

# HOLA CÁNCER

CONSEJOS Y BUENOS HÁBITOS CONTRA LA ENFERMEDAD



MARIO SUÁREZ

*A la venta el 17 de septiembre de 2015*



# HOLA, CÁNCER

CONSEJOS Y BUENOS HÁBITOS CONTRA LA ENFERMEDAD

**Mario Suárez**

*Ilustrado por La Fábrica de Pepinos de Boa Mistura*

- **¿Cómo afronta una persona joven un diagnóstico de cáncer?** El periodista Mario Suárez decidió plasmar su experiencia personal en un libro que es una inyección de optimismo y sensatez. A los 36 años, ha logrado superar un cáncer y lo ha hecho confiando en los médicos, siguiendo buenos consejos, cambiando sus hábitos de vida y apoyándose en su familia y amigos.
- Este es un libro ilustrado lleno de optimismo que sólo pretende ser un “manual” de **mensajes positivos** para que incluso lleguemos a reírnos del cáncer y lo afrontemos mirando cara a cara a la enfermedad.
- Es también el **primer libro ilustrado por el Colectivo Boa Mistura**, que aporta color, frescura y creatividad a un tema que suele ser abordado en tonos grises.
- **Hola, cáncer** es una **hoja de ruta para enfrentar la enfermedad**, desde el terrible momento del diagnóstico hasta el emocionado momento de enfrentarse al futuro una vez curado.

Mario Suárez es un periodista de éxito, que a los treinta y seis años tenía una intensa agenda social y profesional, una salud de hierro y miles de proyectos que no le dejaban parar un momento. Un valiente. Un inmortal. Un sumiso del día a día. Así se define a él mismo hasta que el cáncer llamó sin pedir permiso a su puerta. Un año después de superar su enfermedad decidió poner por escrito su experiencia, paso a paso: desde la reacción frente al diagnóstico hasta el momento en el que



consiguió por fin asomarse con optimismo al futuro. En medio quedan miles de momentos, de conversaciones con amigos y familiares, de besos, de abrazos, de lágrimas.

Y Mario Suárez lo cuenta todo en este libro como mejor sabe hacerlo: con un toque de humor y con muchas ilustraciones que en este caso han corrido a cargo de La Fábrica de Pepinos de Boa Mistura, colectivo español de graffiti más internacional, para el que éste es su primer libro ilustrado. Ellos logran aportar el color y el tono joven y fresco que suele faltar en la mayor parte de libros que abordan este tema.

## **Bienvenido Cáncer**

Los jóvenes suelen creerse inmortales y cuándo la enfermedad llega a sus vidas la afrontan primero con incredulidad y después con desconcierto. Mario Suárez les habla con su mismo lenguaje para contarles en primera persona una experiencia que ha conseguido transformar su vida. Mario aconseja dejarse ayudar por la familia, por los amigos, e incluso aprovechar lo que las redes sociales pueden aportar en estos difíciles momentos.

Con este libro sólo ha querido señalar “una hoja de ruta” para enfrentar la enfermedad:

- EL diagnóstico y sus repercusiones
- La cirugía
- El postoperatorio y la quimioterapia
- El aspecto emocional
- Los nuevos hábitos de vida

Los capítulos van abordando, uno a uno, todos los temas, desde el cambio de hábitos alimenticios, hasta un decálogo de trucos para sobrevivir a la quimioterapia. Hay un capítulo dedicado a las redes sociales e internet que puede ayudar especialmente a los más jóvenes que se enfrentan con esta enfermedad.

## **ÍNDICE**

### **Mi cáncer**

La ruta del *survivor*

### **Bienvenido, cáncer**

Empezar a vivir más despacio

### **Redes sociales e Internet**

La búsqueda compulsiva

### **Anestesia para sonreír**

Los 10 esenciales de un hospital

### **Anatomía del kit de un #Cancersurvivor**

### **Química para valientes**

La intrusa quimioterapia



#### **Marcador a cero**

La vida después de un cáncer

#### **Mi nevera ya es más verde**

10 alimentos poderosos para tu mesa

#### **¡Trata de arrancarlo!**

Deporte = Vida

#### **Trabajar con la mente**

Terapias alternativas que ayudan a vivir mejor

#### **El ánimo y los pensamientos positivos**

A veces los pies quieren darse la vuelta y apuntar al pasado

#### **Cosas que te pueden interesar**

### **MÚSICA, CINE Y DIRECCIONES ÚTILES**

El libro incluye también un amplio capítulo al final de “Cosas que te pueden interesar” para los que se enfrenten a situaciones similares: desde **un listado de “Valientes con cáncer”** que incluye una amplia relación de personas famosas que lucharon y ganaron, hasta listados **películas** sobre el tema, **direcciones de interés en internet** o la particular **lista de “música anticáncer”** de Mario Suárez.

