brighthen, 2024]). Hago estas prácticas bajo estricto control médico (nada sin supervisión profesional).

LOS RIESGOS DE BANALIZAR

Mientras escribía este libro, se estrenó *Club Zero*, una película de la directora austríaca Jessica Hausner que, me apresuro en aclararlo, no está entre mis favoritxs: no me banco el tonito de sus farsas

satíricas. En esta oportunidad, se pasó de la raya: tratar los trastornos alimentarios como caprichitos de chicxs de clases altas que van a escuelas de elite y que cuestionan el veganismo porque «ya no está de moda» mientras suscriben, como sus xadres, una dieta «paleo» o una absurda versión de la cetogénica es, cuanto menos, peligroso. Ni que decir tiene el remate en el que un asunto de investigación científica es reducido a una cuestión de «fe», por no hablar de las simplificaciones que equiparan la desnutrición por falta de ingesta con el «ayuno intermitente».

Cualquiera que acceda a la plataforma divulgativa de Isabel Belaustegui que ha comunicado de modo ejemplar hasta qué punto la comida nos afecta (qué comemos y cómo comemos) advertirá el cuidado con que analiza cada caso, la atención particular que presta a cómo un estilo de vida (que nunca reduce a la alimentación) incide en enfermar o en sanar y su precaución al tratar la nutrición de niñxs, adolescentes y personas con enfermedades crónicas. Que mi compañero de vida sea bioquímico y que se haya interesado, desde muy jovencito, en estudiar nutrición (más allá de lo que se enseñaba en la materia Bromatología y Nutrición, incluida en el plan de estudios de su carrera), me dejan a salvo de quedar atrapada en las desatinadas simplificaciones alrededor de un tema delicado que requiere, para todxs aquellxs que accedemos a estos asuntos por curiosidad y/o por necesidad vital, atender a las fuentes científicas y reponer las razones que sostienen las recomendaciones: esas que se consigan en cada artículo y en cada libro firmado por Belaustegui. Libros y artículos de los que Félix tomó escasos apuntes. «Pocas cosas me sorprenden»: el comentario se entiende a la luz de aquella formación que había ido mucho más allá de los contenidos enseñados en la universidad donde, no obstante, había aprendido nociones de química, física y biología que le permitían evaluar la congruencia (o no) de los otros textos que fue encontrando sobre este asunto.

En ese sentido, este libro podría haber empezado diferente: esto es, explicando por qué le pedimos a Félix que nos dé una mano como lector de este y de todos los de esta serie (una especie de

referato amoroso que va más allá de su trabajo como corrector y de su cooperación como editor de Vera cartonera). Pero por esas cosas de la escritura, este cuento encontró su lugar acá, en este apartado que también anexa la cuidadosa prevención de Isabel sobre ayuno en niñxs y adolescentes. Bajo el título «Personas que no deberían ayunar», anota:

No es conveniente que las personas que están en fases de desarrollo, como la infancia y la adolescencia, hagan ayunos. En las personas menores de dieciocho años de edad, el riesgo de desnutrición durante el ayuno es inaceptablemente alto debido a una elevada demanda de nutrientes. (2021:113)

«MILAGRO DE AMOR» (O GRACIAS POR LA OXITOCINA)

La ocurrencia, del Uru; el logro poético, de Jaime Roos. Una canción que siempre me ha emocionado, más allá de mi agnosticismo: «Si me voy antes que vos...». Mi amigo aludía a Julia y a mí. Más concretamente, a nuestra sorprendente recuperación gracias a los cuidados de Gustavo y Félix. En verdad se trató de una respuesta a un comentario del Piru en el casamiento del Perno: «hay dos milagros en la mesa».

Lo atribuido a un «milagro» tiene su explicación científica: Joël de Rosnay precisa los efectos epigenéticos de «las hormonas del placer» (88). Importa detenerse en esta palabrita: «epigenético» significa, literalmente: «por encima de los genes» circunscriptos, entonces, a un determinismo–no–determinista.

No puedo no contar este cuento. Corrían los años noventa. Un médico de mi mamá, ante su segundo cáncer (el primero, generado por una lesión provocada por una crema depilatoria; el segundo, en la tiroides, podría haber sido desatado, como bien hipotetizó Gina —enorme médica del CCT Santa Fe—, por tanta radiación), me había alarmado: «tenés que hacerte estudios genéticos; te los mando a Estados Unidos y tenemos el resultado en un tiempo». Entonces,

con tino, me pregunté: ¿y qué hago después? En aquel contexto, sin una divulgadora como Belaustegui, si el test me hubiera dado positivo, probablemente habría contraído cáncer antes porque, de cualquier modo, no hubiera sabido qué hacer para batallar contra ese pronóstico ni cómo atenuar la incontrolable catarata de efectos negativos provocados por las hormonas del estrés.

Por el contrario, enseñarnos que el estilo de vida «tiene un profundo impacto en la modulación de tu material genético pudiendo lograr que ciertos genes se expresen y otros se silencien» (2019:11) nos da enorme poder:

Durante décadas se supuso que el ADN era algo inmutable, algo rígido que se transmitía de padres a hijos y que determinaba muchos factores de nuestra vida, desde nuestro color de ojos hasta nuestra personalidad o nuestra capacidad para resolver problemas aritméticos. Sin embargo, en los últimos años, se ha visto que el tipo de vida que llevamos también afecta a nuestro ADN.

Esto es algo muy importante: no es que lo que elegimos comer, si hacemos ejercicio físico o no, cuánto y cómo dormimos, lo que pensamos, si tenemos buenas relaciones personales o si somos felices en general cambie nuestro ADN. Es que todo esto afecta a los genes que se expresan y a los que no. (2019:12)

¿No es una maravilla? En este parrafito están sintetizados los seis puntos básicos de su programa. ¿No estamos sentenciados por nuestros genes! (como bien nos ha advertido Federico Ariel, 2020).

No me distraje. Vuelvo a «las hormonas del placer» (según De Rosnay) o «de la felicidad» (según Isabel). Entre ellas, la oxitocina, esa que se eleva al abrazar y ser abrazadx, al acariciar y ser acariciadx, al estar contenidx en intercambios amables. Se la llama «hormona social» (88) ya que «refuerza el sentimiento de confianza en sí y en los demás» y se activa en los gestos de «generosidad, altruistas y de cooperación» (88). Leía a de Rosnay y pensaba en el proyecto Vera cartonera; también en todas las personas que me dieron amor y

me alentaron en estxs años bravos (tantxs: amiguxs, compañerxs, alumnxs y exalumnxs, médicxs devenidxs amiguxs); en quienes me hicieron reír (ese mecanismo que activa la producción de endorfinas: analgésico y energizante natural). Ellxs también fueron mi medicina. Vaya aquí un agradecimiento a todxs lxs que me acompañaron y me abrazaron por email, Whatsapp o ZOOM, a todxs lxs que me cuidaron de las «pasiones tristes» que, espero, nunca más habiten mi vida y, ni que decir tiene, nunca más «la tomen», como bien dice Juan Pablo.

En muchísimos videos Isabel habla de la importancia de las relaciones sociales, laborales y familiares de calidad. Suele repetir que en las vidas longevas de los llamados «pueblos azules» incidió más este aspecto que la alimentación o el estilo de vida. Necesité imprimirme y recuadrarme este pasaje de su último libro (por si acaso yo; por si acaso, los demás):

Elimina las tareas innecesarias, aprende a decir que no y, siempre que puedas, aléjate de todo lo que percibes como un peligro, ya sea un lugar, una persona o una situación. Por ejemplo, una de las mayores amenazas para la salud en el trabajo es el ambiente: los fluorescentes, el ruido de las máquinas, los materiales sintéticos que desprenden toxinas y los campos electromagnéticos generados por los aparatos electrónicos alteran los sistemas receptores de la piel y el cerebro sin que nos demos cuenta hasta que empezamos a padecer síntomas del tipo cefaleas, contracturas, irritación ocular o hipertensión arterial. (2025:211)

De Rosnay también insiste en «los efectos epigenéticos de contar con redes familiares, sociales y profesionales equilibradas y armónicas» (88): «la producción de oxitocina y dopamina» está asociada a lograr estos vínculos que también «favorecen la coherencia del ritmo cardíaco y permiten una mejor resistencia al estrés y a la depresión» (88).

«Sos Susan Sontag»: cada vez que me sentía abatida, Félix me traía, no a la Sontag de *El cáncer y sus metáforas* (no comparto su crítica a usar las de la guerra para referir a lo que hacemos quienes transitamos esta enfermedad) sino a la de *Regarding Susan Sontag*, un film que

Guillermo Arch había seleccionado para Cineclub Santa Fe virtual (esa ocurrencia magnífica que comenzó con la pandemia) y que había visto junto con *Hope* (¡ay las coincidencias!) apenas unos sábados antes de que terminara 2022 (en mi libreta de notas sobre películas, una escasa diferencia de 3 hojas las separa). Otra que dopamina y lo que nos lleva hacia adelante y nos anima a perseguir un objetivo.

Pero hay algo más: esa identificación importaba porque venía de Félix, estimulado por sus sólidos conocimientos movilizados por ese film que pone, por sobre todas las cosas, a la actitud con que se encara una enfermedad como determinante en su derrotero. Esa actitud convincente que le permitió a Sontag quedarse diez años más de lo previsto según las estadísticas médicas de aquel entonces. El film también vuelve sobre la importancia del amor (conmovedor el relato de la mujer que la cuidó durante aquel trance).

En mi primera consulta presencial después del temblor, un lluvioso y frío 12 de marzo de 2025, tuve otra de las incontables conversaciones alucinantes con Paola, la oncohematóloga que orientó mi tratamiento y a la que no puedo dejar de abrazar entre lágrimas, siempre, cada vez. Ella, Hernán, Agustín y Paulita (lo repito porque es tan pero tan importante) deberían escribir un libro sobre cómo comunicar diagnósticos duros a lxs pacientes: no sé cómo lo hacen... pero te convencen de que vas a salir adelante y te ahorran detalles, cifras y pronósticos. Y cuando me los dieron fue como respuesta a mis insistentes preguntas. Fue entonces que Paola me reveló que había pasado por el linfoma más agresivo y, junto con esto, algo que impulsa a seguir batallando: «es de los que menos vuelven». Y con su voccecita suave y sus oraciones pausadas y calmas agregó otros detalles que coronó, otra vez, por la positiva: «tu actitud fue fundamental en tu respuesta al tratamiento».

Para construir esa actitud conté con muchos abrazos (algunos, cuerpo a cuerpo; otros —la mayor parte—, virtuales, vía la palabra) y con la empatía: la comprensión de la pausa que todavía necesito hacer en mi vida social presencial (mis glóbulos blancos bajitos) y en mi vida social en general (mis glóbulos rojos bajitos). Cada vez

que Isabel habla de cómo nuestro cuerpo traduce en reacciones biológicas las emociones se me pone la piel de gallina: niñxs en orfanatos que crecieron menos porque les faltaron abrazos, alteraciones en nuestras digestiones cuando comemos estresadxs y tanto pero tanto más que estudia la psiconeuroendocrinoinmunología (saber sobre la «influencia de los pensamientos y las emociones sobre el sistema endocrino e inmunológico» [[ver en línea](#)]).

¿Cómo no agradecer que, al desbaratarse el plan de un sabático en la École des Hautes Études en Sciences Sociales dado el diagnóstico de enero de 2023, Gisèle Sapiro armara una clase que, de algún modo, reponía de modo virtual el tipo de intervención que solía hacer en mis estadias con ella?

Aquí se me ve posando para la foto que Félix me tomó. Tengo un vestido que mi mamá, modista inmensa y obsesiva, me había hecho para ocasiones especiales (un equivalente a la ropa para el domingo de mi infancia), mis mejores aritos y collar. Todavía me maquillaba y me pintaba las uñas...



Hay varias tomas de ese día en el que fui inmensamente feliz. Fue como traer París a Santa Fe, como viajar un poco. Se inauguraba allí el modo de viajar que perduraría hasta el día de hoy y que ayudaba (y ayuda) mucho. Pura dopamina...

¿Cómo no agradecerle a Félix que no me haya detenido cuando usé buena parte de nuestros ahorros para pagar el salón para la fiesta en la que celebraría mi primer cumpleaños después de las quimios? ¿Cómo no agradecerlxs a todxs lxs que me ayudaron a imaginar cómo sería esa gran celebración de la vida? Cuando Isabel explica cómo funcionan el amor, la amistad, el afecto y el trabajo colectivo en el cuerpo entendí por qué todo esto fue decisivo (Hernán Pfeiffer tenía razón):

Diversos estudios científicos han demostrado la necesidad de percibir la afectividad y el contacto con otras personas a lo largo de toda la vida, desde el nacimiento hasta la senectud. Necesitamos a los otros para nuestro desarrollo, el mantenimiento de la salud, el cuidado del bienestar y la consecución de la felicidad. En este sentido es muy reveladora la observación de que los bebés de orfanatos que han recibido pocas caricias y abrazos crecen menos que los niños más queridos o que el momento de mayor vulnerabilidad en la vida de una persona para desarrollar un cáncer es el año posterior al fallecimiento de su compañero de viaje. La tristeza profunda de la pérdida y el duelo por la muerte llevan al sistema inmunitario a un estado de inmunodepresión y quedamos desprotegidos ante el crecimiento y diseminación de las células tumorales. (...)

Se ha observado también que las personas que mantienen buenos vínculos personales y realizan actividades grupales o pertenecen a algún proyecto con un fin social suelen tener una mejor experiencia de vida. Y las que, llenas de ilusión, inician actividades nuevas (...): con la edad disminuyen poco a poco los niveles de dopamina, el neurotransmisor responsable de la emoción de plenitud vital, de ganas de vivir. Cuando el cerebro percibe algo nuevo o ilusionante, aumenta la producción de dopamina y favorece la sensación de vivir más. (2024:226)

Casi dos años después, mi amigo Max Hidalgo Nácher cruzó el océano con una valija cargada de canela y té matcha orgánicos para celebrar conmigo mi cumpleaños 54. Y un regalo: *Mi cuerpo también* de Raquel Taranilla. El dibujo de la tapa era un calco del mío durante el temblor.

