

## Un físico diferente

---

*Por Consuelo Hernández Licer, Valencia.*

Nunca es fácil ser diferente. Desde los nueve años, con 90 kilos y 1.60 metros de estatura, me quedó claro que nunca pasaría desapercibida.

Provengo de una familia con tendencia a la obesidad mórbida y muchas de sus dolencias asociadas, en particular la diabetes de tipo II. Durante toda mi infancia y juventud me sometí a regímenes, medicamentos y métodos cuyo resultados nunca perduraron, pero sí sus efectos en mi salud. Recuerdo que cuando todos los niños almorzaban bocadillos, bollería, etc. yo ya iba con mi manzana en la mano y ya me planteaba cosas como por qué tenía que ser yo diferente y qué me pasaba que no le pasaba al resto.

Recuerdo uno de los regímenes más salvajes que hecho. Con 16 años perdía casi 25 kilogramos comiendo únicamente



proteínas durante seis meses. Llegué a un punto en el que no perdía más peso, tanto es así que el doctor que me trataba me dijo que le sabía mal seguir cobrándome por hacer una dieta con la que ya no iba a perder más. Aquella dieta me dejó bastante mal recuerdo. Recuperé los 25 kilos, añadí 10 más, tuve una anemia que me duró varios meses y lo peor, tuve una depresión que me tuvo prácticamente aislada durante casi un año. La depresión no fue únicamente por el hecho de haber recuperado el peso y de que todo el mundo pensase que era una perdedora por haberlo recuperado, sino porque mi cuerpo sufrió muchísimo durante esa época. Es increíble cómo la gente juzga a los demás sólo por la imagen, incluso gente que está contigo día a día, que te ve comer, que ve lo que te pasa.

Mi obesidad no me impidió ser activa y tener muchos amigos, ni disfrutar de una vida plena, sin embargo siempre estaba la sombra por tener un físico diferente al resto. Durante años jugué a voleibol, entrenaba con mis amigos, salía de fiesta, llevaba una vida exactamente igual a la de una persona con un físico delgado. Pero mi sobrepeso me ha acompañado toda la vida, además de oscurecer mi futuro. La obesidad te afecta en muchos detalles que, si no te suceden a ti, pasan desapercibidos. Por ejemplo, tener que vestirte con ropa de adulto cuando eres un niño, tener que llevar ropa masculina porque no encuentras talla; que la gente asuma



cosas sobre ti que no son ciertas. Siempre se asocia obesidad con gente perezosa, tranquila, con poca higiene, sin iniciativa. No se puede estar más lejos de la realidad.

Cuando eres joven y ves que el mundo que te rodea te encamina hacia expectativas que no puedes cumplir te planteas si realmente merece la pena seguir luchando. Nos dicen constantemente que tenemos que ser delgados, atractivos y sanos. Si no cumples esos estándares no te queda más remedio que asumir que no mereces la pena y que debes cumplir “castigo” por ser diferente. Rara vez se es consciente de que si se pudiera ser perfecto, nadie sería imperfecto. Cuando escucho hablar sobre que la gente obesa es gente sin fuerza de voluntad, sin ganas, sin autoestima; que todo se soluciona con dieta y ejercicio, pienso: ¿esta gente realmente sabe lo que es estar en un cuerpo que no es el tuyo? ¿Saben acaso lo que es sentirse encerrado en una cárcel de la que no puedes escapar nunca? Porque realmente es así de rotundo, estás condenado a estar en un cuerpo que odias (y que odian) el resto de tu vida y por muchas dietas, operaciones, cambios, será el que tengas hasta que mueras. Es durísimo odiarte de esa manera.

Como ya he comentado, mi familia tiene tendencia a la obesidad mórbida, por lo que comparto destino con mi padre. Mi padre y yo somos muy parecidos en todo.



Tenemos un carácter luchador, constante, tenaz y una fuerza de voluntad enorme. Compartimos durante años dietas, visitas a médicos, medicaciones que rozaban lo ilegal y que nos costaron algún que otro disgusto grave. Poco a poco veía cómo la fuerza de mi padre se iba apagando. Comenzó a utilizar una máquina para poder dormir por su apnea, le dolía tanto la cadera que no podía prácticamente andar, se cansaba por todo de forma que casi no salía a la calle si no era para trabajar. Estaba dejándose llevar y rindiéndose. Hasta que una enfermera que le trató estando en rehabilitación le comentó que se estaba comenzando a hacer en Valencia una operación de *bypass* gástrico que daba muy buenos resultados, y que en el caso de mi padre, podía ser el único remedio efectivo. Comenzamos a indagar y conseguimos cita con la Unidad de Obesidad Mórbida del Hospital Clínico, con el equipo del Dr. Ortega y el Dr. Cassinello, que también dirigen la Clínica Integral de la Obesidad de Hospital Quirón. Al ser un tipo de obesidad muy parecido al de mi padre, y al ver que llevaba el mismo camino que él, decidí seguir sus pasos.