### **LA ILUSTRACIÓN DE LA FÁBRICA DE PEPINOS, DE BOA MISTURA**

El estudio de diseño gráfico **La Fábrica de Pepinos** es una de las facetas del colectivo **Boa Mistura**, el equipo de arte urbano más exitoso de nuestro país. Desde su estudio de Malasaña han producido trabajos gráficos para grandes marcas como Google o Microsoft, portadas de discos (Leiva, Chambao,) o proyectos como las imágenes de *Think Big* de la Fundación Telefónica. Su amigo Mario Suárez ha sido quien les ha llevado a hacer su primera incursión en el mundo del libro ilustrado. Así lo cuentan:

*Nuestro amigo Mario (con una caja divina de bombas dulces bajo el brazo) llegó a La fábrica de pepinos con muchas ganas de contarnos su historia con un viejo amigo. Un relato que nació de una noticia inesperada e indeseada, pero que, poco a poco, sirvió para empezar a vivir la vida desde 0. A sentirla de nuevo.*

*Después de hacer vibrar nuestras emociones con las palabras de Mario, ha llegado el momento de darle forma a las letras. Y eso, señores, es cosa nuestra. Amigos, tenemos el placer de presentaros a Mario y el Cáncer. Decidle hola.*

*Conscientes de la dificultad de hablar de un tema como el cáncer, hemos optado por un lenguaje visual que creemos que se adapta al lenguaje del texto. Duro pero tierno, ácido pero optimista. Por eso la ilustración va en una línea “cómic/amorosa”, en la que aportar todavía más cercanía a las palabras. Ilustraciones de una página más elaboradas, páginas llenas de tipografías hechas a mano y doodles llenos de color. Un trabajo con la mano como directora de orquesta y el color como nota estrella.*