No pude leerlo sino varios meses más tarde. Pero cuando arranqué no pude parar: yo era hablada por esa mujer que describía otro cáncer (las dos tuvimos linfomas súper-agresivos, pero de diferente tipo; también variaban los ciclos de quimio —ella tuvo cinco, yo seis— y algunas de las drogas empleadas, entre otros detalles que solo se vuelven comprensibles en su magnitud por quien haya atravesado la experiencia). Siempre es otro pero también es el mismo en más de un punto. Esos en los que se constatan idénticas sensaciones: el recuerdo de la fecha exacta del diagnóstico, el nombrar desde la evasiva (Raquel habla de «aquello»; yo del «temblor»), la descripción del «oncocuerpo» y un aferrarse a la vida que induce a los mismos mecanismos de auto-defensa (la tesis para Raquel fue como *Tanto con tan poco...* para mí; como ella, yo también utilicé la palabra «paréntesis» para aludir a ese tiempo: una interrupción que daría lugar a los aprendizajes más profundos y dolorosos de mi vida —si aprender siempre duele porque quita algo de lugar para que entre otra cosa, los aprendizajes a que dio lugar esta experiencia no habilitan comparación con ninguna otra, básicamente, porque no hay adjetivo que pueda calificarla sin demasiado resto—). Reacciones que revelan un enorme deseo de seguir vivas. Como bien dice el epígrafe con que se abre: «Se puede soportar cualquier verdad, por muy destructiva que sea, a condición de que sea total, que lleve en sí tanta vitalidad como la esperanza a la que ha sustituido».

La velocidad de lectura del libro de Raquel me trae a la memoria la de otros libros: *Operación masacre* y *El río de las congojas*. Los únicos



tres libros de mi vida que leí de un tirón, sin poder parar. Si en los dos últimos casos me intrigaba el trabajo sobre la forma, en el de Raquel me atravesó su contenido: ¿cómo explicar con palabras el deseo que se suscitó en mí de poder abrazar a esa otra mujer más joven que yo que, veinte años, antes había atravesado por esa experiencia (la misma y otra, a la vez)?

INDIANA, MIGUEL ÁNGEL Y JOSÉ MARÍA: COLORES Y OLORES

Aprendí la importancia de ponerle colores vivos a la cotidianeidad gracias a mi médica y amiga Indiana Venetucci y a mi enfermero adorado, Miguel Ángel López. Apenas empezada la primera quimio, Indiana entró a la habitación del sanatorio (estaba aislada dada la baja de mis defensas) con dos cuadros azul furioso en los que dibujó unas flores colorinchas preciosas. Por su parte Miguel Ángel me había incentivado a que potenciara el naranja y el amarillo. Y me daba sus razones... ¿Cómo no escucharlx?

Bastante más tarde, mientras leía la sección destinada a cuidados en la página web de la marca de dentífrico que uso, encontré una nota sobre el efecto «armonizador» del color verde. El pasaje me trajo el eco de dos libros: *Hablemos de cosas consideradas una cagada* y *Optimiza tu metabolismo*. En ambos la palabra «naturaleza» se repite. Reconozco mis reservas sobre este término suscitadas por mis lecturas profesionales pero, de todos modos, se entiende hacia donde se apunta: tanto se entiende que las explicaciones de Belaustegui hacen serie, otra vez, con los argumentos de Félix y su decisión de hacerse construir una casita en el medio de un bosquecito de paltas. Tanto se entiende que ahora encuentro la explicación para la calma que experimentaba apenas me subía al taxi o al colectivo que me transportaban del centro de la ciudad a esa casita (de hecho, suelo adormecerme, bostezar y, literalmente, se me baja el ritmo cardíaco). Esas explicaciones también permiten comprender por qué me relaja asomarme al balcón de mi departamento (piso 20 de un edificio situado en el centro de la ciudad de Santa Fe) y mirar el río; o por qué prefiero salir a caminar temprano por una calle

repleta de árboles y poco transitada; o por qué siento que en esa casita escondida entre paltas puedo pensar mejor, escribir mejor, leer con más capacidad de análisis. Ni que decir tiene lo que experimento cuando salgo a caminar descalza por la arena caliente de Colastiné respirando olores a flores de azahar, jazmín, pino, eucalipto o tilos, según la estación del año. Otra vez, me convencen los argumentos de la ciencia:

Estar en la naturaleza reduce la ansiedad y la presión arterial, regula el ritmo cardíaco y estimula la creatividad. ¡Más aún! El mero hecho de ver imágenes de paisajes naturales o escuchar u oler lo que encontramos en la naturaleza ejerce un efecto positivo.

Cuando estamos en contacto con la naturaleza bajan en la sangre los niveles de cortisol, la hormona del estrés, con el impacto que esto tiene en la producción de insulina (...) y la activación simpática del eje cerebro-suprarrenales. (207)

Apunto varias sugerencias que (¿hace falta aclararlo?) hice mías: «tener plantas» no solo por su «efecto antiestrés (dan paz mental al reducir los niveles de cortisol)» sino también porque «son poderosas aliadas para limpiar los espacios cerrados: absorben electricidad estática y los disruptores endócrinos» que estarían detrás del debilitamiento de nuestro sistema inmune (junto a otros factores); ventilar; «alejarse de la contaminación de la ciudad y respirar aire puro» y, como me aconsejó José María Nápole con su graciosa gestualidad que aquí no puedo imitar, aspirar los perfumes de las plantitas que nos rodean:

Los aromas que percibimos resultan de la presencia en las plantas de partículas volátiles —terpenos: pineno, limoneno, eucaliptol, etc.— que ejercen en nosotros efectos antioxidantes. Esas notas olfativas del pino, el ciprés, el eucalipto, el tomillo, el romero, la jara nos limpian, nos cuidan y nos fortalecen. (Belaustegui, 2024:211)

En el aire puro hay cientos de sustancias antioxidantes volátiles que te ayudarán a neutralizar el exceso de radicales libres que nos dañan

y envejecen. El aroma de los árboles, los frutos y las flores es curativo. Estar en la naturaleza es empaparte de positividad y una excelente vía para eliminar toxinas a través del aire que respiras. (2025:214)

Mientras cierro lo que entreveo como último borrador de este libro edito el *Diario de pesca* de Ignacio Aranciaga. Notable cómo haber atravesado los mismos—otros trances duros generan la imperiosa necesidad de contacto con espacios del mundo fuera del mundo (de ese que nos agobia, nos acelera, nos exige, nos exprime, nos demanda; ese del que ahora, por fin, podemos zafar sin sentir culpa o, dicho en términos de Derrida, sin experimentar «mal de escuela»).

LO ESPIRITUAL VÍA EL ARTE

A un año y medio de tratamiento veo *Living*, la versión inglesa de *Ikiru* [Vivir] de Akira Kurosawa (sucede justo antes de meterme en el tubito y de tener la charla más conmovedora con Paola, entre las tantas hermosas y memorables que tuvimos durante estos ajetreados años). Me conmueve su personaje: un hombrecito gris (atrapado por su rutina laboral en una oficina kafkiana) que solo se permitía una escapada semanal al cine. El (¿mismo?) que, ante un diagnóstico tremendo, planta todo y se da tiempo, en lo que le queda, para dar-se tiempo y autorizarse (¡por fin!) a reinventar qué entiende por «vivir». El personaje, un espejo tanto de aquella que fui como de esta que soy.

Algunos pasajes de algunas películas resuenan en mi cabeza: «somos lo que hacemos todos los días», farfulla un personaje de *Mala época* (1998); «toda la belleza de este mundo no llega hasta nosotros porque queda atrapada en las telarañas que tejemos», despótica otro de *About Dry Grasses* (2023). Y el asunto que atraviesa *Los delincuentes* (2023), acaso la película más juaneliana que se haya filmado jamás, con esa sutil detención en unas florcitas salvajes que crecen en el medio de la maleza. Esas que lxs personajes se detienen a mirar materializando así lo que el gran poeta del litoral pensó como una forma «nano» de contribuir a una verdadera «revolución»: una que pusiera

los cálculos del capitalismo patas para arriba vía el enorme-pequeño gesto de decidir cómo administrar nuestro tiempo (ese bien escaso e irrecuperable y, por eso mismo, tan valioso y tan mal-gastado). Y otra vez Isabel y su énfasis en atender a nuestras prácticas cotidianas y, entre ellas, a dos que inciden notablemente en nuestra salud global: la delicada artesanía de distinguir las relaciones sociales que nos hacen bien de las que nos lastiman y nos roban energía y alegría (se sigue: preservar las primeras y apartarse de las segundas) y la importancia de encontrar alguna actividad que nos permita no rumiar, una y otra vez, los malos pensamientos o las situaciones que nos angustian o nos preocupan o nos laceran. Esa actividad mágica consiste, para mí, en ver películas o escuchar cierta música.

¿Cómo explicar con palabras la sensación física que experimento cada vez que veo una película de Win Wenders, Wong Kar Wai, Jia Zhang-Ke, Walter Salles, Paolo Sorrentino, Adam Elliot, Ingmar Bergman o cuando escucho a Liliana Vitale o a L'Arpeggiata? ¿Cómo no celebrar que cierto cine y cierta música y cierta literatura me lleven a otro mundo dentro del mundo? ¿Cómo no animarlx a que encuentren esto (otra maravillosa estrategia de autocuidado)? ¿Hay algún modo más bello de alejarnos de los run-runs de nuestro día a día?

MIS PERFECT DAYS

Me apropié de la rutina de Isabel matizada con la de Phil Hugo para hacer lugar a la mía. La comparto porque es un modo de repasar estos apuntes mientras agrego algunos fundamentos.

Me levanto sin despertador. En invierno, veo el cambio de luz: el pasaje de la oscuridad a los tintes naranjas y colorados hasta que aparece el sol y ya no miro más (Raúl Penedo fue enfático: no mirar al sol de frente en ningún momento del día). Me asomo al balcón para que mi cuerpo registre que es hora de poner el reloj biológico en modo arriba. Me limpio la boca sin pasta dental usando un cepillo que me permita higienizar dientes, encías, cachetes y lengua. Para hidratarme la cara privilegio productos con uno o dos componentes

(el mismo criterio sigo para todo lo que me aplico en la piel). Tomo un vaso de agua natural y, según el plan de entrenamiento que me toque (lo armo cada lunes junto con el esquema de comidas), preparo mate o un café cetogénico (controlo la cantidad de grasas saturadas que ingiero: por eso reduje esta delicia a los días en los que hago actividad física muy intensa; tengo en cuenta también la carga de carbohidratos que haya hecho en la cena del día anterior y si vengo de un ayuno intermitente de más de 12 horas). Pasada una hora, entreno (sigo en este punto los consejos de Phil Hugo), me estiro al sol (más o menos 20 minutos) y, si puedo, hago una sesión de sauna o, en su defecto, una ducha que termino con agua fría.

Algo que aprendí de Indiana: escucho mi ritmo para ir al baño. Para regularlo recorro a los trucos de Isabel (2025:167): tomo mucho mate, té e infusiones tibias, mastico muy bien lo que como, añado un poquito de sal marina al agua filtrada y cuando estoy complicada, aplico calor local no eléctrico en la pancita después de comer (durante la siesta, con almohadillas de semillas o las manos; también exponiendo la pancita al sol).

Desayuno (me cuido de no tomar líquidos media hora antes) atendiendo al tipo de entrenamiento que realicé (también aquí, lo sigo a Phil). Trabajo hasta la hora del almuerzo que preparo con mucho tiempo privilegiando lo que crece en mi patio, lo que consigo en cercanías y en estación (¡el placer que me da volver a comer pomelo!; había suspendido su ingesta durante el tratamiento dado que interactuaba con algunos medicamentos [ver en línea]). En la ventana horaria entre las 10 y las 15 trato de hacer la mayor ingesta de alimentos; también trato de cenar antes de las 20 (atender a nuestra cronobiología favorece el procesamiento de lo que comemos).

Los viernes por la mañana, durante el segundo cuatrimestre, doy clases virtuales. Importa subrayarlo: la pausa obligada tuvo, entre otras derivas, el reconectarme con la parte de mi trabajo ligada a la enseñanza. Hay un placer y una alegría en ese hacer que creía definitivamente irrecuperables. No se trata solo de lo que desliza Alexandra Kohan en *Asociación libre*: esto es, del vacío necesario para que algo

nuevo se produzca (su elogio de la distracción y la dispersión se inscribe en la estela de aquel Roland Barthes que, a contracorriente, definía la lectura como ese momento en que levantamos la cabeza de un escrito y conectamos sus significantes con otros desperdigados en otros textos, en la vida misma). Se trata también de una interacción con todxs mis compañerxs de trabajo y con mis alumnxs fundada en otro modo de la escucha, de la manifestación del cariño y del agradecimiento. Se trata, por primera vez luego de veinte años (llevo 31 enseñando), de un momento esperado de la semana...

Durante el otoño, el invierno y la primavera, salgo a caminar media hora antes de almorzar alternando 30 segundos corriendo a máxima velocidad y pasos en zona 2; en verano, a la tardecita (también en esta estación nado usando estas mismas estrategias: ritmo lento mixturado con vertiginoso y ejercicios que impliquen hipoxia intermitente, es decir, privación de oxígeno durante un período corto seguido por máxima oxigenación). Aprendí de Phil Hugo y de Antonio Valenzuela que, antes que «darlo todo» (como dicen los futbolistas) durante una hora o dos, es conveniente repartir el trabajo físico en diferentes momentos del día (hoy se consideraría sedentarix a quien pasara la mayor parte del tiempo sentadx y que, por ejemplo, se extenuara en el gimnasio). Así que aprovecho tanto el NEAT (*Non-Exercise Activity Thermogenesis*) como cualquier oportunidad que encuentre para disminuir el tiempo sentada.