Realizamos las pruebas, bastante duras, y los dos entramos en lista de espera al tratarse de un hospital público. La operación de *by pass* no es un juego. No se puede realizar a cualquier persona que no tenga el suficiente sobrepeso, que tenga comorbilidades de mucho riesgo, que tenga problemas



psíquicos que le impidan llevar una vida ordenada después de la operación, etc. Una vez pasamos las pruebas y se nos consideró aptos para la operación entramos en lista de espera. Como mi padre era mayor y su situación era ya desesperada, entró urgente en lista y al cabo de un año de espera llegó su operación. Fue un completo éxito. Al cabo de unos tres meses comenzó a vivir de nuevo. De hecho, siempre bromea con que tiene dos cumpleaños, el día que nació y el día en el que le operaron.

Mi espera duró tres años más, tiempo en el cual desarrollé diabetes de tipo 2, a pesar de cuidar mi dieta, de hacer lo posible por no coger más peso, no paraba de engordar. Llegó un punto en el que me vi con 138 kilos y 176 centímetros de altura. Debo decir que eso nunca me frenó. Mi vida era bastante activa, tenía trabajo, pareja, amigos y casi todo lo que se puede desear. Pero no puedo negar que siempre me sentía engañada por la vida. ¿Por qué tenía que luchar el doble por conseguir lo mismo que el resto? ¿Por qué no nací con un cuerpo normal?

Tenía muchas esperanzas puestas en la operación, pensaba que mi vida iba a cambiar por completo y finalmente un día de enero de 2007 me operé. La operación fue un éxito total. En los primeros meses perdí 35 kilos y desde entonces unos 10 más. La recuperación física fue muy rápida,



aunque la falta de energía y las consecuencias de tener un estómago reducido no he podido sacudírmelas todavía. Cuando pierdes tanto peso tan rápido es inevitable que, incluso en un cuerpo joven como el mío, la piel se descuelgue y quede flácida. A pesar de haber logrado el objetivo de perder peso no acababa de sentirme a gusto porque no me sentía la persona que imaginaba que iba a ser antes de operarme. Cuando alguien se opera de obesidad ha de ser consciente de que más operaciones han de seguir si desea mejorar su aspecto. Desgraciadamente, nada es fácil cuando eres obeso. Ni cuando dejas de serlo. A pesar de estar muy contenta con la operación y sus resultados, y de odiar un poco menos mi cuerpo, no estaba satisfecha. Cuando se es tan perfeccionista como yo no puedes sentirte satisfecho si estás a medio camino, por lo que mi descontento iba en aumento. Cuando llegó el momento y no me sentía a gusto con mi cuerpo, busqué las opciones a mi disposición para mejorarlo.

Buscando a un cirujano plástico especializado en obesidad encontré al doctor Martín Espinosa. No fue una búsqueda sencilla ni improvisada. Era una de las decisiones más importantes de mi vida, así que me informé concienzudamente. Mi problema, además de la piel descolgada, era que a pesar del bypass había zonas de grasa localizada que se resistían a desaparecer. Entré en la consulta con una macroliposucción



en mente, pero nada más verme se dio cuenta de que necesitaba otro tipo de operación: una abdominoplastia circunferencial.

La abdominoplastia consiste en la realización de una incisión a lo largo de toda la circunferencia del torso para contornear la figura del paciente desde las costillas hasta las caderas, tanto en la parte delantera como en la parte posterior del cuerpo, tensando los músculos de la pared abdominal y eliminando la piel sobrante.

Antes de operarme tuve muchas dudas. Lo que más me ayudó a tomar esta decisión (y no tengo duda de que es la correcta) fue leer los testimonios de gente que se había operado antes y ver los resultados. Me parecieron asombrosos. Por eso quiero dejar mi testimonio también, para que quienes estén pensando en operarse cuenten con más información para tomar la decisión correcta.

Me molesta en extremo la gente que me dice que la cirugía es la opción fácil. No saben lo que dicen, la cirugía no es “el camino fácil” en absoluto. Restablecerse de una operación como esta es más duro que cualquier dieta o régimen de ejercicio que se pueda hacer, pero tras perder mucho peso rápidamente ningún otro sistema es capaz de lograr un buen resultado con la piel sobrante.