## **¡EL CÁNCER NO PUEDE ACABAR CON EL ROCK!**

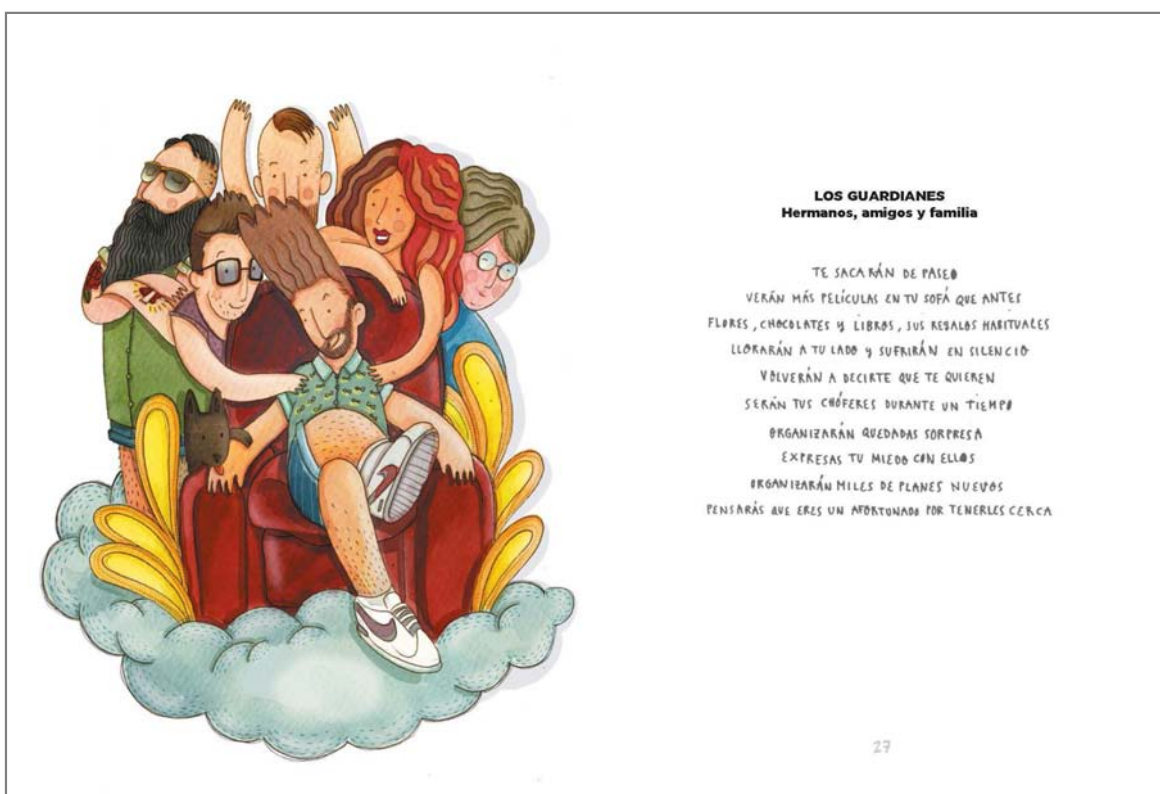
*Ni con tu vida. El cáncer puede mirarte de refilón o darte una hostia en toda la cara. De ti depende en parte cómo sea la herida que te produzca. Más allá de los momentos incontrolables de una enfermedad, el estilo de vida que marques desde el momento del diagnóstico será fundamental para dirigir tu proceso hacia un camino u otro. Con este libro quiero contarte cómo fue mi experiencia, que la traslades a tu día a día, que te inundes de los mensajes positivos, que utilices las redes sociales para crecer como superviviente de esta enfermedad y ayudes a otros a hacerlo, que cuentes a todo el mundo que el cáncer no ha podido contigo.*

