

## Lecciones de un Sobreviviente

*Como Coordinadora de Alcance para el programa de Educación y Detección Temprana del Cáncer de Nueva Jersey, [Shelby Guzmán](#) conoce a muchos héroes que enfrentan el cáncer con coraje y determinación.*

*Shelby entiende que un diagnóstico de cáncer crea preocupación por el futuro. Hoy, cuando cada uno enfrenta la amenaza de COVID-19 en nuestra comunidad, ella comparte lecciones de un sobreviviente de cáncer.*

Como muchas mujeres, Bernarda descubrió su cáncer de seno por accidente.

Despertada por un aleteo incómodo en su pecho, pidió ayuda. El médico que respondió determinó que su corazón estaba sano, pero notó un bulto en su seno y le aconsejó que se hiciera una mamografía.

Cuando la mamografía mostró una anomalía, visitó a un oncólogo para un seguimiento adicional. Su biopsia de seno reveló que tenía cáncer de seno, y pronto comenzó un régimen de quimioterapia. Su tratamiento concluyó con una mastectomía y radiación. Un año después, ella permanece libre de cáncer.

"Me asusté mucho y comencé a orar", recordó Bernarda. "Decidí cuando recibí el diagnóstico de mi médico, que voy a luchar contra esto. Voy a sobrevivir esto".

COVID-19 amenaza con causar miedo y preocupación en su vida, pero Bernarda es una guerrera, no una preocupada. Para superar este desafío, ella confía en estrategias que la ayudaron a combatir el cáncer: seguir los consejos médicos y mantenerse optimista.

"Como he sobrevivido a esta batalla contra el cáncer, valoré mucho la fe", dijo.

Mientras se requiere que su esposo siga trabajando, Bernarda se queda en casa y toma precauciones debido a que el tratamiento del cáncer debilitó su sistema inmunológico. Ella se mantiene conectada con las personas que ama en las redes sociales y en las llamadas telefónicas.

Cualquier persona que se enfrente al cáncer u otra enfermedad grave no tiene más remedio que adaptarse a una nueva normalidad, señala Bernarda. Hoy, COVID-19 nos obliga a todos a adaptarnos. Todos debemos enfrentar las preguntas desconocidas sobre el futuro. ¿Su consejo?

"Sigue adelante. La gente necesita seguir teniendo esperanza. La fe mueve montañas, yo tenía fe en que superaría la batalla del cáncer. Para aquellos que están enfermos o no, debes tener fe. No estás solo en esto. Lo lograremos ", dijo Bernarda. "Esto terminará pronto".

Y una cosa más, agrega, "hazte un batido saludable ... realmente ayuda".

### **El batido saludable de Bernarda**



3 remolachas medianas

6 zanahorias

1/2 hoja de aloe vera

Lave, pele y corte las remolachas y las zanahorias en trozos pequeños.

Coloque las remolachas y las zanahorias en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

Tome su aloe vera y corte una parte del fondo y la parte superior de la hoja, lave el líquido amarillo.

Corta ambos lados espinosos de la hoja de aloe vera.

Con la hoja sobre una tabla de cortar, corte con cuidado la piel de la hoja de aloe vera.

Pase el cuchillo entre la capa verde externa y el gel espeso y transparente en el centro, y repita este proceso para la capa superior restante volteándolo hacia la parte inferior.

Coloque el gel en la licuadora y mezcle hasta que quede suave

*¡Servir y disfrutar!*