

Primera

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia **Ramírez**



# Cuando te detectan un tumor

La palabra **cáncer** todavía es entendida como sinónimo de muerte. A pesar de que sabemos que se cura en muchos casos, cuando oímos la palabra cáncer nos echamos a temblar. La primera fase es la de **shock** e incredulidad: "Esto no me puede estar pasando a mí, se habrán equivocado de paciente o de análisis". Se agolpan preocupaciones y dudas sobre el futuro incierto, el pronóstico y el proceso que hay que atravesar. Los **pensamientos** parecen dardos envenenados que contagian de miedo, incertidumbre, ansiedad e incluso terror.

A la fase de shock le sigue la de **aceptación**, "tengo cáncer, y ahora, ¿qué?". En este momento se despierta la curiosidad. La persona desea saber el grado, la gravedad, el tipo de intervención y el tratamiento posterior, el índice de éxito, cuánto tiempo estará de baja y cuánto necesitará para poder volver a jugar y estar bien. En estos casos suele ser **un consuelo conocer a jugadores o personas** que hayan atravesado la misma situación y saber que ahora están jugando, como puede ser el caso de Jonás Gutiérrez. A partir de aquí solo queda ponerse en manos de **profesionales** y seguir los pasos que te vayan dando.

El **jugador**, la persona que padece el tumor, necesita sentirse lo más segura posible. La seguridad viene de tener toda la información posible, sentir que estás en manos de profesionales que te inspiran confianza y de tener un **entorno** que te apoye, el club, la familia, los compañeros de equipo y los amigos.

En todo tipo de enfermedades de larga duración, **es importantísimo tener una actitud positiva, ya que la negatividad y la ansiedad deprimen el sistema inmunológico**. Ser positivo ayuda en el proceso de curación. La positividad no significa solo pensar que te vas a curar sí o sí, sino que se trata de mantener la esperanza, confiar en la medicina y en los consejos que te dan, llevar una vida lo más activa posible y olvidar la queja y el victimismo, porque te debilita. Tratar de estar entretenido, reír, meditar, relajarte, **rodearte de gente que te inspire** y te dé fuerza.

Un cáncer es un antes y un después. **Mucha gente se replantea su vida** en estos momentos, los valores con los que está viviendo o las batallas sin sentido que se han lidiado hasta ahora. Un cáncer permite relativizar aspectos que nos parecían importantísimos en la vida y que de repente dejan de tener protagonismo. Ahora te das cuenta de **qué vale la pena**, de la importancia de ser agradecido con el regalo de la vida.

**Las personas** que superan un cáncer, que son muchísimas, salen reforzadas de la experiencia. Porque el cáncer te transforma, te enseña quién está a tu lado, **qué es importante en la vida**, cuáles son las prioridades y te recuerda todos los motivos por los que todavía deseas luchar. Tener estos proyectos en mente ayuda al paciente a estar animado y motivado.

@Patri\_Psicologa

Yerai, en un reportaje reciente.



JUAN ECHEVERRÍA

CELTA

## Dura prueba para el césped en enero

Antonio Estévez • Vigo



El césped de Balaídos pasará por una exigente reválida en los próximos días, con los partidos ante Málaga, Valencia y Alavés del 8 al 15 de enero. La hierba se estrenó el 7 de febrero, pero su estado es deficiente, para enfado de jugadores y cuerpo técnico. ■

DEPORTIVO

## El atacante Borja Valle se marchará cedido al Elche

Pepe Torrente • La Coruña



Borja Valle ha decidido jugar cedido en el Elche lo que resta de curso. Ante la falta de minutos que tiene en el Deportivo, el atacante considera que lo mejor para seguir su progresión es salir del equipo coruñés a un club donde sí puede tener continui-

dad. Son varios los conjuntos de Segunda que pujan por él, pero su elección es el Elche. En el Dépor no ponen pegos, siempre y cuando la entidad ilicita asuma la ficha del futbolista, algo a lo que sí están dispuestos otros equipos. A lo largo del día de hoy está previsto que se pueda cerrar la operación. ■

SPORTING

## Abelardo busca reforzar las bandas

P. G. Cuervo • Gijón



Da prioridad a la contratación de un mediocentro que abarque campo y con músculo, con el perfil de Pape Diop, que no firmará por la negativa de Quique. La idea es fichar a un extremo para sorprender por las alas como el año pasado. Fichar a Jony se complica. ■

# Martial, apuesta 'top'

EL SEVILLA pregunta por el delantero del Manchester United • Monchi ya ha contactado con su agente, aunque lograr su cesión será tarea difícil

Miguel Á. Morán • Sevilla



La situación en la clasificación liguera, el pase a octavos de la Champions donde le espera el Leicester City y, sobre todo, la ambición contagiosa de su técnico, Jorge Sampaoli, han puesto en marcha la maquinaria en el Sevilla para cerrar en el mercado invernal del próximo mes de enero varias incorporaciones que refuercen notablemente la plantilla y permitan aspirar a los títulos.

Prueba de ello son los nombres de futbolistas de primer nivel que en las últimas semanas han sido vinculados al conjunto nervionense, dejando claro que el equipo del Ramón Sánchez-Pizjuán, tras sus éxitos en la Europa League, cree que ha llegado el momento de pelar por retos aún mayores.

En esa línea estaría el interés desvelado ayer tarde por *RMC Sports* en el delantero francés Anthony Martial, del Manchester United. El exjugador del Mónaco, por quien los *Red Devils* pagaron 50 millones de euros el verano de 2015, no está teniendo el protagonismo que esperaba con José Mourinho, y el Sevilla trabaja para incorporarlo a su proyecto en calidad de cedido.

Las conversaciones entre Monchi y el agente del jugador ya habrían comenzado, aunque reclutar al talentoso delantero no será tarea fácil por dos motivos. En primer lugar, porque pese a no tener un si-



REUTERS

Martial (21), aplaudiendo en un partido con el Manchester United.

# 557

minutos jugados por Martial en la Premier League en lo que va de curso

tio fijo en el once (sólo siete partidos como titular en lo que va de Premier League), sí forma parte de las habituales rotaciones del Manchester United. Ayer mismo, por ejemplo, jugó los últimos 15 minutos frente al Sunderland, sustituyendo a Juan Mata.

Puede jugar Champions

Pero además, como informó *France Football* durante la tarde, el propio jugador tendría serias dudas sobre si buscar una salida en enero, aunque fuera a préstamo, sería la mejor alternativa para relanzar su carrera (en ese sentido, lo ocurrido en Nervión con compatriotas suyos como Nasri, Rami o N'Zonzi podría servirle al Sevilla para persuadirle).

Martial, de 21 años, cumple los principales requisitos que busca Monchi para reforzar la delantera del Sevilla: juventud, gol, desborde, técnica y velocidad, además de no haber disputado minutos en la Champions League esta temporada, lo que le permitiría participar en la competición con los nervionenses. Pero las dificultades son máximas.

Por eso el Sevilla no pierde del vista otras alternativas, como Borja Bastón, del Swansea, Mariano Díaz, del Real Madrid, o Carlos Bacca, del Milan, entre otros, que darían un importante salto de calidad. ■