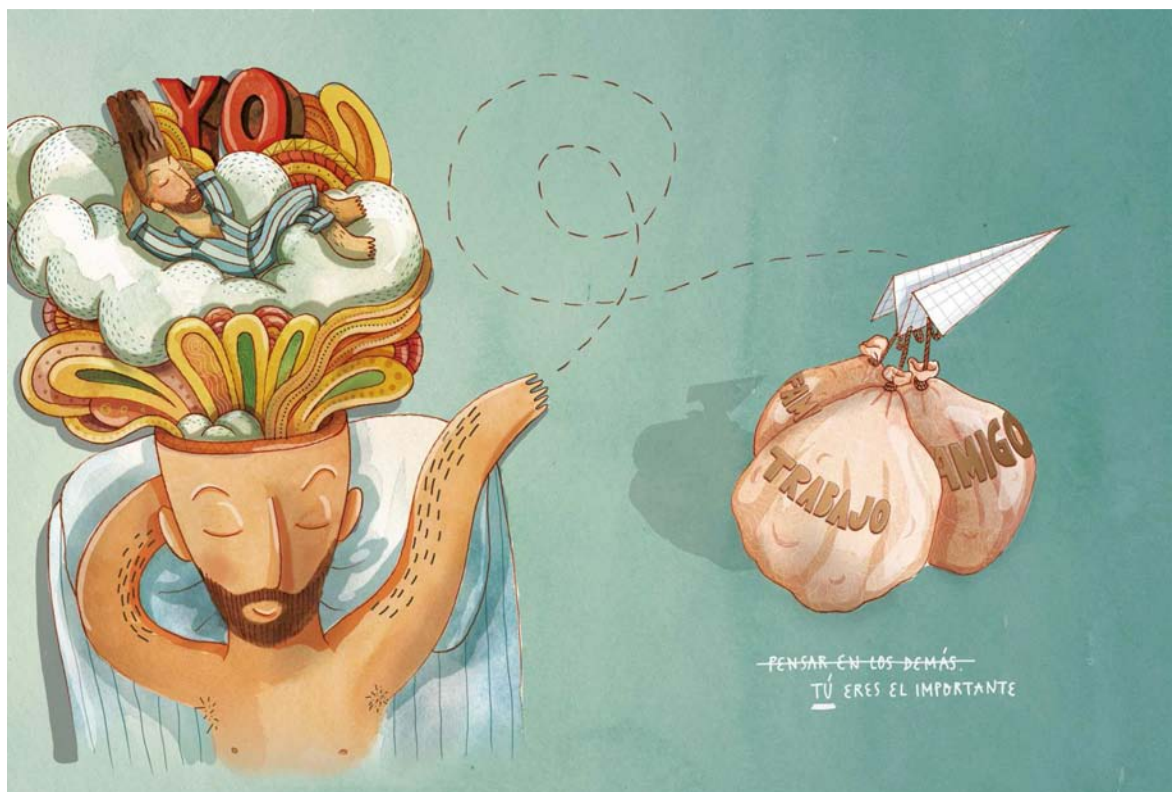
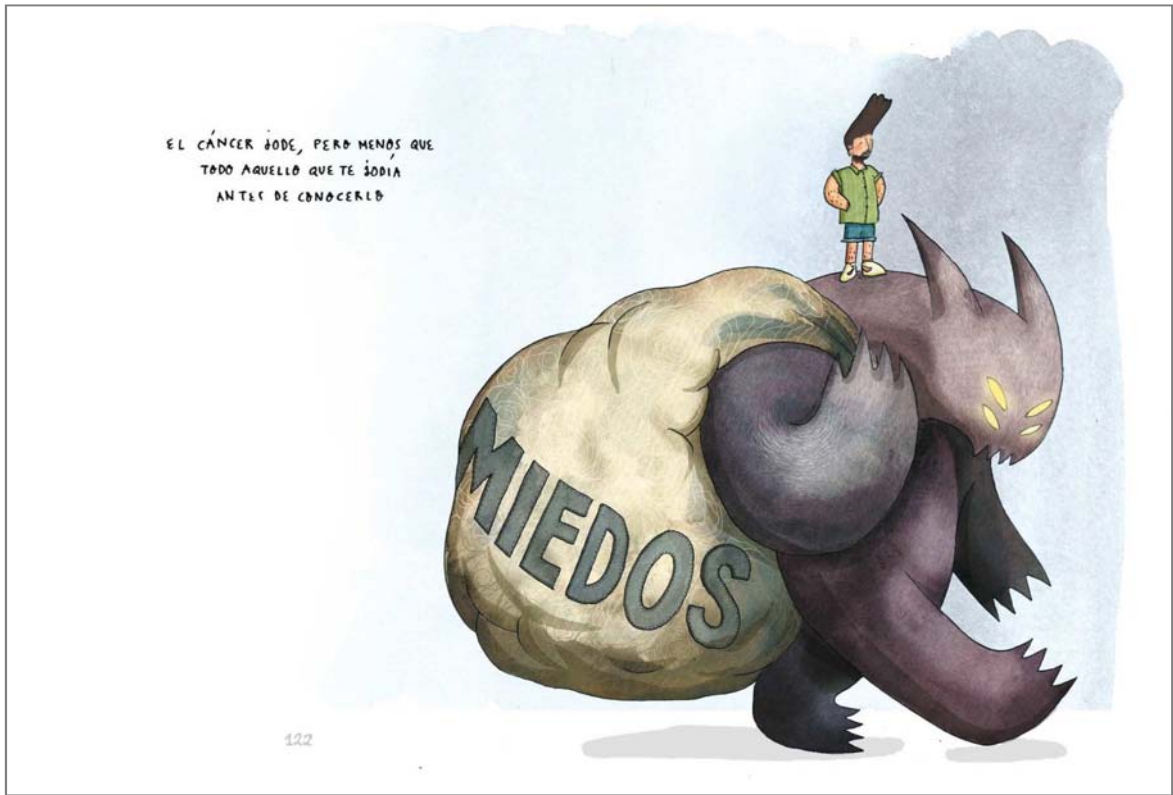
*Que vivas este proceso con tus médicos de manera sabia y confiada, que sepas rodearte de lo que sabes que mejor te hace, que te cuides, que te quieras, que te ames y ames al resto. ¡Y que te rías del cáncer! A carcajadas... Son mis consejos, mis mensajes, el estilo de vida que hizo que yo fuera otra persona desde el mismo momento en que supe que tenía la enfermedad. No soy médico, solo puedo explicar las cosas que a mí me pasaron. Yo sobreviví al cáncer, y aquí te cuento cómo llegué a lograrlo.*



