

ELIGE VIDA

Manual práctico para vivir el cáncer con más fortaleza

21 lecciones sencillas para leer, releer y aplicar mientras atraviesas esta etapa.

Javier Llorens

Antes de empezar

Si tienes este manual en las manos, es probable que estés en uno de estos momentos: acabas de recibir un diagnóstico, estás en medio de un tratamiento, o ya lo has terminado y todavía estás reconstruyendo lo que era tu vida antes.

No importa en cuál de los tres estés. Este manual es para ti.

No vas a encontrar aquí una promesa de curación ni una lista interminable de cosas que deberías estar haciendo. Vas a encontrar 21 ideas sencillas, una por página, pensadas para leerse en menos de una hora y para consultarse durante meses.

Cada lección termina con una sola acción. No diez. Una. Porque cuando estás atravesando esto, lo último que necesitas es una lista de tareas que te haga sentir que también estás fallando en esto.

Léelo entero si puedes, de un tirón. O léelo despacio, una página cada día. Las dos formas están bien.

Lo único que te pido es que, si algún día una página te ayuda, hagas la acción que propone. Aunque sea pequeña. Aunque sea solo hoy.



Por qué escribo esto

Me llamo Javier Llorens. Soy nutriólogo, experto en micronutrición, protocolos depurativos y salud celular. Soy co-director del Instituto New Detox, referentes en habla hispana en detoxificación celular y creadores de la Detoxificación Regenerativa Integral.

En el año 2019 me diagnosticaron un linfoma folicular en estadio avanzado. Pasé por el tratamiento habitual de quimioterapia, por el miedo a lo que no sabía, por las noches sin dormir buscando respuestas que nadie me daba con claridad.

Hoy sigo en remisión. No te cuento esto para que pienses que tengo la fórmula. Mi caso no es el típico del que cambió su vida por completo y pudo curarse. Ni tampoco quiero presentarte un ejemplo milagroso de alguien desahuciado que se recuperó, porque tuve la “suerte” de que el linfoma que pasé no es de los más difíciles.

Te cuento esto porque cuando yo estaba en tu lugar, hubiera dado cualquier cosa por tener algo así: no una promesa, no un protocolo milagroso, simplemente alguien que hubiera pasado por ahí y me dijera con claridad qué sí estaba en mis manos y qué no.

Este manual es exactamente lo que a mí me hubiera gustado recibir aquel primer día.

Todo lo que encontrarás aquí viene de mi experiencia, de mi formación como terapeuta y nutriólogo especializado en salud integrativa, y de años acompañando a personas que están donde tú estás ahora. En ningún caso sustituye a tu equipo médico. Lo complementa.

Son 21 lecciones/consejos/reflexiones, llámalos como quieras. Míralas todas hoy mismo, o reserva una para cada día.

Durante tu estancia en mi espacio, espero que encuentres la información e inspiración que necesitas. Estoy aquí para cumplir lo que me pusieron en el informe del 2019, REMISIÓN (REcuerda tu MISIÓN)

LECCIÓN 1

Respira. No tienes que resolverlo todo hoy.

https://www.youtube.com/@eligevida_javillorens Cuando recibes un diagnóstico, la mente hace algo predecible: intenta resolverlo todo a la vez. El tratamiento, el trabajo, la familia, el futuro. Todo junto, todo ahora.

Pero nada de eso necesita resolverse hoy. Hoy solo necesitas respirar y pasar las próximas horas.

El resto va a ir llegando, y lo vas a ir resolviendo por partes, no de golpe.

Cuando el cuerpo percibe una amenaza, entra en un estado de alerta que dificulta pensar con claridad. Respirar de forma consciente es una de las formas más rápidas de decirle al sistema nervioso que, ahora mismo, puede bajar la guardia.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Respira profundamente tres veces antes de seguir leyendo.

LECCIÓN 2

No estás solo/a, aunque ahora mismo lo sientas así.

El cáncer puede sentirse como una experiencia muy solitaria, incluso rodeado de gente que te quiere. Porque nadie más lo vive exactamente como tú.

Pero muchas personas han pasado por esto antes que tú. Y muchas de las que te rodean, aunque no sepan cómo decirlo, están deseando poder ayudarte de alguna forma.

El aislamiento suele intensificar el malestar emocional en cualquier proceso difícil. El apoyo de otras personas no cambia el diagnóstico, pero sí parece amortiguar buena parte de su impacto.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Escribe el nombre de una persona a la que puedas llamar hoy.

LECCIÓN 3

Vas a tener días buenos y días malos. Los dos son normales.

Nadie atraviesa esto en línea recta. Hay días en los que te sientes con fuerza, y días en los que todo pesa más de lo habitual.