Almuerzo con el flaco. Aprendí a comer en un escenario tranquilo, celular y televisor apagados (el día en que esto que nos gobierna amenazó con retirar el financiamiento estatal a los medicamentos para pacientes oncológicos, abandoné el hábito de almorzar y cenar escuchando las noticias —otra que desasosiego y su catarata de nefastas consecuencias—; ahora escuchamos música o comemos en el balcón del departamento o en una mesita en la galería de la casita). Convertimos cada comida en un ritual: le ponemos cuidado a los mantelitos que elegimos, a la presentación de los platos y a la variación de los menús.

Duermo una siesta de media hora. Este punto es controversial: media biblioteca a favor, media en contra. Me quedo con algo que dice Isabel en su último libro:

Una de las señas de identidad del *mediterranean way of life* que tanto impresionó a los investigadores en los años cincuenta es la famosa siesta. Parar unos minutos después de comer mejora la digestión de los alimentos y la asimilación de los nutrientes (...). Asimismo se ha demostrado lo contrario: salir a pasear justo después de comer también es positivo y activa la flexibilidad metabólica. ¿Contradictorio? Creo que no. (...)

No todos somos iguales. Así que lo que para una persona puede ser ideal, para otra llega a ser contraproducente. Por ejemplo, la siesta: ¿sí o no? A la gente con un cuadro complejo de agotamiento adrenal no le va bien ese paseo de sobremesa; lo que necesita es parar a mitad del día y tumbarse, incluso llegar a dormir profundamente para ayudar a sus glándulas suprarrenales, fundidas de tanto tirar de la cuerda, a recuperar la salud. (2025:205–206)

«Saber cómo somos» (2025:206): ahí está la clave. Justamente, en esa línea: trabajo hasta las 19. Y llego hasta donde puedo (desde los mails y mensajes que respondo hasta lo que produzco): lucho contra el «nunca es suficiente». A esa hora apago el celular (me marqué días, horarios e incluso meses para contestar mails y mensajes por WhatsApp: lo hago entre martes y jueves en una franja horaria comprendida entre las 11 de la mañana y las siete de la tarde y jamás prendo el celular ni abro el correo electrónico en enero. Como bien señala Isabel, «estar disponibles todo el tiempo» genera «un ruido de fondo que agota»: «no se acaba el mundo y puede que te hagas un gran favor» con solo este pequeño–gran gesto de desconectar–te).

Hago mis ejercicios de relajación (entre 15 minutos y media hora, según el tiempo de que disponga y según haya hecho un estiramiento cortito o más largo después de la actividad física de la mañana), preferentemente, expuesta a la luces amarillas, naranjas y rojas del atardecer. Ambiente la casita, esto es, prendo solo luces bajas y/o cálidas o rojas.

Ceno temprano una comida pequeña que incluye solo alimentos cocidos (trato, todos los días, de incluir caldo de huesos, ya sea en sopas frías en verano o tibias en invierno ya que su contenido en glicina ayuda a dormir mejor). Hago, naturalmente y con placer, un ayuno 18/6 o 14/10 o 12/12 (si «cada vez que comemos nos inflamamos un poquito» [ver en línea], ayunar da respiros a nuestro cuerpo). En mis dos o tres comidas sigo las recomendaciones de Isabel que atienden a lo que aporta la cronobiología respecto de qué tipo de alimentos es conveniente ingerir según las horas del día:

El ritmo circadiano de las hormonas influye en el metabolismo y la utilización de nutrientes. (...) Un ritmo fluctuante que (...) favorece la digestión de los alimentos en la primera mitad del día para ir luego apagando la señal a lo largo de la tarde hasta entrar en modo reposo de cara al descanso profundo nocturno. La misma comida tomada a primera o a última hora del día tiene un efecto diferente. (2024:156)

Los jueves voy al Cineclub con el flaco (riguroso barbijo); el resto de los días miro ópera, teatro en línea, alguna serie de Netflix (placer que les debo a Sergio Peralta, Cintia Carrió e Isabel Molinas que, de tanto enviarme recomendaciones, me terminaron enganchando) o las pelis de Cineclub–virtual. Infaltables: mis anteojos con filtro de luz azul. Si ceno, trato de que pasen dos horas entre la comida y la hora de ir a la cama.

Y trato de pasar la mayor parte del tiempo al aire libre. Y de exponerme a la luz roja e infrarroja que llegaría hasta nuestros huesos y nuestra médula para alegría de nuestras mitocondrias (Valenzuela, 2023:273–279): camino bajo las plantas que, «cuantas más hojas verdes y grandes tengan, mucho mejor para que sirvan de paneles de infrarrojos» (279); ceno en el balcón en verano y me quedo hasta que el horizonte se pone negro y aparecen las estrellas. Complemento este tratamiento casero y gratuito de fotobiomodulación con la exposición a la luz ultravioleta: no se me olvida que está asociada a un mejor funcionamiento del sistema inmune y a la liberación

de óxido nítrico, «molécula vasodilatadora que mejora la circulación sanguínea, reduce la presión arterial y mejora la oxigenación de los tejidos y, por lo tanto, la función mitocondrial» (293).

Para pesadilla del flaco, milito contra el *electrosmog*: desenchufo los aparatos que no uso, las repetidoras de Wifi, prendo el celular cuando no me queda otra, le escapo a los auriculares *bluetooth*, me alejo del microondas cada vez que lo utilizo para calentar mis almohaditas de semillas y trato de estar lo menos posible cerca del enrutador Wifi.

No hay gran variación entre fines de semana y días de semana. Ya no padezco el «mal de escuela»: ya no llego al departamento de Santa Fe con el corazón desbocado porque ya no hay presiones, destratos, desplantes y problemas. El celular y el correo electrónico dejaron de ser aquella infernal caja de Pandora. Abrirlos era muchísimo más que un incordio. Entendí lo que me pasaba cuando lo leí a de Rosnay: «En reacción a situaciones de miedo o de amenaza objetivas o subjetivas, se segregan las hormonas del estrés que aceleran los latidos del corazón y la circulación sanguínea» (170). Como bien observaron mis amiguxs Max Hidalgo Náchter y Juan Pablo Canala, sigo aún siendo aquella que no puede dejar de responder a las demandas. No responder sería un modo de hacerlo, como bien me ayudó a ver Alba hace ya más de veinte años. Releo *Black out* de María Moreno y encuentro una de sus frases encerrada en un círculo con este agregado en lápiz: «lo que Alba me dice...». Transcribo este pasaje que recién ahora creo entender (recuerdo haber leído ese libro apenas salió, en 2016): «por una cuestión de lealtad que nadie me pedía» (64). Entonces, dada esta imposibilidad: distancia real con casi todo y con casi todxs. Esta confesión es también una disculpa y un pedido: ojalá se me entienda sin juzgarme.

Este nuevo modo de vivir ya no me arroja con desesperación a los dulces y harinas: ya no me lanzo sobre la comida por angustia, compensación o porque el reloj marca que es hora de comer. Y por primera vez desde los diecisiete (edad en la que entré en la vorágine de estudio y trabajo para no parar —hasta el «temblor»), disfruto

mi tiempo libre (cocinar es, de hecho, mi hobby favorito: una actividad que me absorbe, me distrae y me ayuda a desplazar lo que me angustia, me da miedo o me preocupa). Y también por primera vez desde los diecisiete, me hacen ruido frases como «perdí un día de trabajo» (con cierto dejo proselitista, envío a ese Derrida que, casi sobre el final, se pronunció sobre el *Aprender, por fin, a vivir*; un Derrida que nos había alertado, mucho antes, sobre el derecho a ser avaros con nuestro tiempo: ese que, *malgré* Proust, no se recupera).

Tampoco hay variación entre mis días–Colastiné, mis días–Santa Fe y mis anteriores días–Buzios o días–París o días–Madrid. Ya no necesito poner kilómetros y kilómetros para autorizarme a «no hacer nada» productivo o rendidor en términos de poroteo académico. Tampoco para plantarme y no estar «disponible» para todxs. Me alcanza con desplazarme a mi lugar en el mundo, a menos de veinte minutos de la ciudad, sin celular ni email.

También redecoramos nuestro departamento y nuestra casita de Colastiné, ahora desbordantes de colores y plantas (escogí las que encontré entre las destacadas por un estudio realizado por la NASA en 1989 dada su contribución a depurar los espacios interiores: areca, lengua de suegra, lirio de la paz, ficus elástica, aloe vera y dracaena [Wolverton y otrxs, 1989]). La casita de Colastiné me recuerda a la de mi abuela Isabel por la abundancia de verde y, en verano, de flores; la de Santa Fe, a la de Dina: más discreta, con mucho sol y vidrio y paredes blancas y vista al río y al campo (como dice Santi en *Avalancha*: «mi casa es esta casa y esa casa y esa otra casa/ todas superpuestas»).

Ya no me «visto» solo para salir; también lo hago para estar en casa. Hay dos sesiones con Alba que quedaron grabadas en mi memoria. Hay muchas. Pero estas dos hacen serie. O más bien, hicieron serie más tarde, cuando entendí lo que decía en lo que me decía. Jamás efusiva ni sentimental, se había despachado con un «¡qué lindas botas!». Unas coloradas que todavía conservo. Me las había comprado por insistencia de Yanina Lambloglia (fue mientras dictaba un seminario en la Universidad Nacional de Rosario, un

invierno). Ahora lo noto: Yanina quería que aflojara con los colores chocolate y gris (también me había sugerido que hiciera algún curso de teatro: que no me pusiera en esa posición en la que me había visto en el último congreso al que habíamos asistido: invitada a participar de un panel, me había ubicado al costado de la mesa, mis papeles en la mano, incómoda, como si no me habilitara a estar ahí, como si no me autorizara a ocupar el lugar que ocupaba). La otra sesión es la opuesta: sin darme tiempo ni para vestirme, fui como estaba, con un pantalón enorme y viejo y tan desteñido y deforme que le decía «la bolsa». Esa sesión giró sobre esa palabra que, como al pasar, había usado al describirlo. Alba siempre me recibía preciosa, arreglada. «Lo que te cae» decía el Paco Vidarte en su grandiosa y sacrílega traducción del concepto de «síntoma» propuesto por Derrida. Recién ahora «me cae» esto. Pasaron ya tantos años. Recién ahora «me visto» incluso para irme a dormir (mientras escribo advierto que empecé a hacer esto desde el 23 de enero de 2023). Me arreglo. No me pongo cualquier ropa. Hago de cada momento de cada día una instancia de celebración. Una pequeña fiesta.

También ahora, mucho tiempo después, caí en la cuenta de que decoré una piecita que con Félix nos construimos para que yo durma sin ruidos en Colastiné imitando el estilo del estudio de Alba. Si bien con otros colores, es una réplica de ese cuadradito precioso por el que transité casi veinte años. Mis veinte años de terapia.

Me sorprende que quiera cerrar este apartado con esta frase de Mahatma Gandhi que encontré en un epígrafe del libro de Antonio Valenzuela: «Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre» (2023:375). Eso. Algo de eso.

¿CUÁNTO CUESTA CUIDARSE ASÍ?

Hay una comparación de Isabel Belaustegui que me hizo clic: «¿cómo es posible que rellenemos el depósito del automóvil con el carburante adecuado y no hagamos lo mismo con el combustible de este otro vehículo, único, insustituible, que es nuestro cuerpo?»

(2024:21). Hay también el recuerdo de una conversación telefónica con Paola que necesito compartir antes de completar esta parte de la argumentación que es bien delicada porque se mete con el espinoso tema de la desigualdad y nuestros derechos vulnerados ante este nuevo y feroz ciclo posdictatorial.

En aquel momento de excitación y entusiasmo previo a mis primeras quimios, me angustiaba la espera de las drogas. Ignorante de los precios de los que hablábamos, se me ocurrió que podría comprar las que correspondían al primer ciclo. La llamé a Paola y le propuse usar los ahorros que había destinado a la fiesta (aquella para la que incluso había fantaseado con traer a Los Palmeras). Su respuesta, como siempre, cuidadosa y sutil, yendo de costadito, sin mentir pero diciendo solo lo necesario: «Ana no. Son muy caras». Ante mi insistencia, una respuesta más rotunda: «Ana son muy pero muy caras. Esperá un poquitito que ya llegan».

Durante el primer año de la presidencia de Milei recordé esa conversación con una nitidez pavorosa. Estábamos almorzando con el flaco; aún teníamos la mala costumbre de hacerlo mientras escuchábamos las noticias. Ahí nos enteramos de que se barajaba suspender el financiamiento estatal para la medicación oncológica. Y tras cartón, una aproximación de la cifra millonaria por la que ronda cada tratamiento. Nadie, o mejor dicho, ningún ciudadanx «de a pie» (como le gustaba decir a Mario Wainfield), podría afrontarlo.

Vuelvo a la metáfora de Isabel y a ciertos cálculos de presupuesto. Sí, efectivamente: vivir como elegí vivir ahora es caro. Sin embargo, ese costo resulta irrisorio en comparación con el costo de una droga oncológica y, ni que decir tiene, con el valor de la vida.

No pretendo convertir a nadie. No doy consejos. Cuento mi cuento. Si a alguien algo de todo esto «le cae» y le sirve, en buena hora.

MIS CONTROLES HABITUALES

Hay una serie de controles que incorporé a mi rutina: una vez por año visito a mi otorrinolaringóloga Natalia Paolantonio, a mi

oftalmólogo Raúl Penedo (es muy importante que quienes inicien un tratamiento oncológico consulten al suyo antes de arrancar), a mi ginecólogo Samuel Seiref, a mi odontólogo Juan Erni y a mi clínico, Agustín Erbetta. A mi dermatólogo Héctor de la Peña lo veo cada fin de estación para revisión general; cada tres meses, a mi oncocardióloga Paulita Puig (con la misma frecuencia consulto a Cata —pero ese es otro cuento, y lo dejo para el final—) y a mi oncohematóloga, Paola Gatto. Cada cinco años, a mi proctóloga Indiana Venetucci para la obligatoria colonoscopia.

Cuando le conté esto a Gina, médica del CCT-CONICET Santa Fe, se sonrió con espanto: «¡cuánto!». Y sí. Es bastante. Pero por si acaso, por si/da, prefiero que a tiempo.