Mario Suárez  
@mariosgonzalez

## **CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO** **Algunas ejemplos de páginas interiores**





### LOS 10 BÁSICOS DEL CUIDADO EN CASA

Una vez abandonado el hospital, hay básicos que debes preparar en casa para llevar una convalecencia correcta y dirigirte hacia el camino de la recuperación. Si te han quitado un tumor, recuerda que es muy probable que ya no tengas cáncer, que estés «limpio», así que espera los resultados de la anatomía patológica con los mejores cuidados y sonríe, cada vez queda menos. Si todavía te esperan tratamientos o más intervenciones, estos básicos de cuidado también te ayudarán para seguir luchando. Eres un guerrero y hay que preparar bien la armadura.

#### CÚRCUMA

Se utiliza en la medicina ayurvédica y, además de condimentar tus comidas, también es un excelente antiinflamatorio, analgésico, antivírico, cicatrizante, antioxidante y sobre todo, anticancerígeno. Puedes tomarlo en una cápsula al día o con tus comidas junto con pimienta molida, que aumenta sus efectos. La cúrcuma puso mi vida de color amarillo, menos mal que nunca fui supersticioso.



62

### FRUTA Y VERDURA

Todas las frutas tienen propiedades antioxidantes y, por tanto, anticancerígenas. Especial atención a la uva morada, la granada, la ciruela, la piña, los cítricos y todos los frutos rojos.

En cuanto a verdura, el brócoli, la alcachofa y las setas se llevan la palma en propiedades naturales contra el cáncer.



63

## 10 COSAS QUE TE PASAN DURANTE LA QUIMIOTERAPIA



### A TU RITMO

No fueres la máquina. Si antes de la operación o del diagnóstico hacías deporte habitualmente, es lógico que ahora te mueras de ganas por recuperar tu actividad física. Paciencia, volverás a practicar ejercicio con el tiempo, pero ahora la propia cirugía te impide hacer ciertos movimientos. Lo normal son dos meses de reposo, pero el tiempo te lo marcarán los médicos.

### LA QUÍMICA QUE FRENA

Si has tenido sesiones de quimioterapia o radioterapia, te costará más aún volver a hacer ejercicio. El deterioro muscular que sufres durante estos procesos médicos es grande. Empieza, cuando te lo permitan los médicos, con pequeños paseos, después natación, bicicleta o algo de fitness. Tu cabeza irá por un lado, el cuerpo por otro.



116

### UN ENTRENADOR COMO MULETA

Es aconsejable que después de estar varios meses sin practicar deporte, incluso después de haber tenido quimioterapia o radioterapia, pidas ayuda a un profesional para comenzar a hacer ejercicio. Un entrenador te guiará por los movimientos acordes, te ayudará a recuperar fuerzas y evitará lesiones. No salgas de un problema y te metas en otro.

### LA FUERZA Y LA SUPERACIÓN

Después de sufrir un cáncer, además de los problemas físicos que puedan llegar a tu cuerpo, también pueden aparecer ciertos temores mentales. El ejercicio es una de las vías más esenciales para recuperar la autoestima, para comenzar a plantearte retos y encontrarte de nuevo bien físicamente. El deporte es salud, no solo física, también mental, y sumarlo a tu vida será algo muy positivo.



117



Siempre supiste que hay personas enérgicas y positivas y personas grises y negativas. Pues creo que ya intuyes de qué personas tienes que rodearte en estos momentos. Manejar los pensamientos positivos y primarlos frente a las negatividades que pueden venir a tu cabeza es tan importante como que tu doctor elija un tratamiento u otro. Huye de lo oscuro, de lo gris, del cansancio mental de pensar en los problemas, de las lágrimas, de la autocomplacencia, del miedo, de la lástima y las continuas preguntas sin respuesta. Tienes cáncer y no te queda otra solución que arrancar el coche y salir del aparcamiento, pues durante un tiempo vas a tener que conducir por otros caminos diferentes.

119





## SOY MARIO SUÁREZ Y TUVE CÁNCER

Sí, lo tuve y me curé.