Un mal día no es un retroceso. No significa que lo estés haciendo mal. Es parte del proceso, tanto como los días buenos.

El ánimo durante un tratamiento no sigue una línea recta: varía por la fatiga, la medicación, el sueño y muchos factores que no controlas del todo.

Esperar estabilidad constante suele generar más frustración que aceptar esa variación como algo normal.

HOY PUEDES HACER ESTO

☐ En tu próximo buen día, anota cómo te sientes. Cuando llegue un día peor, lee las notas que tienes de aquellos días que fueron buenos. Vendrán de nuevo.

LECCIÓN 4

No tienes que ser fuerte todo el tiempo.

A veces sentimos que debemos mostrarnos con entereza para no preocupar a quienes nos rodean. Pero la fortaleza no significa no sentir miedo, tristeza o rabia.

Significa poder sentirlo y seguir adelante de todos modos.

Contener una emoción de forma sostenida no la hace desaparecer, tiende a acumularla. Expresarla, aunque sea en privado, suele aliviar mucho más que guardarla.

Ya me conocerás, pero soy muy estoico. Y en el quinto ciclo de quimioterapia, me derrumbé como un castillo de naipes. Lloré sin motivo.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Hoy, si lo necesitas, permítete llorar sin tener que justificarlo ante nadie.

LECCIÓN 5

No puedes elegir el diagnóstico. Sí puedes elegir cómo pasas hoy.

Hay cosas que no dependen de ti: el diagnóstico, el tratamiento que te han indicado, cómo responde tu cuerpo.

Pero hay muchas otras que sí: cómo descansas, qué comes, cómo te mueves, con quién hablas, qué información dejas entrar. Ahí está tu margen real de acción.

Este manual entero está construido sobre esa idea.

La sensación de falta de control es uno de los factores que más intensifica el malestar ante una enfermedad grave. Identificar lo que sí depende de ti, aunque sea pequeño, ayuda a recuperar parte de esa sensación de agencia.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Escribe tres cosas de hoy que sí dependen de ti.

LECCIÓN 6

Deja de buscar información diez horas al día.

Es comprensible querer entender todo lo que está pasando. Pero pasar horas leyendo foros, artículos y estadísticas no te da más control, te da más miedo.

La información ayuda cuando es precisa y viene de una fuente fiable. El exceso de información, sin filtro, solo alimenta la incertidumbre.

Ante la incertidumbre, el cerebro busca información como forma de reducir la ansiedad. Pero cuando esa búsqueda es constante y sin criterio, el efecto se invierte: en vez de calmar, satura.

Si estás en quimioterapia: esto se vuelve todavía más importante. El cansancio que ya tienes no debería gastarse leyendo foros a las dos de la madrugada.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Ponte un límite diario para buscar información. Por ejemplo, media hora.

LECCIÓN 7

No necesitas veinte suplementos. Necesitas pocas cosas bien hechas.

Cuando aparece el miedo, a veces buscamos control comprando. Un suplemento más, una pastilla más, un protocolo más.

Pero la salud no se construye acumulando productos. Se construye con pocas decisiones sostenidas en el tiempo, bien elegidas y supervisadas por alguien que conozca tu caso.

Cada sustancia que introduces en el cuerpo interactúa con tu organismo, y en ocasiones con el propio tratamiento. Más cantidad no equivale a más beneficio, y sin supervisión puede incluso interferir.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Si estás tomando varios suplementos sin supervisión, apunta la lista y coméntala con un profesional de confianza.

LECCIÓN 8

Pide ayuda. No es debilidad, es estrategia.

Muchas personas llegan a esta etapa acostumbradas a resolverlo todo solas. Y siguen intentando hacerlo, incluso ahora.

Pedir ayuda no te resta nada. Te libera energía, la misma que necesitas para lo importante: cuidarte.

Sostener solo el peso logístico y emocional de todo el proceso consume una energía limitada que necesitas para otras cosas. Repartir tareas no es rendirse, es administrar mejor los recursos que tienes.

HOY PUEDES HACER ESTO

☐ Pide hoy una ayuda concreta a alguien: que te acompañe, que cocine, que te haga la compra.

LECCIÓN 9

Muévete aunque solo sean diez minutos.

No hace falta entrenar para ser un atleta de élite. Hace falta no quedarte quieto todo el día. El cuerpo que no se mueve tiende a sentirse peor, no mejor.

Caminar, estirar, subir una escalera. El movimiento suave sostiene la energía, el ánimo y hasta el sueño.

Si ya pasaste por la quimioterapia y tienes más energía, es el momento de hacer ejercicio más intenso si lo deseas.

Varios estudios observan que la actividad física suave durante el tratamiento oncológico se asocia con menos fatiga y mejor estado de ánimo. No elimina el cansancio, pero el cuerpo que se mueve un poco tiende a regularse mejor que el que permanece inmóvil.

