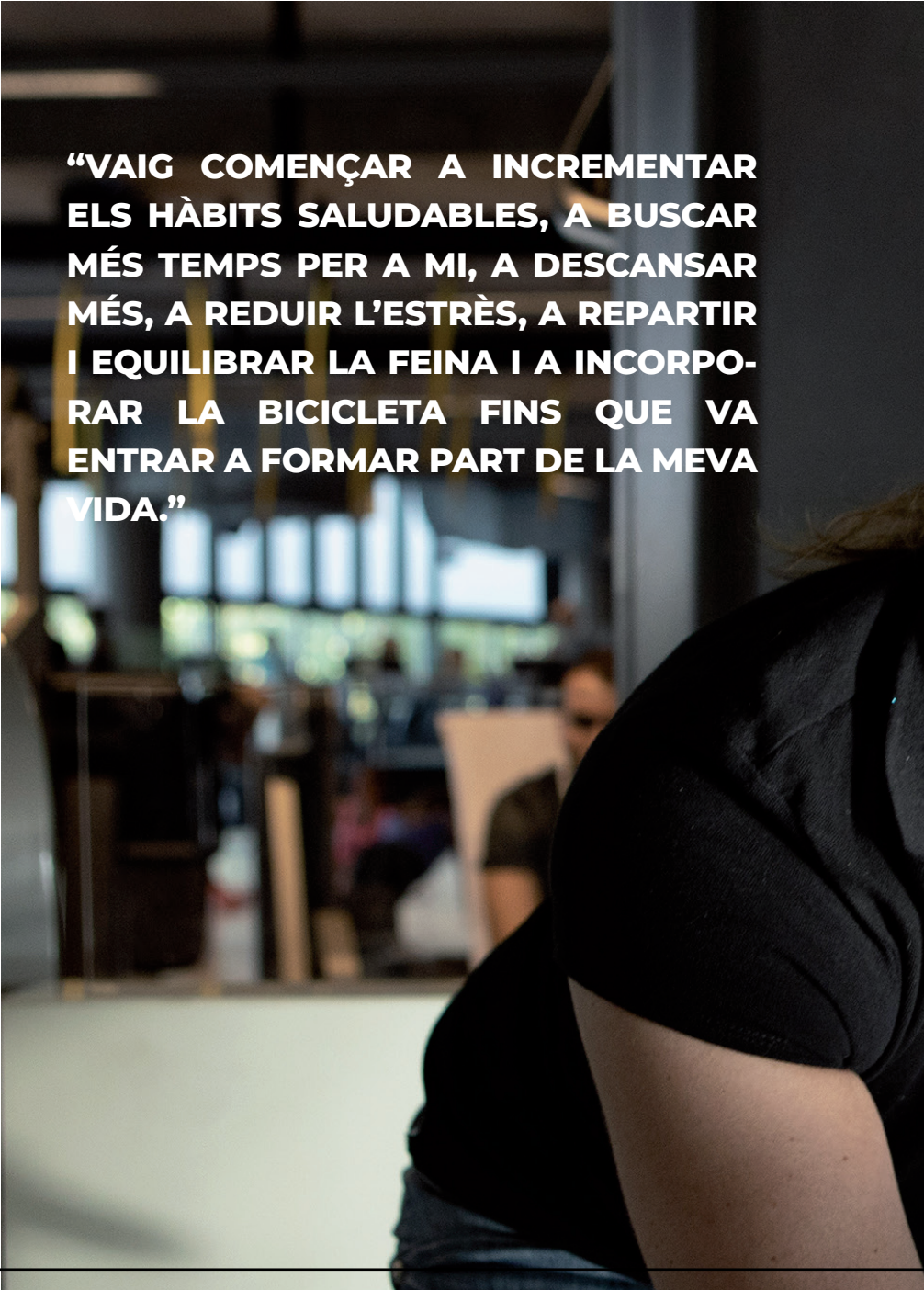


En sentir parlar Mar Hernández amb tanta vitalitat, energia i determinació, poca gent diria que en onze anys ha passat per dos diagnòstics de càncer de mama. El primer li va arribar l'any 2007, quan només tenia 36 anys, una galleda d'aigua freda enmig d'una carrera artística en què la seva projecció com a escultora despuntava amb força. Segurament van ser la barreja de tristesa i ràbia i la necessitat d'entendre-ho el que va fer que es refugiés en una bicicleta gairebé nova que només treia per fer passejades tranquil·les els diumenge. Res més lluny de la competició. Després de 15 anys sense gairebé practicar cap esport, l'artista de Castellar del Vallès va començar a pedalar "com si no hi hagués un demà" i, com una eruga que es transforma en papallona, la bicicleta es va convertir en un instrument clau per fer una metamorfosi, sobretot emocional, que l'ha ajudat no només a mirar, desafiant, als ulls aquesta malaltia, sinó també a impulsar projectes solidaris per investigar sobre el càncer. Acaba de crear l'equip Onco Breast Bike i fa quatre anys que va néixer *Identidad Esculpida*. El camí no ha estat fàcil. La vida i la carrera es van congelar, i la parella es va perdre pel camí, però la força física i mental que li ha donat la bicicleta li ha permès no només "renéixer" i començar de nou, sinó també participar tres vegades en proves tan exigents com la Titan Desert del Marroc, entre moltes altres. El passat mes d'octubre va ser a Ekke amb *Identidad Esculpida*, on a més d'unes fantàstiques i impactants fotografies acompanyades de textos que expliquen el seu procés, va impartir una xerrada i una *master class*, va parlar dels seus projectes i va animar les dones que es troben en la seva mateixa situació.

