



Milena Amelibia / ENFERMERA Y MATRONA

“Me he reconstruido en la montaña, gracias a la naturaleza”

Izaro Zubeldia

La erreteriarra Milena Amelibia, enfermera y matrona, es una de las cinco mujeres que participará en el próximo *Reto Pelayo Vida 2026*, una aventura que la llevará a Senegal en noviembre. Tras superar un cáncer de ovario, se sumará a una expedición que recorrerá cerca de 600 kilómetros en bicicleta y kayak, y que también permitirá a sus integrantes convivir con comunidades locales. Como parte de los preparativos, Amelibia se ha sometido en Policlínica Gipuzkoa a las pruebas médicas necesarias para afrontar el reto, junto a Irantzu Pinillos, otra de las expedicionarias. Las revisiones se enmarcan en la colaboración de Quirónsalud, patrocinador oficial y proveedor sanitario de la iniciativa. Su vivencia personal tuvo, además, un espacio el pasado jueves en la I Semana de Experiencia de Paciente, impulsada por el centro hospitalario. Amelibia protagonizó la charla *Cáncer y deporte: el ejercicio como aliado durante la enfermedad*, en la que explicó cómo la actividad física, especialmente la montaña, le ayudó a recuperar la fuerza, la confianza y la ilusión.

► ¿Qué le motivó a embarcarse en el ‘Reto Pelayo Vida’ y qué significa para usted después de haber pasado por un proceso oncológico?

► Las ganas de superación, de vivir una aventura y de compartirla con mujeres que han pasado por lo mismo que yo. También quería ver hasta dónde es capaz de llegar mi cuerpo después de la enfermedad. Me siento muy afortunada. Después de una enfermedad tan dura, es muy gratificante volver a sentirte viva y fuerte. Y también lo es poder ser un altavoz para otras mujeres que están ahora en ese momento tan oscuro, cuando te diagnostican o estás en tratamiento y parece que tu mundo se ha apagado por completo. Ojalá podamos ser una esperanza para quienes nos vean.

► ¿Es también una forma de demostrar que el cáncer no pone fin a los sueños?

► Sí. Cuando recibes el diagnóstico, piensas que muchas puertas se cierran para siempre. El *Reto Pelayo* demuestra todo lo contrario: que podemos seguir marcándonos metas, disfrutar del deporte y afrontar retos que nunca hubiéramos imaginado.

► ¿Cómo cambió su vida el diagnóstico? ¿Cuáles fueron los retos físicos y emocionales más duros?

► Yo distinguía dos fases. La primera llega con la noticia y el tratamiento. Emocionalmente, lo más difícil es manejar el miedo y la incertidumbre. Tuve un cáncer de



Milena Amelibia se prepara para embarcarse en el ‘Reto Pelayo Vida 2026’. POLICLÍNICA GIPUZKOA

ovario en estadio precoz, con una tasa de supervivencia alta, y los médicos siempre fueron muy optimistas y me tranquilizaron mucho. Pero el miedo está ahí. Y físicamente, la quimioterapia y la cirugía me dieron mucha paliza: fueron meses muy duros. Luego llega la reconstrucción, que en mi caso se centra en las adaptaciones y las secuelas. Vuelves a tu vida laboral y social, pero ya no eres la misma. Tengo un linfedema como secuela y no sabía cómo me iba a limitar. Eso es lo que más me ha inquietado: ir probándome, atreverme a hacer cosas, muchas veces con miedo. A eso se suman la menopausia y la infertilidad.

► ¿Y en lo emocional?

► Siempre digo que salí siendo otra persona, física y emocionalmente. Tuve que aprender a convivir con otro cuerpo y otra mentalidad. Salí con la autoestima bastante baja: tu imagen corporal cambia y, como mujer, perder los ovarios y la fertilidad pesa. Creo que les pasa a muchas mujeres con cánceres ginecológicos o de mama. Hay que trabajar mucho para recuperar esa

confianza y esa seguridad.

► ¿Qué papel tenía el deporte en su vida antes de la enfermedad?

► Siempre fui bastante activa, pero el deporte no era una forma de vida. Me daba por correr una temporada, luego iba al gimnasio, algún día salía al monte... pero sin un objetivo ni una rutina. Después del cáncer se ha convertido en parte de mi día a día. Hoy no concibo mi vida sin deporte. Me encantan la montaña y el deporte al aire libre, que me dan

mucha libertad, y también el ejercicio de fuerza. Lo necesito. Es mi mayor vía de escape, la forma de sentirme otra vez libre y de tener ilusiones. Ahora mismo mi vida gira mucho en torno al deporte.