Si estás en quimioterapia: si la fatiga es fuerte, diez minutos puede ser demasiado. Basta con levantarte, cambiar de habitación, estirar los brazos. No es ejercicio, es no quedarte inmóvil todo el día. El sedentarismo empeora la fatiga, no la mejora.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Camina diez minutos, dentro o fuera de casa si estás en tratamiento
- Si ya te recuperaste de él, camina 30-45 minutos en la naturaleza a un ritmo intenso.

LECCIÓN 10

La alimentación importa, pero no empieces por la dieta perfecta.

Comer bien ayuda. Pero perseguir una dieta perfecta genera más ansiedad que beneficio, sobre todo en esta etapa.

Empieza por lo básico: comidas reales, suficientes, sin culpa. La perfección puede esperar.

El cuerpo necesita energía y nutrientes para sostener sus procesos de reparación durante esta etapa. Perseguir una dieta estricta cuando el apetito o la tolerancia digestiva están alterados suele generar más carencias que beneficios.

Si ya te recuperaste de la quimioterapia, puedes empezar a hacer más cambios. Pero no lo hagas todo de golpe, ve poco a poco. Que no te genere una obligación, ni debes sentirte en una cárcel.

Si estás en quimioterapia: con náuseas o alteraciones del gusto, prioriza comer poco y a menudo, lo que puedas tolerar, aunque no sea lo ideal. Este no es el momento de exigencia nutricional, es el momento de mantener la ingesta como sea posible.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Haz tu próxima comida sin buscar que sea perfecta, solo de comida real.

LECCIÓN 11

Dormir es parte del tratamiento.

El descanso no es un lujo ni una pausa del tratamiento. Es parte de él. El cuerpo repara y regula gran parte de sus procesos mientras duermes.

Cuida tus horarios de sueño con la misma seriedad con la que cuidas cualquier otra parte del proceso.

Durante el sueño se producen buena parte de los procesos de reparación celular y de regulación del sistema inmune. Dormir mal no es un detalle menor, influye directamente en cómo tu cuerpo sostiene el resto del proceso.

Si estás en quimioterapia: la medicación puede alterar el sueño de una forma que no depende de ti. Si duermes mal esos días, no es que lo estés haciendo mal, es el tratamiento hablando, no tu disciplina.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Apaga las pantallas una hora antes de dormir esta noche. Deja tu habitación completamente a oscuras

LECCIÓN 12

El sol y el aire libre también curan.

Salir, aunque sea un rato, cambia el estado de ánimo de una forma que ningún consejo escrito puede sustituir. La luz natural regula tu ritmo, tu energía y tu descanso.

La luz natural ayuda a regular el ritmo circadiano, y ese ritmo influye a su vez en el sueño, el ánimo y los niveles de energía. Pasar el día siempre en interiores, con luz artificial, tiende a desajustarlo.

Si estás en quimioterapia: en fases de mayor inmunosupresión conviene evitar sol directo en horas centrales del día. Salir a un parque tranquilo o a tu jardín sigue siendo bueno para ti. Evita aglomeraciones y espacios cerrados con demasiada gente.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Sal al aire libre quince minutos hoy, a un espacio tranquilo.

LECCIÓN 13

Escucha a tu cuerpo más que a internet.

Nadie conoce tu cuerpo mejor que tú. Aprende a distinguir entre lo que es parte esperable del proceso y lo que merece una consulta.

No toda sensación nueva requiere una alarma inmediata, pero tampoco todas deben ignorarse. Aprender a diferenciar necesita algo de calma, algo que la búsqueda compulsiva en internet casi nunca ofrece.

Si estás en quimioterapia: un síntoma nuevo o intenso merece atención inmediata de tu equipo médico. El resto, el cansancio, los cambios de apetito, los altibajos de ánimo, son parte del proceso y no requieren buscar en Google a las dos de la madrugada.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Anota cualquier síntoma que te preocupe para comentarlo en tu próxima cita, en vez de buscarlo ahora mismo en internet.

LECCIÓN 14

El cansancio no es fracaso, es información.

El cansancio que sientes no significa que estés fallando. Es tu cuerpo comunicándote algo. Escucharlo y descansar cuando lo pide es una forma de cuidado, no una rendición.

No tienes que demostrarle nada a nadie manteniendo el ritmo de antes.

La fatiga asociada al tratamiento tiene un origen físico real, no es solo cansancio corriente. Descansar cuando el cuerpo lo pide no es debilidad, es responder a una necesidad concreta.

HOY PUEDES HACER ESTO

☐ Hoy, si tu cuerpo pide descanso, descansa sin sentir que tienes que justificarlo.

LECCIÓN 15

Gestiona el estrés a diario, no solo en crisis.