Me llamo Mario Suárez (Madrid, 1978) y soy periodista casi desde que nací. Siempre tuve necesidad de contar cosas. Habitualmente lo hacía de los demás, hasta que el cáncer llegó a mi vida en el verano de 2014 y decidí empezar a hablar de mí. Porque en esa acción de comunicar lo que me estaba pasando también encontré mi propia terapia hacia la recuperación y el íntimo perdón hacia mí mismo por creer que mi salud no era importante. Como periodista, fui redactor jefe de la revista *ZERO*, el diario *ADN* y *Prisa Revistas*. He publicado, publico y seguiré publicando en medios como *El País Semanal*, *GQ*, *GQ México*, *Dominical*, *Dapper*, *Esquire*, *El Viajero* y *Buena Vida* de El País, entre otros. También soy autor de varios libros con la editorial Lunweg: *Vida indie*, *Cocina indie*, *Cocina*

*pop*, *Ilustradores españoles*, *Los nombres esenciales del arte urbano y del graffiti español*, así como de dos guías, *Nueva York hipster* y *Guía vintage Madrid*. Cuando no escribo me dedico al arte, a través de mi propia galería de arte gráfico, Gunter Gallery, o comisariando exposiciones como «Ilustradores españoles. El color del optimismo», organizada por AECID (Ministerio de Asuntos Exteriores). Desde 2013 también soy el director de comunicación y responsable de arte de MULAFAST, el Festival de Tendencias Urbanas de Madrid (IFEMA). Antes de la enfermedad no lo hacía, pero ahora también saco tiempo para escuchar a mis padres, besar a mis amigos e ir al parque a jugar con mi sobrina.

**Para saber más sobre Mario Suárez:**

**Web:** <http://guntergallery.com/>

**Twitter:** [@mariosgonzalez](https://twitter.com/mariosgonzalez)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/mario.suarezgonzalez>

## BOA MISTURA Y LA FÁBRICA DE PEPINOS

La fábrica de pepinos nació en 2012 como el estudio de diseño de BoaMistura. Surgió de la necesidad de canalizar parte del trabajo que llegaba al Boa Estudio. Proyectos tremendamente apetecibles a los que no valía un no por respuesta, pero que necesitaban un enfoque más canalla que el resto de proyectos con los que Boa recorría (y recorre) el mundo.

Así que, sin soltar las maletas y con muchas ganas de coger también este camino, los Boas rebautizaron el Boa estudio como “La Fábrica de pepinos”. Reclutaron nuevos soldados y convirtieron el campamento base en la central del diseño en la que ambas partes vivimos y convivimos. Y, por encima de todas las cosas, ambos amamos lo que hacemos.

Boa Mistura es un colectivo creativo nacido a finales de 2001 en Madrid (España) compuesto por 5 artistas: ARKOH, DERKO, PAHG, PURONE y rDICK. Desarrolla su obra en diversos campos: desde las tendencias más evolucionadas del graffiti y la pintura mural en las calles, a ilustración, diseño gráfico o pintura de estudio. Amor por el graffiti, el color y la vida. BoaMistura, del portugués “buena mezcla”, hace referencia a la diversidad de estilos y puntos de vista de cada uno. Visiones distintas que se complementan, influyen y se mezclan para formar siempre algo mejor. 5 cabezas, 10 manos, un solo corazón.

<http://www.lafabricadepepinos.com/>

**Twitter:** [@boamistura](https://twitter.com/boamistura)

<http://www.boamistura.com/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/BoaMistura>

**HOLA CÁNCER**

**Mario Suárez**

Ilustrado por La fábrica de pepinos de **Boa Mistura**

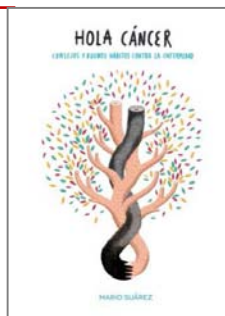
Lunweg Ed. 2015

17 x 23 cm. 144 páginas

Tapa flexible

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 17 de septiembre de 2015



**Para descargar la portada en alta resolución:**

<http://www.planetadelibros.com/hola-cancer-libro-200874.html>

**Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con el autor:**

**Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es) Facebook.com/lunweg @lunwegfoto**