Y además, ¿cómo negar el cariño que siento por cada unx de ellxs? Verlxs es también otro modo de volver a decirles gracias, una y otra vez, por todo.

BAJO MI PROPIO RIESGO

Vivir con Félix («el libro gordo de Petete», según la Cari Farelli) no solo me da el coraje para tomar las decisiones que condenso en este apartado sino, en especial, los fundamentos bioquímicos. No estoy formada en ciencias de la salud. Félix sí. Y sobre la base de sus conocimientos elegí continuar por la vía de ese estilo de vida cetogénico ampliado cíclico y mediterráneo que no puedo escindir de la desaparición del tumor alrededor del tercer ciclo de quimio. Como estampan en sus productos lxs chicxs de Bioterra: «testeadó en nosotrxxs».

Volver sobre este asunto importa porque creo necesario transparentar cómo llegué a esta posición. Esa que definiendo en diálogo (muchas veces confrontativo) con mis médicxs pero bajo mi absoluta responsabilidad. Por eso mi insistencia: nada de lo que aquí escribo son consejos. No podrían serlo. No estoy habilitada profesionalmente para darlos. Sí estoy habilitada a definir, de acuerdo a lo transitado, cómo sigo.

En este apartado hago foco en los puntos controversiales de ese rumbo. Para empezar, la interpretación de los índices de colesterol. Por ejemplo, Isabel considera que «es el exceso de glucosa en sangre lo que hace “malo” al LDL» [\[ver en línea\]](#). Sus argumentos atienden a diferentes factores. Los explica en su video «[Cuáles son los niveles saludables de colesterol](#)» donde afirma que, aunque con el colesterol existe la idea generalizada de que cuanto menos tengamos, mejor, «no es así» ya que cumple funciones vitales y, por eso, es necesario para nuestra salud y nuestro bienestar [\[ver en línea\]](#). Por tal motivo asevera que «lo que necesitamos es tener niveles saludables de colesterol». Temita peliagudo: ¿cuál sería un nivel saludable?

Isabel estima que el colesterol en sí no es bueno ni malo; sí es malo el dañado por radicales libres y, justamente, el LDL es llamado «malo» porque es el más susceptible de dañarse. No obstante distingue los subtipos A y B: el primero, menos susceptible de dañarse que el segundo. De acuerdo a su planteo, los valores admitidos hoy serían entre 180 a 300 mg por decilitro de sangre (con antecedentes de problemas cardiológicos, menos de 200). Y se considera «saludable» cuando la proporción es de 3 LDL a 1 HDL y la proporción triglicéridos-HDL es de 2 a 1 (idealmente, de 1 a 1).

En la misma línea va el nutricionista Alejandro Pérez. El 25 de noviembre de 2021, bajo el título «Parámetros de analítica que indican tu salud», consideró los siguientes puntos en una comunicación de Instagram:

- Triglicéridos: (...) es el mayor indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. Si los tienes altos significa que no estás usando la grasa como energía y serás más propenso a acumularla en las arterias y en el hígado (...).
- HDL: superior a 40 mg/dl es lo normal pero niveles de 60/80 mg/dl (o más) contribuyen a prevenir la enfermedad cardiovascular. Aunque se piensa que es un tipo de colesterol, realmente es una proteína que lo transporta, recoge el exceso y lo lleva al hígado para ser reciclado o desechado. Su deficiencia indica riesgo cardiovascular.

- Vitamina D: (...) por debajo de 30, insuficiencia; 60–80 es el nivel óptimo. Indica salud del sistema inmune, de los huesos, del páncreas y del músculo cardíaco. Niveles óptimos previenen infecciones, diabetes, cáncer y osteoporosis.
- Insulina basal: por encima de 10 ya comienza a ser inflamatorio, entre 3–5 parece ser la mejor cifra (...).
- Hemoglobina glicosilada: (...) por debajo de 5 % es lo óptimo para prevenir enfermedades. El grado de glucotoxicidad del organismo es exactamente la cantidad de azúcar pegada a la proteína hemoglobina. Tenerla elevada aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y neurodegenerativas.
- Proteína C reactiva (PCR): lo ideal es que sea 0,0. Cuando supera el 1 indica cierta inflamación. La PCR es un buen predictor de enfermedad cardiovascular, diabetes o enfermedad inflamatoria intestinal. Indica el grado de inflamación del cuerpo siempre y cuando sea crónico.
- Ácidos grasos omega 3 y omega 6: lo ideal es que te calculen el ratio omega 3–omega 6 cuyo resultado no debería ser mayor a 1:5.
- TSH, T4 y T3 reversa: (...) si salen fuera de rango hay un mal funcionamiento de la tiroides (...) que regula el metabolismo.

Su elocuente conferencia sobre este asunto hace serie con la posición de la médica Olga García Gómez y con la del cardiólogo argentino Mauricio Acevedo Miño [ver video 1; ver video 2].

Dado que la ciencia evoluciona en escalas que suelen ir más allá del lapso de una vida, sigo el perfil moderado de Phil Hugo respecto de los niveles «saludables» de colesterol). Para intentar tenerlo en rango pongo atención al tipo de grasas que ingiero (moderé las saturadas —aceite de coco, chocolate, aceite MCT, carnes rojas— y también las monoinsaturadas —aceite de oliva—); consumo regularmente legumbres, semillas de chía o de psyllium (estas últimas con mucha precaución ya que pasarse trae muchos dolores de cabeza), ajo negro, palta, té verde, nueces, jengibre, cúrcuma, espirulina y vinagre de sidra de manzana sin filtrar ni pasteurizar dado que se los ha asociado con un mejoramiento del perfil lipídico;

alimentos que aportan sustancias similares a los estrógenos como semillas de lino y quinoa (si los estrógenos ayudan a evitar la formación de placas de ateroma dada su incidencia en el metabolismo del colesterol y si disminuyen con la menopausia, recorro a este modo natural de compensar esa baja, hasta donde puedo); alimentos ricos en betaglucanos como arroz integral, algas kombu y nori (al aumentar la viscosidad intestinal reducirían la absorción del colesterol) y alimentos ricos en resveratrol (uvas, moras, cacao, pistachos, arándanos) que contribuirían a evitar la glicosilación de la hemoglobina.

Por otro lado, si es el nivel alto de glucosa en sangre lo que vuelve «malo» al LDL, sigo diferentes recomendaciones para tratar de que la curva de glucosa sea lo opuesto a una montaña rusa, a saber: atiendo al orden de los alimentos (por ejemplo, empiezo por un entrante verde y/o de verduras no feculosas o por proteínas y grasas y dejo los carbohidratos para el final de modo de ralentizar su digestión y absorción), trato de moverme un poco después de cada comida, de que buena parte de los almidones que consumo (batata, arroz, papa, legumbres, fécula de mandioca) sean resistentes, es decir, enfriados en la heladera por 24 horas; incorporo un chorrito de vinagre de manzana en un vaso con agua media hora antes de cada comida; las frutas (de 1 a 3 por día), en el desayuno, previa ingesta de almendras y nueces; consumo alimentos que ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre (canela, cúrcuma, cacao, té verde y los ricos en coenzima Q10 y vitamina D). Estos gestos unidos al cuidado de la calidad del sueño (su privación crónica se ha asociado con resistencia a la insulina), la reducción de tareas («el estrés hace que nuestras células respondan peor a la insulina», advertía Isabel en un video de sus tiempos en Vida potencial) y almorzar al sol ayudarían a evitar picos abruptos de glucosa postprandial.

Intento, a toda costa, evitar volver a tomar estatinas dados sus efectos en las mitocondrias. Resuena en mi cabeza una frase de Antonio Valenzuela: «Cualquier patología que tengas va a mejorar si mejorarás la salud de tu mitocondria» [\[ver en línea\]](#). Y también este pasaje:

Las células defectuosas (mutadas) deberían morir mediante un mecanismo conocido como «apoptosis» (...). Ante una disfunción mitocondrial, la célula no puede llevar a cabo la apoptosis. Cuando esto sucede, muchas de estas células no mueren sino que entran en un estado de envejecimiento celular llamado senescencia. Estas células senescentes, también conocidas como «zombis», emiten señales proinflamatorias a las células de su entorno, que también pueden entrar en senescencia, con lo que esta inflamación se extiende a los tejidos adyacentes. Una secuencia como esta favorece un envejecimiento prematuro y es caldo de cultivo de procesos cancerígenos. No nos debe extrañar que la disfunción mitocondrial sea una de las marcas de esta terrible enfermedad. (2023:39)

Entonces, por si acaso, nada que la dañe. O por la vía positiva, tomada del prólogo que le escribió la doctora en ciencias biomédicas Sari Arponen: «tu salud depende de tus mitocondrias y de su estado» (2023:16).

También intento evitar tomar medicación para regular la presión arterial. Prefiero hacer otras cosas para mantenerla a raya: además de medírmela todos los días a diferentes horarios (me compré el mismo aparato que tiene Paulita, muy fácil de usar: Omron HEM 7120), trato de mantener alto mi dosaje de vitamina D (sus niveles bajos se asocian con «hipertensión arterial y alteraciones del ritmo cardíaco» [Belaustegui, 2023]) y en rango los de magnesio (favorecería la dilatación de la pared de las arterias) y selenio (considerado importante en la salud cardiovascular); consumo alimentos que contribuirían a regularla como algas kombu y nori, semillas de lino, ajo negro, cacao, kale, pimienta de cayena, los ricos en coenzima Q10 asociada a la disminución de la resistencia vascular periférica (carne de vaca y cordero, corazón, hígado, paltas, boniato, nueces, semillas de sésamo, pistachos, aceite de oliva extra virgen, crucíferas) y en nitratos asociados a la producción de óxido nítrico (remolachas, rúcula, apio) que «además de estimular la biogénesis mitocondrial, es un potente vasodilatador que mejora la llegada de sangre cargada con oxígeno y nutrientes a la mitocondria» (Valenzuela, 2023: 53), de respetar mis ritmos circadianos (Isabel y el Equipo Vida potencial han insistido

en la relación entre la cronodisrupción —ese «carcinógeno» al que somos más sensibles cuando vamos ganando años y que no habría que desatender si atravesamos un cáncer o tenemos antecedentes de familiares con esa enfermedad— y el dormir menos horas de las recomendadas con «la hipertensión y el aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular»), de evitar azúcares, de entrenar fuerza dado que mejoraría el perfil lipídico, la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre [ver en línea], de tomar sol (Alejandro Pérez sostiene que «cuando nos da el sol aumenta la producción de óxido nítrico que protege nuestro corazón y regula la presión arterial»), de consumir sal marina (en varios Reels de Instagram, Pérez afirma que «la retención de sodio a nivel renal es una consecuencia del exceso de insulina: culpamos a la sal de lo que es responsable el azúcar»; y agrega: «el sodio es vital para la contracción muscular y para la salud cardiovascular»), de hacer ayuno intermitente que contribuiría a regularla y de practicar, todos los días, diferentes técnicas de relajación incluido el *grounding*. Agrego más fundamentos respecto del que acaso sea el punto más álgido de los citados:

Se ha visto que el consumo de azúcar causa directamente enfermedades cardiovasculares, hipertensión y elevación de triglicéridos y colesterol en la sangre. Por ejemplo, durante décadas se ha considerado que la hipertensión arterial era consecuencia de un excesivo consumo de sodio (sal). Recientes estudios muestran que es la hiperinsulinemia, resultado de la ingesta de grandes cantidades de azúcar, lo que provoca insulino-resistencia que desencadenará el aumento de la presión arterial a través de varios mecanismos como el aumento de la reabsorción de sodio a nivel renal y la activación del sistema simpático. (Belaustegui, 2023)

Dado el papel de la ribosa en la salud del corazón (contribuiría a «mejorar los niveles de energía del miocardio» [Valenzuela, 2023:64]) y en ayudar a «combatir la fatiga, los calambres, las contracturas y el dolor muscular» (64), consumo regularmente alimentos

que la contienen como carne y pescado («si bien nuestras células pueden producir ribosa a partir de la glucosa, es un proceso lento» [64]). La ribosa funciona de modo conjunto con el magnesio, mineral estrella ligado a 325 reacciones bio-químicas de nuestro organismo (69) y, muy especialmente, al cuidado de la salud cardiovascular:

Las mitocondrias no funcionan sin magnesio porque no son capaces de usar el combustible para producir energía. Esto hace que tanto la grasa como la glucosa no puedan ser captadas por la célula y acaben acumuladas en las arterias. Esa es la razón por la que la deficiencia de magnesio se relaciona con niveles sanguíneos de glucosa y lípidos (triglicéridos y colesterol) elevados. (...)

El magnesio es fundamental para una correcta función de las mitocondrias musculares. Recuerda que el corazón es un músculo y, como tal, se beneficiará de unos buenos niveles de magnesio; tanto es así que una mayor ingesta de este mineral se relaciona hasta con un riesgo de un 20 % menor de insuficiencia cardíaca e hipertensión arterial. (72)

De vez en cuando Félix mide si uso cuerpos cetónicos como fuente de energía. Para eso recurre a tiritas que se ponen en la orina. Entre los niveles estipulados (trazas mínimas, 0,5; pequeñas, 1,5; moderadas, 4,0; elevadas: 8 y16), estuve en el moderado (según Phil Hugo, las cetonas fluctúan mucho durante el día; considera que el mejor momento para medirlas es al final del ayuno, habiendo dormido bien, en estado de calma, lejos de la toma de café y antes del entrenamiento; por su parte Isabel aconseja medir siempre a la misma hora para mayor fiabilidad de los resultados; y agrega: «por si te sirve, la mayoría de la gente lo hace por la mañana, en la segunda orina del día después de levantarse y haber bebido dos vasos de agua» [2025:116]).