► ¿Cómo le ayudó el ejercicio durante el tratamiento y la recuperación?

► Durante el tratamiento no pude hacer deporte como tal, porque la quimioterapia me dejaba muy tocada. Los días que estaba mejor intentaba salir a pasear. Pero cuando inicié la recuperación y me sentí más fuerte, comencé a caminar por el monte. Ahí empecé a sentirme viva, libre y fuerte, a ponerme objetivos, metas, ilusiones. Yo siempre digo que me he reconstruido en la montaña, gracias a la naturaleza. El ejercicio me ayudó a recuperar la fuerza física, pero también la confianza y el bienestar emocional.

► Muchas personas con cáncer dudan si deben hacer deporte durante la enfermedad. ¿Qué les diría?

► Que el deporte es beneficioso siempre. Cuanto más fuertes estén, mejor funcionarán los tratamientos y menos efectos secundarios

tendrán. Si pueden hacer deporte, siempre sí, aunque sea poquito. Es normal que surjan dudas y miedos. Por eso creo que es muy importante que las unidades de oncología cuenten con profesionales especializados en actividad física, que orienten a cada paciente según sus necesidades y le ofrezcan alternativas y pautas adaptadas a su condición.

► ¿Y a quienes no se ven con fuerzas?

► Que no pasa nada y que no hay que sentirse culpable. Cuando estás en pleno tratamiento, la cabeza se pone en modo supervivencia y cada uno hace lo que puede. En cuanto empiecen a encontrarse mejor, ese es el momento de comenzar, porque les va a ayudar muchísimo a recuperarse.

► Además de paciente, es enfermera y matrona. ¿Cómo ha influido su profesión en la forma de afrontar la enfermedad?

► Mi cáncer fue ginecológico. Me hicieron una histerectomía con doble anexectomía, es decir, me extirparon el útero y los ovarios, y de ahí derivaron una menopausia precoz y el linfedema. Ser enfermera me ayudó a entender qué implicaba todo eso a nivel hormonal o de suelo pélvico. En cuanto noté alguna molestia en la pierna, supe enseguida que me podía estar pasando. Me ha ayudado a llevar mejor las secuelas y a minimizar los efectos de la menopausia: cuidar la alimentación, hacer ejercicio y, sobre todo, hacer todo lo que está en mi mano.

► ¿Y qué ha aprendido como sanitaria al vivirlo en primera persona?

► Lo importante que es informar bien y acompañar a los pacientes con cáncer: explicarles qué secuelas pueden esperar tras una intervención y qué pueden hacer para tener una mejor calidad de vida. Parece que te salvan la vida y ahí se acaba todo, y las secuelas quedan en segundo plano. Por suerte, el cáncer se cura cada vez más, hay más supervivientes y cada vez más jóvenes, con muchos años de vida por delante. Esa vida tiene que tener la mayor calidad posible. Parece que lo importante es sobrevivir al cáncer, pero ahí no acaba todo. Aunque, por supuesto, estoy muy agradecida de estar viva.

► ¿Qué mensaje quiso trasladar en la charla de Policlínica Gipuzkoa a quienes atraviesan ahora un proceso oncológico?

► Un mensaje de aliento y de esperanza. Cuando te dan el diagnóstico, todo se vuelve muy oscuro. Tu vida se para, tu entorno sigue con su ritmo frenético y tú te llenas de miedos e incertidumbres. Después empieza la reconstrucción, y de ahí no sale la misma persona que entró. Te enfrentas de nuevo a la vida con muchas inseguridades y piensas que, con las secuelas, no podrás tener una vida plena. Es verdad que la vida no es igual, pero puede ser muy satisfactoria y plena, llena de ilusiones y proyectos. El cáncer te quita mucho, pero también te da la capacidad de disfrutar de las pequeñas cosas, de ilusionarte por cosas a las que antes quizá no dabas valor. Te da otra perspectiva de la vida que llena muchísimo. ■

“El cáncer te quita mucho, pero también da la capacidad de disfrutar de las pequeñas cosas”

“Si los pacientes pueden hacer deporte, siempre sí; y si no se sienten capaces, no pasa nada”