El estrés no se resuelve solo cuando aparece de forma intensa. Se gestiona con una práctica sostenida, breve, cada día.

Respirar, caminar, escribir. No importa cuál elijas. Importa que la conviertas en un hábito, no en un recurso de emergencia.

El estrés mantenido en el tiempo desgasta más que un episodio puntual, por intenso que sea. Practicar la calma a diario hace que su efecto se acumule, en vez de perderse entre una crisis y la siguiente.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Elige una práctica de cinco minutos, respirar, caminar o escribir, y hazla hoy.

LECCIÓN 16

No canceles tu vida entera esperando a que esto termine.

Es tentador poner todo en pausa hasta que el tratamiento acabe. Pero tu vida sigue sucediendo mientras tanto.

Guardar pequeños momentos de disfrute, aunque el contexto sea difícil, no le resta seriedad a lo que estás viviendo. Le da equilibrio.

Dejar en pausa todo lo que te da placer, aunque sea con buena intención, aumenta la sensación de que la enfermedad ocupa cada rincón de tu vida. Mantener pequeños espacios propios ayuda a sostener quién eres más allá del diagnóstico.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Haz hoy algo pequeño que te guste, aunque el tratamiento siga en marcha.

LECCIÓN 17

Habr  pensamientos que no puedes controlar. S  puedes decidir cuánto tiempo te quedas en ellos.

No vas a poder evitar que aparezcan pensamientos difíciles. Intentar bloquearlos por completo suele empeorarlos.

Lo que sí puedes hacer es no quedarte instalado en ellos más tiempo del necesario.

Intentar eliminar por completo un pensamiento suele hacer que vuelva con más fuerza. Ponerle un límite de tiempo, en cambio, te permite reconocerlo sin darle todo el espacio.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ La próxima vez que aparezca un pensamiento negativo, date dos minutos con él y después cambia de actividad.

LECCIÓN 18

Tu familia también tiene miedo. Habla con ellos, no los protejas del todo.

Es habitual querer proteger a quienes quieres, callando lo que sientes para no preocuparlos. Pero el silencio suele generar más distancia que alivio.

Hablar con honestidad, aunque sea difícil, fortalece el vínculo justo cuando más lo necesitas.

El silencio protector suele generar más distancia e incertidumbre en quienes te rodean que la propia noticia difícil. Hablar con claridad permite que el apoyo que recibes sea más real y más ajustado a lo que de verdad necesitas.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Comparte hoy con alguien cercano cómo te sientes de verdad.

LECCIÓN 19

No todo el mundo va a saber acompañarte bien. Elige a quién dejas entrar.

Algunas personas, por su propio miedo o desconocimiento, no van a reaccionar como necesitas. No siempre es porque no te quieran.

Está bien priorizar tu energía en quienes te aportan calma, y poner distancia, aunque sea temporal, con quienes no.

No toda persona bien intencionada sabe acompañar bien. Algunas reacciones, aunque nazcan del propio miedo de esa persona, pueden sumarte carga en vez de restártela. Poner distancia con criterio no es rencor, es cuidado.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Identifica a una persona que te aporta calma y prioriza el tiempo con ella esta semana.

LECCIÓN 20

Prepara tus preguntas antes de cada consulta.

Las consultas suelen ser cortas, y es fácil que se te olvide preguntar algo importante en el momento.

Llevar tus preguntas escritas te da más control sobre esos minutos y te asegura salir con las respuestas que necesitas.

Bajo el estrés propio de una cita médica es fácil que la mente se quede en blanco u olvide justo lo que quería preguntar. Tenerlo escrito asegura que esos minutos, casi siempre limitados, se aprovechen de verdad.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Escribe ahora mismo tres preguntas que quieras hacer en tu próxima cita.

LECCIÓN 21

No tienes que hacerlo todo. Solo dar el siguiente paso.

Has llegado hasta el final de este manual. Eso ya dice algo de ti.

No necesitas aplicar las veintiuna lecciones a la vez. Elige una, la que más resuene contigo hoy, y empieza por ahí. El resto puede esperar.

Intentar aplicarlo todo de golpe suele generar la misma sensación de sobrecarga que este manual busca evitar. Un solo cambio sostenido en el tiempo, aunque sea pequeño, tiende a durar más que muchos cambios simultáneos abandonados a las pocas semanas.

HOY PUEDES HACER ESTO

- ☐ Elige una sola lección de este manual y aplícala hoy.

*No tienes que hacerlo todo.
Solo dar el siguiente paso.*

Sitios donde puedes seguirme:

https://www.instagram.com/eligevida_javillorens/

https://www.youtube.com/@eligevida_javillorens

Email: eligevida@javillorens.com



Gracias por dejarme acompañarte