Contar con el apoyo de mis médicxs (ojo: apoyo no significa aprobación ni acuerdo) fue crucial para ensayar esta vía. Y hablo de «ensayar» en el mismo sentido que lo hace Raquel Taranilla a partir de la experiencia recogida por el oncólogo Siddharta Mukherjee en *El emperador de todos los males. Una biografía del cáncer*:

El libro no es una descripción evolutiva de las enfermedades oncológicas sino una historia fascinante de la investigación y las terapias contra el cáncer. Cuando lo leí me llamó la atención que, más allá del trabajo farmacológico que tiene lugar en los laboratorios, los avances más prodigiosos en el tratamiento de la enfermedad ocurren en la práctica clínica, es decir, cuando el médico se enfrenta al cuerpo enfermo y pone a prueba técnicas, crea y aprende de los fallos y de los aciertos propios y ajenos. Los cuerpos medicalizados de los enfermos conforman el sendero por el que avanza la medicina. Yo estoy viva gracias a que otros cuerpos enfermos antes que el mío siguieron terapias nuevas que, por desventura, no en todos los casos funcionaron. (134-135)

Las exploraciones que describo en este apartado siguen este camino. Me anima algo que dijo Isabel en su directo de Instagram del 27 de agosto de 2025: «Con todo lo que vais aprendiendo, ir aplicando vuestro propio criterio. Cuando tenéis conocimientos ya podréis tomar vuestras decisiones por vosotros mismos». Y desde sus saberes ligados a la salud psiconeuroemocional desliza un comentario en el que se apoya mi práctica recurrente de medirme presión, cetonas en sangre, índice glucémico y la larga lista de estudios que ya describí (Belaustegui, 2025:66–67):

Si queremos mejorar un parámetro, el hecho de objetivar datos ayuda a conseguir con más probabilidad de éxito lo que queremos alcanzar. Se trata del efecto timonel: nuestro cerebro se pone a la orden de nuestros deseos y activa los mecanismos necesarios para conseguirlo.

En todo caso, se trata de crear y aprender a partir del error, bajo mi propio riesgo pero sin fármacos (de eso, en mi vida, ya demasiado).

Cuando estaba cerrando este apartado, me topé con una excelente clase de Laura Arnés. Su ponderación del «papel fundamental de la experiencia en la reflexión y en la acción» así como su interrogación de «los modos en que se construyen nuestras miradas críticas y nuestros conocimientos» (2023:77) no aplican solo a los feminismos

o a las teorías sobre la literatura. Aplican a la vida misma, como ella señala (78). Quien no haya pasado por tratamientos extremos como los atravesados por Raquel Taranilla o por quien escribe, tal vez no pueda entender el rechazo a tomar más medicación (y, ni que decir tiene, aquellos que pudieran lesionar las mitocondrias).

Félix vuelve con asiduidad a una sesión inolvidable con su analista Nazareth que había girado sobre lo que está en la base de esta conducta: miedo. Necesito admitirlo para que se entienda: lejos del capricho, intento evitar otro temblor.

«LO QUE TE CAE»: LIBROS Y SÍNTOMA

¿Qué «te cae» cuando advertís que algunas lecturas retornan, una y otra vez, en tu cabeza? En *Un poema pegado en la heladera* Martín Prieto se pregunta por qué su madre tenía justo en ese electrodoméstico que usaba a cada rato, desde hacía años, un poema sobre un viaje en tren. ¿Qué dejan entrever de nosotrxs esos textos que regresan con insistencia?

Como sucede con todo síntoma, vemos la puntita del iceberg, no el iceberg. Hasta que algo sucede...

Recién cuando enfermé entendí por qué adoraba el cuento «Biografía de Tadeo Isidoro Cruz» de Borges, *Decir sí* de Griselda Gambaro y *La sal de la vida* de Françoise Héritier. Recién ahí entendí las razones para mi fascinación con ese personaje que acaso sea el anarco más alucinante de la literatura argentina (ese que, en el medio de una trifulca, rebolea los símbolos militares, pianta su puesto en el ejército y se une a un gaucho perseguido); para mi angustia frente ese de Gambaro que, sumiso, permite que se avance sobre su cuerpo (y su vida) hasta el límite sin poder parar de «decir sí»; para la serenidad al escuchar esas notas auto-bio-gráficas de la antropóloga francesa sobre cómo gastamos el tiempo: en los tres, la cuestión era poder (o no poder) decir «no» a lo que lastima.

Félix, Isabel y Ángeles son mis modelos: no necesitaron llegar a situaciones límite para alejar lo que lxs laceraba.

EL PRECIO QUE PAGAMOS (A VECES) PARA APREHENDER

¿Se puede ser más feliz después de atravesar experiencias de este tenor? Imposible generalizar. Hablo por mí. Y digo: en mi caso, sí. Lamento haber tenido que pagar un precio tan alto para aprender cosas básicas: decir «no» cada vez que quiero decir «no»; decir «basta» cada vez que algo o alguien me sobrepasa, decidir cómo uso mi tiempo.

¿Hospitalidad, narcicismo o inseguridad? ¿Las tres cosas a la vez? Ahora ya no importa. Importa que se terminó. Importa que, por primera vez, me siento dueña de mi vida.

En verdad, mucho de lo que aquí condenso, Félix me lo había recomendado hace treinta años: dormir mejor, trabajar menos, alejar lo que estresa, dar lugar al descanso y al ocio. Necesité pasar por lo que pasé para aprehenderlo. No siempre podemos escuchar. No siempre podemos aprender, más allá de contar con excelentes maestrxs.

En ese sentido, ojalá este libro sirva a muchxs. Ojalá ayude a evitar que otrxs enfermen. Ojalá no sea necesario pagar un precio tan alto para aprender a vivir, por fin.

O para decirlo junto a Santi, en *Avalancha*:

ahora que escribí esto no me siento salvado / pero sí tranquilo porque
pude levantar un dedo en el aire / señalar hacia adelante y decir / es eso
/ eso es / eso

EXTREMAR LA IMAGINACIÓN, PARA NUESTRO BIEN

Los últimos meses de escritura de este libro coincidieron con la lectura de *Mi cuerpo también* de Raquel Taranilla. Un libro que, en su versión de 2021, aloja dos tiempos: el de las im-presiones sobre lo atravesado cuatro años después del diagnóstico de un Linfoma no Hodgkin (también mediastinal) en 2008 y el de las notas sobre esas notas casi diez años después, en plano «meta».

Creo que a Raquel la enervaría ver lo que Marina Borensztein subió a su Instagram después de 13 años exactos de haber contraído cáncer. También la enojaría este libro y el de Marina cuya impronta continúo, a mi manera. No obstante, no es este el punto que me interesa (en todo caso, y otra vez junto a Derrida, estamos ante el «más de un»: más de un modo de leer, de escribir, de andar y, hablando de este temita, de atravesar el cáncer, su tratamiento y la vida después). Sí me interesa detenerme en lo común de esas experiencias: ¿que se expresa ahí, junto al recuerdo exacto de la fecha en que todo se puso patas para arriba? En mi caso, a pesar de no retener prácticamente ninguna, sin embargo recuerdo esa, la del inicio de los síntomas: 23 de enero de 2023. Algo similar le sucede a Odile Fernández.

Acaso la explicación para esto esté en el mismo libro de Raquel. Y con el «esto» aludo también a la decisión de las cuatro de escribir sobre estos trances. ¿Qué fantasías, más allá de las que podemos entrever y declarar, se abrigan junto con este gesto?

Una respuesta podría estar en la reseña que mi querida Nora Catelli escribió sobre el libro de Raquel, en 2015. Cito a Nora, citada a su vez en el epílogo a la segunda edición de *Mi cuerpo también*:

La narradora, dice Catelli, «no se pone frente a su cuerpo inerme solo como una joven herida y asustada sino como una lectora, una crítica, una académica. Para hacerse fuerte no convoca el amor sino el saber: se apoya en el conocimiento, en la capacidad de armar espacios desde los cuales resistir». (2021:206)

Otra respuesta podría venir de la mano de la propia Raquel. Una que me sirve porque me lleva hacia adelante. Una que viene de la mano de una actitud que pone un viso de calma sobre la gestión de la vida después. Una tramitada desde la actitud con la que llevamos lo que tenemos escrito en el cuerpo. No hablo solo de las cicatrices del port-a-cath o las de la operación para la biopsia, por poner dos ejemplos. Hablo de ese hacer cosas con palabras que nos atraviesa, para siempre: ¿cómo sobrellevar lo que sabemos sobre lo que nos pasa? ¿Cómo afrontar lo que aprendimos sobre posibles secuelas del tratamiento?

Leo, por ejemplo, un documento para profesionales de la salud elaborado por el National Cancer Institute, en Estados Unidos. Habla del futuro en la lengua de las sibilas y anuncia acaso mi martirio:

Se han observado efectos tardíos del tratamiento del linfoma no Hodgkin (LNH). (...) Hasta tres décadas después del diagnóstico, los pacientes tienen un riesgo significativamente elevado de formación de segundos cánceres primarios, en especial de los siguientes tipos: de pulmón, encéfalo, riñón, vejiga, melanoma, linfoma de Hodgkin, leucemia no linfocítica aguda.

La disfunción del ventrículo izquierdo fue uno de los efectos tardíos más importantes en los sobrevivientes a largo plazo de LNH de grado alto que recibieron más de 200 mg/m² de doxorubicina.

El síndrome mielodisplásico y la leucemia mielógena aguda son complicaciones tardías (...) de la quimioterapia convencional con alquilantes. (Taranilla, 210)

No tengo dudas: recoger la información contenida en este libro abriga la fantasía de luchar contra datos de este tipo. También ayuda que sobrevivientes como Raquel hagan otras cosas con palabras. Para empezar, contribuir a que no enloquezcamos ahora con la prevención de estos posibles males por-venir:

Cuesta pero me obligo a no recrearme en una lectura premonitoria, demoledora y a la vez tan golosa como lamerse una patita herida. (...) Requiere entrenamiento concentrarse en serio y dejar atrás las neuras. (Taranilla, 211)

¿Un deseable punto medio?:

Soy sensible al peligro y lo temo porque he entrenado la imaginación en torno a él. (...) Como si pudiera contrarrestar el signo del cáncer, me alejé de la gran ciudad. Llevo una vida sana. Siempre sopeso los riesgos que asumo. Lo normal es que me decante por la prudencia: solo en ocasiones soy temeraria, nunca de forma pacífica. (...) Bailo una danza macabra con el principio de precaución. (...) Con interés escucho a los que afirman que la naturaleza es elástica, que los humanos resistimos choques fuertes con una inteligencia innata. (...)

Me hipervigilo. Sufro porque nada nunca despeja mi pánico; al contrario, el miedo engorda como un marrano a fuerza de saber. Por las calles reconozco a quienes son como yo, gente del linaje de ese roedor de Kafka, histérico perdido en su guarida. (...)

Con todo, frente a las apariencias, mi tarea no me mortifica; no pocas veces encuentro en ella una pizca rara de diversión. En absoluto es triste. No esmerarme en ella sí que lo sería.

—Eso es: no esmerarme en ella sí que lo sería. (Taranilla, 239)

Así termina *Mi cuerpo también*. Por esa vía pretendida y obstinadamente moderada ando. Escribo. Vivo. Sin embargo y pese a todo, más feliz.

«¿DE QUÉ SIRVE EL AMOR QUE NO SE CONFIESA?»

La frase es de Mónica Cragnolini,
primero maestra, después amiga.

Escribí este libro con todo el amor del que soy capaz: amor a mis amiguxs, a mis médicxs y a lxs inimaginables lectorxs por-venir a quienes llegue: ojalá lxs contagie el entusiasmo por las lecturas a las que envío porque ayudan a transitar con salud y alegría el efímero paso por este mundo. Tan breve y, por eso mismo, tan intensamente bello.

Belleza de las cosas sencillas. Esas que retrata el Win Wenders de *Perfect Days*. Deseo, para mí y para todxs, simplemente eso. Y todo eso: días perfectos en el estilo despojado encarnado por el personaje central de ese film de Wenders. Este es mi último envío. Y ahora sí, aquí me detengo.

ADENDA: UNA EPISTEMOLOGÍA APLICADA

Cuando estaba por entregar este libro para que pasara a diseño conocí a Catalina Clembosky. Llegué a ella a través de mi amiga Ivana que, durante todo este proceso, le había hecho consultas sobre mí. Una duda puntual sobre cómo seguir con mis cuidados me llevó, como suelo hacer cuando me apasiono, a transitar todo lo que encontré de ella en Instagram. Después de leer lo disponible en redes, me saqué un turno que su amorosa secretaria Paz me dio casi de inmediato.

Este maravilloso fuera de cálculo ya no me pareció casual: la transferencia por transitividad funcionaba. Catalina pasó a integrar, desde el momento en que la conocí, el maravilloso equipito que me armé con los médocxs y profesionales de la salud que quiero para mi vida. Esxs que nombro en este libro y que, literalmente, rompieron el molde.

¿Qué me fascinó de Cata? Para arrancar, un saludo amoroso antes de que la viera en la pantalla: un «hoooola» al que le siguió un comentario que mostraba que, antes de entrevistarme, había leído todo lo que Paz me había pedido previamente (no solo mis estudios sino un documento que llama «Historia personal y social»). Para seguir, lo que podía ver por la pantalla: Cata armó su día de consulta en un escenario inusual, esto es, en el medio del campo, rodeada de animales, debajo de un árbol, mate en mano (me dije: quiero

esto para mí, así que imaginé de este modo todo lo que, de ahora en adelante, haga por ZOOM). Por si algo le faltara: tono coloquial (lxs santafesinxs que me lean van a entender: registro Indiana —hablo de esa manera desarrapada y arrabalera de nombrar las cosas que incluí en la mini-biografía que me permití escribirle para su libro *Hablemos de cosas consideradas una cagada*—). Y como todxs mis médicxs, una consulta que arrancó a las 12 terminó, literalmente, a las 13:46 porque me permití señalarle la cuestión de Derrida y el don del tiempo sobre la que ya volví aquí y sobre la que vuelvo siempre que siento que le robo ese bien inapreciable a lxs demás (como aprendí de Alba, la analista de mi vida, ahora mi amiga: «no generar deuda»).