El preoperatorio duró tres semanas en las cuales me hice todas las pruebas necesarias y recibí respuesta a todas mis dudas. El 4 de noviembre de 2009 ingresé en el Hospital Quirón para ser operada y después de cinco horas salí del quirófano. El procedimiento fue novedoso, ya que en lugar de anestesia general fui operada con anestesia local y sedación. De esta manera se reducen los riesgos y, desde el punto de vista del paciente, no se pierde ninguna de las ventajas de la anestesia general. Todas las veces que había sido operada con anterioridad había sufrido los efectos secundarios de la anestesia general, sobre todo los vómitos producidos por la anestesia, que en el caso de cirugías abdominales como la que yo había tenido, son más que molestos.

Entré en quirófano muy tranquila, sabiendo que lo que iba a hacer era lo correcto, y tanto el Dr. Martín Espinosa como el Dr. Humberto López fueron muy amables conmigo y me ayudaron a que todo fuera más fácil. Cuando desperté lo primero que hice fue mirar hacia abajo buscando mi “dolorosa”. Después de tantos años juntas ya le había puesto hasta nombre. No estaba. A pesar de estar aún medio inconsciente me sentí tremendamente feliz. Poco a poco me fui despertando y siendo más consciente de la herida. Con mi tendencia a la anemia y la pérdida de sangre tuvieron que transfundirme, pero a partir de ese momento me fui restableciendo





rápidamente. Al día siguiente de la operación ya estaba en pie y a los dos días en mi casa. Claro que este fue sólo el comienzo de una convalecencia larga y dura. No sólo por el dolor, que fue menos de lo que imaginé y que estaba limitado a momentos puntuales en las curas y poco más, sino por las complicaciones derivadas de la herida, muy grande al rodear la cintura por completo y del estiramiento de la piel. Es mucha la superficie afectada y mientras la piel se va pegando la herida está en tensión permanente, lo que te obliga a mantener una postura erguida sin doblar la espalda en ningún momento, lo cual se hace realmente incómodo conforme pasan las semanas.

Casi dos meses y medio tuve que estar en casa. La atención del Dr. Martín y también de Maika, su enfermera, fue estupenda y constante, ya que cada pocos días acudía a la consulta a realizar las curas de las cicatrices. A veces necesité de curas más profundas, pero generalmente sólo era limpiar la herida y retirar puntos. El ombligo me lo reconstruyeron y tardó mucho en curar, aunque el resultado es estupendo, de hecho nadie se da cuenta de que está reconstruido.

Ninguna convalecencia es fácil y ésta no fue una excepción. Al dolor y las molestias se unía la tortura del seroma. El seroma es la acumulación de grasa líquida, suero y linfa en una área del cuerpo en donde se ha realizado una



cirugía. El líquido que se generaba bajo piel levantada, al principio se acumulaba y tenía que ser extraído con jeringa, pero después salía por la herida en cantidades que llegaron a asustarme. Tuve que estar durante casi toda la convalecencia con empapadores y parecía que nunca iba a parar de salir. Aunque llegué a desesperar, un día pude por fin moverme y hacer vida normal, aunque retenida por una faja ya que la compresión es muy importante para la recuperación.

Al cabo de unas pocas semanas de reincorporarme al trabajo ya me había olvidado de todos los dolores y el aspecto de la cicatriz era totalmente sano. Hasta los cuatro meses de la operación no disminuyó la hinchazón, por lo que hasta entonces no fui plenamente consciente del aspecto que iba a tener. Antes de operarme del bypass usaba una 58 de pantalón, después una 50-52 y tras la abdominoplastia una 44-46. Mi aspecto cambió radicalmente y mi actitud hacia él también, pero menos que la actitud de los demás hacia mí. Aunque parezca absurdo mis compañeras de trabajo y conocidos me tratan mejor desde que mi aspecto físico ha mejorado.

Me encantaría poder dejar a la sociedad en un mejor lugar, pero no puedo. La realidad es que la apariencia importa y mucho. Quizá la gente que haya pasado por el camino por



el que yo he tenido que pasar sea capaz de trascender la imagen de una persona, pero la mayor parte de la gente te ve como pareces y no como eres. Sólo al cabo de un tiempo, si despiertas suficiente atención, se interesan en conocerte. Obviamente operarse no es un camino de rosas y hay que estar muy decidido del objetivo que se quiere conseguir y de lo que vas a tener que pasar para ello. Una vez que sabes que lo quieres, has de hacer lo posible por conseguirlo. A pesar de mis operaciones y de sus consecuencias a día de hoy no me he arrepentido ni una sola vez de hacerme ninguna de las dos.