Pero hay otra cosa: el parecido con Indiana también va por otro lado. Varios meses después de aquella primera consulta, le escribo a Paz pidiendo un turno para mí y uno para Félix. Paz nos informaba que Cata estaba de vacaciones. Al rato, otro fuera de cálculo: la primera de una larga serie de llamadas diarias a mí y a Félix desde Aruba. Otra que juramento hipocrático...

Entre ese momento y este en que, por fin, cierro este libro, la convencí a Cata de que publique uno por la Verita cartonera. ¿Las razones? Más de una. Entre las místicas: la serie El placer de cuidar (nombre que le debemos a Indiana) en la que se alojan estos textos se generó durante mi primera internación, en 2023. Importa reponer la escena: mientras esperaba el diagnóstico, solía leerles a lxs enfermerxs y a mis médicxs pasajes de *Un cuerpo al fin*. Miguel Ángel, mi enfermerx adoradx, insistía en que siempre había preferido que le leyeran antes que leer solitx. Hasta que llegó Indiana: durante una visita que se extendió por horas había sacado un cuaderno grande con espiral del que había empezado a leer fragmentos de cosas que escribía y que algún día esperaba poder difundir en escuelas, seccionales de policías, hospitales y un largo etcétera. Ahí nació *Hablemos de cosas consideradas una cagada*. Miguel Ángel se había quedado en la habitación mientras Indiana leía y cuando se fue me dijo: «A ese libro sí lo leería solitx».

El «temblor» se manifestó entre libros (el de Alexandra Kohan y el de Indiana) y parece estar aquietándose del mismo modo: el libro por-venir de Cata y los libros sobre los que conversamos durante esa primera consulta. Una larga lista de envíos a más libros y películas en la que creí entrever una señal y una promesa: algo mejor está por venir (algo tramitado desde estos sitios «nano» que supimos construir: fermento inquieto sin nombre todavía).

Yo que había militado durante más de treinta años de enseñanza la tesis de que «saber teoría te ayuda a elegir, en principio, cómo leer», me encontraba aplicándola ahora a algo más que literatura: se trataba, nada más y nada menos, que del cuerpo como texto. Más de una teoría, más de un modo de «tratarlo», más de un modo de sanar y de estar en este mundo. En ese sentido este libro es también una suerte de epistemología aplicada. Y un enorme homenaje a mis médicxs, formadxs en la universidad pública argentina. Un homenaje a la ciencia y al saber. Un elogio de la curiosidad, las búsquedas, la imaginación, la amistad y la demostración de nuestros afectos. Nada se pierde y mucho se gana al andar con el corazón abierto.

SANTA FE/COLASTINÉ,
16 DE JULIO DE 2023–6 DE ABRIL DE 2026.

ANOTO

LIBROS, ARTÍCULOS, INFORMES TÉCNICOS Y SITIOS

Libros

- AA. VV. (2019A).** *Guía básica para la prevención del cáncer y otras enfermedades crónicas.* Fundación enfermería Cantabria y Colegio de enfermería de Cantabria. [Ver en línea.](#)
- AA. VV. (2019B).** *Guía básica para el cuidado del sistema autoinmune.* Fundación enfermería Cantabria y Colegio de enfermería de Cantabria. [Ver en línea.](#)
- ARIEL, FEDERICO (2020).** *La cultura y el genoma.* Vera cartonera.
- ARNÉS, LAURA (2023).** Clase 2. Ser, saber y celebrar. Desmontando el mito cartesiano. *Tomar las aulas. Las clases de Teoría y Estudios Literarios Feministas.* Madreselva.
- ARPONEN, SARI (2023).** Prólogo. *Activa tus mitocondrias. El secreto para una vida más longeva.* Alienta, 2025.
- BELAUSTEGUI, ISABEL (2021).** *La magia del ayuno.* Integral, 2023.
- BELAUSTEGUI, ISABEL (2022).** *Guía de la combinación de alimentos.* Vida potencial.
- BELAUSTEGUI, ISABEL (2024).** *Optimiza tu metabolismo.* Grijalbo.
- BELAUSTEGUI, ISABEL (2025).** *La dieta del metabolismo saludable.* Grijalbo.
- BELAUSTEGUI, ISABEL Y JESÚS SIERRA CRESPO (2019).** *Dieta cetogénica.* Vida potencial (impreso a demanda).
- BERGER, JOHN (1972).** *Modos de ver.* Gustavo Gilli, 2010. Traducción de Justo Beramendi.

- DE ROSNAY, JOËL (2018).** *La symphonie du vivant. Comment l'épigénétique va changer votre vie.* Les liens qui libèrent.
- KOHAN, ALEXANDRA (2022).** *Un cuerpo al fin.* Paidós.
- KOHAN, ALEXANDRA (2022).** *Asociación libre.* Vera cartonera. Ver en línea.
- OLEA, NICOLÁS (2019).** *Libérate de tóxicos. Guía para evitar los disruptores endócrinos.* RBA.
- MORENO, MARÍA (2016).** *Black out.* Random House.
- REINHEIMER, JORGE Y OTRXS (2025).** *La microbiota humana. ¿Qué es y para qué está?* UNL. Ver en línea.
- PÉREZ, ALEJANDRO (2024).** *Pon tus bolas al sol.* Salud Nutriclínica (e-book enviado por e-mail).
- SONTAG, SUSAN (2003).** *Frente a la tortura de los demás. Al mismo tiempo. Ensayos y conferencias.* Mondadori, 2007. Traducción de Aurelio Major.
- SONTAG, SUSAN (1977/1988).** *La enfermedad y sus metáforas.* Taurus, 1996. Traducción de Mario Muchnik.
- TARANILLA, RAQUEL (2021).** *Mi cuerpo también.* Seix Barral.
- TALEB, NASSIM (2016).** *Antifragil. Las cosas que se benefician del desorden.* Paidós, 2004. Traducción de Genís Sánchez Barberán y Albino Santos Mosquera.
- VALENZUELA, ANTONIO (2023).** *Activa tus mitocondrias. El secreto para una vida más longeva.* Alienta, 2025.
- VENETUCCI, INDIANA (2024).** *Hablemos de cosas consideradas una cagada.* Vera cartonera. Ver en línea.

Artículos

Sobre el ejercicio de fuerza e impacto y su rol para combatir la osteosarcopenia

REDONDO, MARIO (2021A). Osteoporosis = huesos de cristal. Ver en línea.

WINSTER STONE, KERRY Y OTRXS (2011). Strength training stops bone loss and builds muscle in postmenopausal breast cancer survivors: a randomized, controlled trial. *Breast Cancer Res Treat*, 127(2), 447–456. doi: 10.1007/s10549-011-1444-Z

Sobre ejercicio y su rol para contrarrestar el efecto
cardiotóxico de ciertas drogas

ASCENSÃO, ANTÓNIO Y OTRXS (2012). Exercise as a beneficial adjunct therapy during Doxorubicin treatment--role of mitochondria in cardioprotection. *Cardiol.* doi: 10.1016/j.ijcard.2011.05.060

ASHRAF, JAVAD Y VALIOLLAH DABIDI ROSHAN (2012). Is short-term exercise a therapeutic tool for improvement of cardioprotection against DOX-induced cardiotoxicity? An experimental controlled protocol in rats. *Cancer Prev.* 3(8).

BURNETT, DAVID Y OTRXS (2013). Cardiorespiratory fitness in breast cancer survivors. *Springerplus*, 2(1):68. doi: 10.1186/2193-1801-2-68.

REDONDO, MARIO (2021B). Cardiotoxicidad. Ver en línea.

SCOTT, JESSICA Y OTRXS (2013). The potential role of aerobic exercise to modulate cardiotoxicity of molecularly targeted cancer therapeutics. *Oncologist*, 18(2):221–231. doi: 10.1634/theoncologist.2012-0226.

Sobre el modelo lípido—energía

NORWITZ, NICHOLAS Y OTRXS (2022). Elevated LDL Cholesterol with a Carbohydrate-Restricted Diet: Evidence for a «Lean Mass Hyper-responder» Phenotype. *Current Developments in Nutrition*, 6(1). Ver en línea.

Sobre el uso de la sauna

BRIGHTEN, JOLENE (2024). Infrared Sauna Benefits. Ver en línea.

Informes técnicos

Sobre plantas y purificación de interiores

WOLVERTON, B.C. Y OTRXS (1989). *Interior Landscape Plants for Indoor Air Pollution Abatement.* NASA. Ver en línea.

No disponibles en línea

BELAUSTEGUI, ISABEL (2023). Problemas del azúcar para la salud y su historia en nuestra dieta (13 de diciembre); Hinchazón abdominal:

causas y soluciones (13 de diciembre); Estrés crónico: síntomas y consecuencias (13 de diciembre); Beneficios de la exposición al sol (13 de diciembre); Masticar bien para controlar el hambre y mejorar la salud (13 de diciembre); ¿Cómo hacer una dieta alcalina? (13 de diciembre); (2024) Dieta antiinflamatoria, inflamación crónica y cómo controlarla (29 de febrero); Espirulina: propiedades y beneficios (5 de abril). *Vida potencial*.

CLEMBOSKY, CATALINA (2025). Guía de nutrición. Este borrador en formato Word es la base sobre la que trabaja Catalina para transformar sus contenidos en un libro para Vera cartonera (incluye, entre otras cosas, envíos a libros, videos y películas).

EQUIPO VIDA POTENCIAL (2023). Betaglucanos: beneficios y contradicciones (12 de diciembre); 9 tips para aplanar la curva de glucosa (12 de diciembre); Qué es la autofagia (12 de diciembre); *Grounding* o *earthing*: con los pies descalzos (12 de diciembre); Propiedades y beneficios del aguacate (13 de diciembre); Ajo negro: propiedades y contraindicaciones (13 de diciembre); El huevo: propiedades y cuántos puedo comer (13 de diciembre); Verdura kale: propiedades, qué es y cómo tomarla (13 de diciembre); Entrenar a partir de los 40: carga alostática y objetivos de fitness (13 de diciembre); Los inconvenientes del calzado moderno (13 de diciembre); Almidón resistente: qué es y en qué alimentos está (13 de diciembre); ¿Es el café bueno o malo para la salud? (13 de diciembre); Mitocondrias: nuestros generadores de energía (20 de diciembre); Doce consejos para dormir mejor (20 de diciembre); (2024) ¿Cuántas horas hay que dormir? (2 de enero); Psyllium (25 de enero); Alga Nori (25 de enero); Ejercicios de Kegel para todos (29 de enero); Alimentos funcionales: qué son y ejemplos (22 de febrero); Los secretos del resveratrol (5 de abril); Coenzima Q10: ayudante de las mitocondrias (5 de abril); Vitamina D: funciones, deficiencia y niveles óptimos (5 de abril); Mejores suplementos de magnesio (5 de abril), Para qué sirve el colágeno (5 de abril); Vitamina C: la gran desconocida (18 de abril).

Estos textos ya no están disponibles en la Web. Por suerte, me había hecho copia en Word. Para evitar tanta referencia, se reconoce cuando los retomo por su título.

Sitios

BALADA, ALBA. [Canal de YouTube](#) / Clases completas de yoga, meditación y estiramiento.

BELAUSTEGUI, ISABEL. [Canal de YouTube](#) / [Perfil de Instagram](#) / Por sus fundamentos, el modo amoroso de comunicar, la calma que transfiere (mensajes sin alharacas: ni gritos ni tonos chirriantes ni colores chillones ni imágenes feas ni música alarmante) y las herramientas que proporciona para batallar contra más de una enfermedad, envío a estos sitios que ayudan a tomar las riendas de nuestra salud. Importa destacar el trabajo didáctico movilizado en su modo de hacer divulgación científica (la estructura de sus videos se parecen a mi modelo de clase ideal: anticipación de lo que se va a exponer, desarrollo argumentativo, recapitulación de los puntos más importantes).

CLEMBOSKY, CATALINA. [Perfil de Instagram](#) / En este espacio Catalina desarrolla contenidos sobre medicina y, además, incluye un cuento con su historia personal: cómo llegó a su toma de posición actual, por qué trabaja como trabaja y por qué hace lo que hace.

DEL BARRIO, ISABEL. [Onmytrainningshoes](#). [Canal de YouTube](#) / Clases completas para entrenar fuerza, descansar y dormir mejor, relajar diferentes zonas del cuerpo y favorecer la movilidad.

GARCÍA, LUCIANA. [Perfil de Instagram](#) / Licenciada en Kinesiología y Fisiatría. Sus conocimientos en RPG (Reeducación Postural Global) y SGA (Stretching Global Activo) juegan con una placentera zona construida por prácticas específicas realizadas con sus manitos mágicas y otras de auto-cuidado (auto-estiramientos y ejercicios, atención a nuestras posturas y tanto más).

HUGO, PHIL. [Sitio web](#) / Farmacéutico y nutricionista que difunde fundamentos respecto de cómo llevar adelante una dieta estilo cetogénica «optimizada» cíclica y mediterránea.

INCHAUPE, JESSIE. [Perfil de Instagram](#) / [Sitio web](#) / Llegué a este sitio por Daniela Dorfman. Aquí encontramos con Félix las primeras claves para un estilo de vida que luego podríamos definir.

- MARTÍN, NURIA.** [Canal de YouTube](#) / Clases completas de Pilates (clásicas, con bloques de yoga, foam roller, bandas elásticas y pesas) y de Hatha yoga.
- OTERO, ANABEL.** [Canal de YouTube](#) / Clases completas de yoga (terapéutico, Yin Yoga, Vinyasa y Hatha), meditación (yoga nidra) y Pilates (clásico, de pared y con materiales). Sus aportes son fundamentales para aprender a poner en funcionamiento diferentes modalidades de la respiración yóguica.
- PATRICK, RHONDA.** [Sitio web](#) / Doctora en ciencias biomédicas que difunde resultados de sus investigaciones sobre la importancia del cuidado de las mitocondrias en la lucha contra el cáncer.
- PÉREZ, ALEJANDRO.** [Perfil de Instagram](#) / Nutricionista especializado en prevención contra el cáncer, entre otras enfermedades.
- PLAZA, MARÍA.** [Canal de YouTube](#) / Fisioterapeuta que pone a disposición clases completas de hipopresivos, trabajo de fuerza, Pilates, yoga, cardio, ejercicios restaurativos para diferentes problemas o lesiones, técnicas de relajación, entre otros. Cada práctica, precedida por videos explicativos sobre cómo hacerla correctamente para no lastimarnos.
- REDONDO, MARIO.** [Canal de YouTube](#) / [Canal de la Clínica Mario Redondo](#) *Exercise Physiology Cancer Center*. Se ponen a disposición textos de formatos variados que, sobre la base de estudios científicos y/o experiencias de sus alumnxs, diseminan los beneficios del ejercicio físico en pacientes oncológicxs (entre otros: contribuir a mitigar efectos secundarios de la toxicidad de las terapias).
- SØBERG, SUSANNA.** [Perfil de Instagram](#) / [Sitio web](#) / Esta investigadora escribió una tesis doctoral defendida en la Universidad de Copenhague sobre los beneficios de la terapia de contraste frío-calor para el metabolismo, el control de los niveles de insulina y presión arterial y la salud cardiovascular. En estos sitios publica diferentes textos de divulgación sobre estos asuntos.

CONTACTOS ÚTILES

Nadie me patrocina así que no tengo empacho en incluir, entre mis recomendaciones, nombres comerciales de pequeñxs emprendedorxs a lxs que, de verdad, «les interesa el país» y su gente (lxs más viejixs reconocerán mi alusión a aquel programa televisivo conducido por la dupla formada por «el profesor» que no paraba de citar en latín y el periodista esforzado que hacía del «duermo tres horas» una moral mientras le hablaba a «doña Rosa»). Esta lista se complementa con la disponible en *Ikigai...*

AMG SAUNAS. [Sitio web](#) / Constructorxs e instaladorxs de saunas secos con complemento de infrarrojos. La responsabilidad de Tomás, Juan, Gonzalo y Felipe merece mucho más que este comentario.

BIOTERRA. [Sitio web](#) / Productorxs de aceites orgánicos de coco virgen extra, MCT, almendras, rosa mosqueta, argán, manteca de Karité y esencia natural de lavanda y clavo de olor.

CARO SOMA. [Sitio web](#) / Cultivan sus hongos a partir de los cuales producen, entre otros, reishi en polvo.

ECOHAIR. [Sitio web](#) / Elaboran un champú y una crema de enjuague con jarilla y café agroecológicos y una serie de productos indicados para pacientes oncológicos que quieren recuperar sus cabellos, cejas y pestañas.

FARMACIA PEIRÓ. [Perfil de Instagram](#) / Elabora preparados magistrales indicados en recetas médicas.

INNOVA NATURALS. [Sitio web](#) / Facundo Quiroga y su equipo llevan adelante un laboratorio de producción de suplementos con mínimo agregado de excipientes (destaco el Omega 3 con sellos IFOS y GOED,

la vitamina C, la K2+ D3 y el glicinato de magnesio). De yapa, el propio Facundo te los entrega en tu casa en hermosos paquetitos.

WELEDA. Sitio web / Productos elaborados con 100 % de materias naturales (80 % de producción bio certificada). Las fragancias, 100 % de aceites esenciales naturales, es decir, sin productos sintéticos.

SIMPLEMENTE, GRACIAS...

A mis médicxs y a todxs lxs profesionales de la salud que me acompañan, por su compromiso nunca escindido del cariño.

A Isabel Belaustegui, Phil Hugo y Antonio Valenzuela con quienes converso a través de la lectura: sus argumentos científicos orientan las decisiones que tomo cada día de mi vida en más de un plano.

A Alba Bielsa, entre tantas otras cosas, por entender el hiato de años entre lo que me dijo y mi escucha. A Andrea Saux que, al tratar a mi madre con una ternura sin par, me cuidaba también a mí; por su dedicación fuera de serie.

A Silvia Apud, por el don desinteresado de su tiempo que hizo posible que Félix dispusiera mejor del suyo para cuidarme.

Al personal administrativo del Sanatorio San Jerónimo, por la amorosidad: no recuerdo los nombres pero sí los gestos de todxs y de cada unx (nunca me voy a olvidar de la joven rubia que me había estado asistiendo con mis trámites para estudios de Félix un tiempo antes del «temblor» y que, al salir de mi primera quimio, apenas pudiendo arrastrar una valija con rueditas y casi sin poder caminar, se abalanzó sobre la puerta con un afectuoso «Analía, ¿cómo andás? Yo te abro»; tampoco voy a olvidar el gesto del cardiólogo encargado de la organización de las habitaciones que, para ayudarme a conseguir una aislada, dejaba su celular disponible de domingo a domingo

—a él le diría, «¡ay doctor cuídese! Lea usted también este libro»); a lxs enfermerxs y personal de servicios generalxs, por la empatía. A Pablo y a Loli de Clínica Hemocentro, por la paciencia con que trataron a esta «paciente fantasma» que durante dos años requirió atención virtual. A Laboratorios Blutt y, en especial, a Alejandra Cardozo (¿cómo no agradecer el relato personal esperanzador que me contó cuando nos conocimos en aquella primera internación de enero de 2023?) y Daniel E. Amato que, con tan genuino interés, decidió tomarme como «caso» (además de ayudarme en la gestión de engorrosos trámites administrativos, entre otros gestos que dan cuenta de un seguimiento de cada paciente).

A las médicas de Salud Laboral del CCT Santa Fe y de Salud Laboral de la UNL, Gina Borgogno, Verónica Chamorro y María Victoria Marengo, por los consejos, la contención, por darme tranquilidad cuando más la necesitaba, por recordarme que tomarse licencia cuando unx enferma es un derecho (todavía —y espero que siga siéndolo a pesar de los vientos que corren—) y por involucrarse mucho más allá de sus obligaciones.

A Elisabet Olivera quien, desde la obra social de la UNL, marca la diferencia por su enorme capacidad de conmoverse ante el desamparo, el desgarró y «el dolor de lxs demás».

A lxs chicxs de *Pausa* y, en particular, a Juan Pascual. En ese periódico encontré una oportuna orientación para definir este camino: ahí leí la primera nota sobre agrotóxicos en frutas y verduras. A partir de ellxs conocí el proyecto pionero y corajudo de Desvío a la raíz (Jeremías Chauque y un enorme colectivo). Más tarde llegaron lxs chicxs que hicieron y hacen Conexión Natural (en los inicios, Ivana Bohon Yustman y Mariana Nardelli acompañadas por Erika Dreise Reynoso y Belén Jaquet que continuaron el proyecto junto a Joaquín Aranda), Gonzalo Moras, David y Paola Ancoretani, Diego Ormaechea de Boutique natural, Sandra García de Brota vida, Ulrich Lehmann, Tati Knoll, Guillermo Lehmann y Virginia Guevara, familia de Campo vivo, Facundo Quiroga y equipo de Innova naturals, Mercedes Ahumada, Lucía Mallozzi y Alejo Rivera

de Rebrote y Fernando y Matías Bianchi de La Julia Organics. Todxs ellxs ayudan a vivir de modo más sano y, por lo tanto, más feliz.

A Marisa Alles que en días que no eran tampoco fáciles para ella, dejó todo para jugar conmigo el juego de las pelucas y la fiesta y así, entre una y otra cosa, devino mi amiga.

A Hugo Jorge que, entre tantos otros consejos, me recomendó consultara a una entonces joven y poco ortodoxa médica llamada Indiana Venetucci.

A Gisèle Sapiro, Pascale Laborier y Fabien Calvo, el apoyo (tan necesario) que nos hace sentir cerca a pesar del océano que nos separa y tanto más.

A Mario Pecheny y Fernanda Beigel, la incondicionalidad y el compromiso aunque llevando sus cuerpos demasiado al límite... ¡ay ay ay!

A Solcito Maldonado y Soledad Lertora que durante la pandemia pusieron a disposición de sus alumnxs del Kalos clases estupendas valiéndose de Instagram. Esas que, durante mi recuperación, dividí en 3 o 4 partes y fui haciendo, como podía. Sin saberlo, ambas dieron rienda suelta a mi fantasía de continuidad con un grupo y un espacio que adoré y adoro.

A mis abogadas y amigas, Gabriela Boretto y Adriana Ruffinatto (¡ay Tana querida, cómo me acordé de vos en mis días en el Sanatorio San Jerónimo, tan diferente al que vos y yo habíamos conocido en aquel amargo, gélido y crudo invierno de 1999!).

A mis vecinas de Santa Fe, Nadia y Raquel, por su genuino interés en este librito. A mis amiguxs y vecinxs Maira y Luis, por la complicidad y las copas levantadas de balcón a balcón algún fin de año y todo lo demás. A mis vecinxs de Colastiné, Lili, Pepe, sus hijas y Cristina von Walburg, por la cálida bienvenida y todo el cariño y la empatía de cada día; a Emilia y Yaini, por las moras y, al Toni y su papá, por los mangos de cada verano (y por la buena onda —ni que decir tiene—).

A Juan Figueroa, el portero del edificio donde pasamos algunos días de cada semana, por los pequeños grandes gestos de cada día. A Marta Pereyra por seguir ayudándonos con la limpieza hasta que

terminara mi tratamiento y más allá de su jubilación con ese cariño entrañable que me hace acordar al de mis viejxs.

A Susana y Yenni, a Juan, Tomás, Gonzalo y Felipe, por poner belleza y salud en nuestros espacios de todos los días con responsabilidad y convicción.

A Carina Farelli y a su compañera Marcela que amorosamente nos llevan y nos traen en su súper-camioneta todo terreno, entre muchas otras gauchadas y gestos.

A José María Napole, ese geniecito salido de un cuento de Horacio Quiroga que, mientras me contaba la historia de Estela, me introdujo en el mundo de la fitoterapia.

A Anna Gargatagli que, en el medio de la tormenta, me regaló dos cuadritos preciosos llenos de verde y amarillo...

A «la Canu» que, como intuyendo, proyectó conmigo un viaje aún pendiente a San Martín de los Andes. A sus dos nenas, Rosarito y Vale, por todo el amor de todos estos años, la apuesta a la medicina y a la ciencia argentinas y la fascinación por el saber.

A Mariela Ingaramo, Esteban Marchionatti, Omar Sánchez y Dardo Lizárraga, por la infancia compartida, la complicidad de la adolescencia y el acompañamiento en esta «tercera juventud», insospechadamente feliz.

Al Uru y a lxs chicxs de la Peña Casimiro que, entre tantas otras cosas que no entran en ninguna oración, un 6 de abril de 2023 me hicieron «llorar de felicidad» (como me dijo alguna vez el Roby Chuit en un gesto de amor que recordaré mientras viva) al cantarme, en registro murga uruguaya, el mejor cumpleaños feliz de mi vida. ¿Cómo no contarlxs cuánto me potenciaba la alegría de ustedes ante cada avance mío y más tarde, ante los de la Juli?

A Adriana Gonzalo, por «La cigarra» y tanto más...

A Guillermo Arch, por acompañarnos en estos años bravos permitiéndonos ver, desde casa, el mejor cine de este planeta.

A Elena Luccheti y Julio Schwartzmán que, con seguridad, me enseñaron más de lo que aprendí sobre cómo hacer divulgación

científica (entre tantas otras cosas, a Julio le debo la frase que describe la colección en la que sale este libro).

A Max Hidalgo Náchér que, entre tantas pero tantas otras cosas, cruzó el océano para celebrar conmigo mi cumpleaños arrastrando una valija repleta de canela, té matcha y sal Maldon (la descripción es literal).

A Rossana Nofal, «nuestra vida juntas». Y en mi «distancia de rescate», Laurita García, Vicky Daona y Blas Rivadeneira.

A Juan Pablo Canala, por el regalo de tantas ideas sobre cómo seguir en este tan breve paso por este lado y por poner el cuerpo en mi lugar, una y otra vez, sin que yo se lo pidiera. Y tanto más.

Y otra vez, a Juan Pablo, Max, Ivana y Pato Torres, lxs amiguxs que leyeron una primera versión balbuceante de este texto y me ayudaron a mejorarlo. A Vicky Daona y a Lulita Santomero, por entusiasmarme a terminarlo.

A Dani Gauna, por ese hilito inquebrantable que enhebramos juntas hace ya tantos años en la casita de Santa Rosa.

A Roby Chuit, por hacerme sentir, en el umbral de mi vida académica, que todo valió la pena...

A mis alumnxs de la cursada virtual 2025, por devolverme el placer de dar clases (ese que el ritmo frenético de mi vida antes del temblor había eclipsado). Un retorno nunca igual a lxs orígenes. Una reinención del deseo, «esa enorme cicatriz luminosa».

A lxs exalumnxs del grado y del posgrado y a lxs compañerxs de trabajo que me hicieron llegar su cariño que tanto bien hace a la salud.

A Jimena y Santi Venturini, por los ritos paganos y la atención a mis caprichos (entre los que se cuentan la paciente descarga de clases de María Plaza de Youtube para que las tuviera guardadas en mi compu y las pudiese hacer sin la conexión inestable del sanatorio).

A Ivana Tosti y a Indiana Venetucci, por todo, por tanto (cualquier palabra o descripción que barbote quedará siempre corta).

A todxs los que celebraron conmigo cada avance en el tratamiento en decenas de abrazos apretados, casi todos virtuales.

Y a Félix Chávez, por la invalorable puesta a disposición de su cabeza y de su corazón para salvarme, una y otra vez; por la vida compartida, por la serenidad.

UNA INVITACIÓN

FÉLIX CHÁVEZ

Seguramente mis padres consideraron muy útil comprar la biblioteca–vitrina de dos puertas a la familia Sawyer; había un «papelerío desparramado por toda la casa», como decía mi vieja, y esa pintoresca adquisición pondría un poco de orden. Todo tipo de libros, revistas y libritos poblaban ese «mueble–biblioteca»: novelas románticas, de «covoy», de aventuras, los tres mosqueteros, iván el terrible, la Biblia y un largo etcétera. Y, muy de aquellos tiempos, principios y mediados del siglo xx, algunos en donde se combinaban caprichosamente la magia con los descubrimientos científicos en auge: un librito instructivo para armar un detector de metales respaldado por consejos sobre magia roja, negra y blanca ligados a la obtención de fortuna o el que enseñaba a «tirar las cartas» para predecir el futuro basado en los últimos conocimientos sobre astronomía; otros de ese tenor con indicaciones para armar un avión o para convertirse en un tenedor de libros; un infaltable *Libro de Doña Petrona*, las colecciones *Cosmos* y *Preceptor*, entre varios. Como se ve, el mueblecito no carecía de eclecticismo. Pero había un libro bastante gordo, viejo, de hojas amarillentas (ya en aquel tiempo; hoy, casi todas enmohecidas) que era el que más motivaba mi curiosidad: una *Enciclopedia Utilidad* de Iglesias Janeiro, si mal no recuerdo. Mi padre la habría adquirido cuando muy joven y era un muy importante libro de la casa (además de la Biblia, claro).

La *Enciclopedia Utilidad* abarcaba una diversidad temática que buscaba «sintetizar el saber acumulado hasta ese momento para consulta cotidiana», así se lo describía para su promoción y venta. Uno de mis temas preferidos: todo lo ligado a los «cuidados de la mente y la salud» y, en particular, los referidos a la alimentación saludable y la actividad física. El autor iniciaba el prólogo con un epígrafe de B. Franklyn: «¿Ama usted la vida? Si la ama aproveche el tiempo, pues esa es la substancia de la que la vida está compuesta». El «cuidado espiritual, mental y físico» era uno de los modos de aprovechar el tiempo, indicaba el autor, y para ello, y lo más importante, enfatizaba en que «el conocimiento es salud».

Rondando mis 17 aparecieron un día en la casa de mis padres unos estudiantes de medicina que vendían un libro que menciona Analía: *Viva más y mejor alimentándose correctamente* del Dr. Marcelo Hammerly. Estudiantes que, como un modo de solventar sus estudios, iban de casa en casa, allá por mi pueblo, ofreciéndolo. El autor era taxativo y sus «prohibidos» sobre qué no comer me generaban ramalazos de angustia: sin saberlo no había cumplido para nada muchas de sus prohibiciones por lo que, ¡no iba a vivir más ni mejor! Con el tiempo, ya como estudiante universitario, me fui relajando pero nunca dejé de prestarle atención al modo en que me alimentaba.

Tanto la *Enciclopedia...* como el *Viva más...* eran Saberes: estaban en un libro y un libro era un fuerte representante de una autoridad incuestionable. Demás está decir que ignoraba el concepto de evolución del conocimiento. Este concepto tuvo su amanecer muy lentamente, en la medida en que comencé a cursar materias en la facultad, aunque la tendencia a cristalizar esos saberes era de la misma naturaleza que la de los libros. Si antes era el libro en sí, ahora se trataba de saberes universales: los aprendía en una universidad, no se debatían. Pero al cursar materias consideradas como «duras» en aquel tiempo, como Química, Biología, Química biológica, Fisiología, Bromatología y nutrición, entre otras, iba incorporando elementos críticos respecto del cuidado de la salud, en general, y particularmente, para mí, de la alimentación.

En algún momento aparecieron debates entre nutricionistas reconocidos (de quienes pude leer algunas de sus publicaciones) sobre comer o no comer carnes, huevos sí huevos no, miel sí miel no, lácteos sí lácteos no, y así, discrepancias varias; pero la de la carne había adquirido estatus de celebridad y es de lo que más quería saber. Lo curioso, o tal vez no tanto, es que no me ayudaban a decidir y, básicamente, era porque ninguno de estos nutricionistas explicaba científicamente, salvo vagas generalidades, qué pasaba con una carne de vaca, por ejemplo, una vez ingresada a nuestro cuerpo. Ya había aprendido que algo hacía el organismo con eso que comíamos: algo que tenía que ver con la bioquímica humana. Y claramente ese algo era muy complejo y los saberes sobre eso, en constante evolución, iban poniendo en crisis muchas «cosas juzgadas» puestas a la moda. La mayoría de los trabajos de nutricionistas que leía eran prescriptivos: una moral, una serie de afirmaciones con pretensiones de eternidad.

Desde que pasó el «temblor», como lo llama Analía, nos dedicamos a estudiar para decidir qué hacer y qué no, para evitar la reaparición de lo que tuvo. Eso nos fue llevando a un valioso saber: no solo servía para prevenir aquello sino también para vivir mejor sintiéndose más saludable. Por otro lado, no fue ninguna sorpresa encontrarnos con que dentro de la percepción holística que se debe tener sobre los cuidados de la salud, lo más significativo era lo concerniente a la alimentación. Analía cuenta los detalles de esta aventura y da cuenta de qué leímos, qué vimos, qué aprendimos y qué pusimos en práctica a contramano de lo establecido. Rescato de todo esto un trío mágico de Nos: NO a las harinas de trigo, NO a los lácteos (sobre todo los provenientes de vacunos), NO al azúcar (sacarosa). Y por supuesto, aparecían las explicaciones y fundamentaciones, que era lo que reclamaba, muy técnicas en algunos casos (o en casi todos), de divulgadores muy comprometidos que hacían de ello una militancia; siempre amparadas sus afirmaciones en fuentes serias y advirtiéndolo sobre los cambios, que de hecho se sucedían, que los obligaba (y obliga) responsablemente a ir modificando

esas afirmaciones. El cambio que experimenté (experimentamos con Analía) fue muy ostensible. Y por primera vez en mi vida, simplemente, la sensación de bienestar era (y es) maravillosa.

Si bien el puntal iniciático para interesarme por cuestiones ligadas a la salud y al bienestar fue *Enciclopedia Utilidad, Viva más y mejor alimentándose correctamente* fue el más significativo porque traté de llevar a la práctica una buena parte de sus prescripciones. Leído con la lupa de nuestros saberes actuales, aunque honorable en sus intenciones, se podrían rescatar pocas cosas. Pero me dejó una marca de la que no me pude desprender nunca: siempre busqué vivir, no sé si más, pero mejor. Analía despliega un balizamiento para transitar ese camino, sin prescripciones, sin moral. Nada más que una invitación a un recorrido saludable.

QUIENES ESCRIBEN



FOTOGRAFÍA:
AGUSTÍNA CABALLERO RUDI

AGUSTÍN ERBETTA

A los treinta y tres años sentía que no me faltaba nada. Creía ser un médico excelente, un buen padre y tenía una pareja que imaginaba para toda la vida. Sin embargo, algo me llevó a interrumpir ese sueño: elegí estar solo.

La soledad que siguió no fue tranquila sino vertiginosa, triste y, por momentos, difícil de comprender. Algo había cambiado: había dejado de ser un hombre alegre. Pero la vida tiene una regla simple: no podemos volver hacia atrás.

Ese período duró varios años. Durante ese tiempo intenté muchas cosas pero, por encima de todas, una: ser un buen padre. Mis hijos, Valentín y Juan, se convirtieron en el centro de esa búsqueda: son lo máspreciado de mi vida.

También quise ser un mejor médico. La profesión ya la ejercía desde hacía años pero fue en ese momento cuando entendí que podía hacerlo mejor. No quería ganar un premio. Quería algo más importante: ser mejor para mis pacientes.

Siempre la misma pregunta rondando: ¿cómo puedo ser mejor para mis hijos y para las personas que confían en mí cuando vienen a una consulta?

Hoy, más de diecisiete años después, estoy escribiendo esto sobre quién soy. Me llevó gran parte de la vida descubrirlo. Puedo decir que soy un buen tipo. Un médico que intenta dar lo que tiene cuando ve a un paciente, que busca aliviar, ayudar o simplemente lograr una sonrisa sin necesidad de convertirse en amigo. Soy también un padre atento a lo más valioso de mi vida: mis dos hijos. Me considero simpático, aunque no siempre alegre. Quizás por eso disfruto tanto la música electrónica: cuando la escucho siento que mi corazón late fuerte y rápido. Y eso me recuerda que estoy

vivo. Algo parecido me ocurre cuando veo un partido de rugby, en la cancha o por televisión: en esos momentos vuelvo por un instante a la época en que jugaba y era feliz.

Hoy siento algo que durante muchos años me costó encontrar: equilibrio, paz y tranquilidad. No se trata solo de un recorrido interior sino de lo que produjo el encuentro con otras personas importantes en mi vida; entre ellas, mi compañera y mi amor, Agustina. Diría que soy un hombre bastante a gusto con quien quiere llegar a ser. Por eso camino sin prisa, pero sin detenerme: miro hacia adelante sin olvidar lo que ya recorrí.

No es fácil escribir sobre uno. Siempre me resultó más sencillo leer a los demás, tal vez porque mi personalidad y la práctica médica me volvieron un observador minucioso. Y sigo creyendo en algo simple: en los detalles está la diferencia. Es allí donde uno, realmente, puede ver. Y cuando uno ve bien, entonces puede ayudar.



FOTOGRAFÍA: FÉLIX CHÁVEZ

FÉLIX CHÁVEZ

Nací en un pueblo de provincia, Charata, de apelativo «La Perla del sudoeste chaqueño». Soy producto puro de la educación pública en todos sus niveles: primario, secundario y universitario. Y producto también de la firme determinación de mis padres de hacerme estudiar porque «un título es todo» y «para que sea alguien en la vida». Me recibí de bioquímico y, salvo aisladas experiencias iniciáticas, profesionalmente nunca me dediqué a las clínicas. Trabajé, en

cambio, en un laboratorio—empresa productor de reactivos para diagnóstico. Cuando tuvo que cerrar sus puertas, víctima de una de las tantas eclosiones económicas en este país, me volqué a la docencia en escuela media. Años antes había iniciado, también en la universidad pública, la carrera de Letras, solo por gusto. Y aunque no la concluí, y por esas raras piruetas de la vida, me permitió ingresar al apasionante mundo de la corrección y la edición. No creo que un título «sea todo», pero lo que soy, claramente, es el resultado de

mi educación. Provengo de una familia humilde: sin educación pública no sería ese «alguien en la vida» que deseaban mis padres.



FOTOGRAFÍA: FÉLIX CHÁVEZ

ANALÍA GERBAUDO

Nací en un pueblito de la provincia de Santa Fe y crecí en otro igual de pequeñito. La educación pública argentina modeló mi vida; la investigación, la enseñanza, el trabajo editorial y de divulgación le pusieron ritmo. Creo en la ciencia y apuesto a su diseminación dada su extrema potencia para conferirnos más márgenes de decisión y, por lo tanto, de libertad.

ÍNDICE

7 ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Dónde?

—AGUSTÍN ERBETTA

9 **Un rato más. Otra vuelta**

10 **Una palabra para más de una enfermedad**

11 **Redes**

12 **¿Enfermamos para sanar?**

14 **Una fantasía de nano-intervención**

15 **Amorosas pedagogías**

20 **«Una palabra tuya bastará para sanarme»**

23 **«Si/da que no te sorprenda»**

24 **Darse el tiempo (o lo improductivo
de la hiperproductividad)**

30 **Escuchar-se**

34 **Transferencia**

36 **Con sesgo**

38 **Tres pelucas y una fiesta
(o «un vestido y un amor»)**

42 **Prepararse para la quimio
como quien sale de viaje**

44 **Algunos trances duros durante el
tratamiento (o «la libertad por el
conocimiento»)**

49 **«Un azar convertido en don»**

51 **Tomar las riendas de nuestra salud y de
nuestra vida (¡por fin!)**

170 **«Lo que te cae»: libros y síntoma**

171 **El precio que pagamos (a veces) para
aprehender**

172	Extremar la imaginación, para nuestro bien
175	«¿De qué sirve el amor que no se confiesa?»
176	Adenda: una epistemología aplicada
179	Anoto
179	Libros, artículos, informes técnicos y sitios
185	Contactos útiles
187	Simplemente, gracias...
193	Una invitación —FÉLIX CHÁVEZ
197	Quienes escriben

COLECCIÓN **ALMANAQUE**

dirigida por Analía Gerbaudo

Berretín de miscelánea.



VERA editorial cartonera

Centro de Investigaciones Teórico–Literarias
de la Facultad de Humanidades y Ciencias
de la Universidad Nacional del Litoral.

Instituto de Humanidades y Ciencias
Sociales IHUCSO Litoral (UNL/Conicet).
Programa de Lectura Ediciones UNL.



UNL • FACULTAD
DE HUMANIDADES
Y CIENCIAS



ediciones **UNL**

Directora Vera cartonera: Analía Gerbaudo

Asesoramiento editorial: Ivana Tosti

Corrección editorial: Félix Chávez

Gestión digital: Programa Bibliotecas UNL

Diseño: Julián Balangero

Este libro fue compuesto con los tipos Alegreya
y Alegreya Sans, de Juan Pablo del Peral
(www.huertatipografica.com).

Gerbaudo, Analía

Así nos cuidamos nosotrxs : un fichaje, un
cuento y varios envíos / Analía Gerbaudo;
Director Analía Gerbaudo; Prólogo de Agustín
Erбетта. —1a ed.— Santa Fe: Universidad
Nacional del Litoral, 2026.

Libro digital, PDF/A - (Vera Cartonera.
Almanaque)

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-692-462-7

1. Ensayo. 2. Cuidado de la Salud. 3. Memoria
Autobiográfica. I. Gerbaudo, Analía, dir.
II. Erбетта, Agustín, prolog. III. Título.
CDD A864

© Analía Gerbaudo, 2026.

© del prólogo: Agustín Erбетта, 2026.

© del epílogo: Félix Chávez, 2026.

© de la editorial: Vera cartonera, 2026.

Facultad de Humanidades y Ciencias UNL
Ciudad Universitaria, Santa Fe, Argentina
Contacto: veracartonera@fhuc.unl.edu.ar



Atribución/Reconocimiento–NoComercial–
CompartirIgual 4.0 Internacional