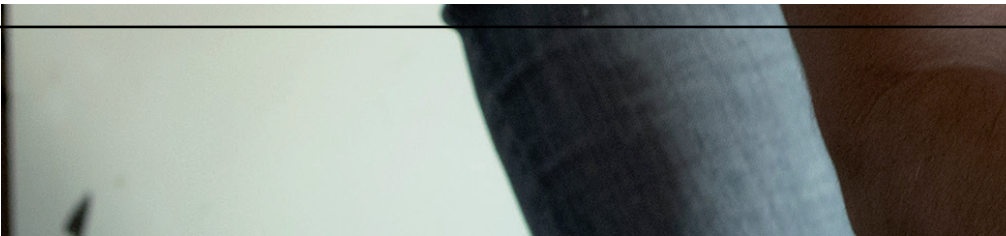


**“VAIG COMENÇAR A INCREMENTAR
ELS HÀBITS SALUDABLES, A BUSCAR
MÉS TEMPS PER A MI, A DESCANSAR
MÉS, A REDUIR L’ESTRÈS, A REPARTIR
I EQUILIBRAR LA FEINA I A INCORPORAR
LA BICICLETA FINS QUE VA
ENTRAR A FORMAR PART DE LA MEVA
VIDA.”**

ENTREVISTA

Mar Hernández

**“LA BICICLETA HA ESTAT
CLAU EN LA MEVA RECUPERACIÓ DEL CÀNCER DE
MAMA”**





Com rep una noia de 36 anys, en plena efervescència de la seva carrera professional i artística, una notícia com que li diguin que té càncer de mama?

Molt malament. Jo em vaig girar moltíssim, malgrat que era conscient que podia passar, perquè tenia antecedents familiars, però tot i així va ser duríssim. M'ho vaig prendre molt malament, la meua actitud va ser nefasta.

En aquells moments de ràbia, d'incertesa i de por, la bicicleta hi va jugar un paper cabdal per donar-li força. Com va anar?

El dia del diagnòstic i els següents van ser de molta angoixa. A la duresa de la notícia, s'hi va afegir que es van haver de repetir proves, em van haver de dir, amb nom i cognoms, què hi havia, com es deia el càncer que tenia, el procés en què entraria... Tota aquesta fase dura unes setmanes i jo estava molt girada. Gestionar aquest temps d'angoixa i nervis és quelcom que no desitjo a ningú. Jo no vivia. En aquest context, es va donar el cas que a mi em van diagnosticar a començaments de l'any 2007 i casualment m'havien regalat la bicicleta a finals del 2006. Fins aleshores, pràcticament només sortia amb la bicicleta per passejar els diumenges, però m'agradava. Vaig començar a sortir i em vaig adonar que quan tornava a casa després de pedalar estava millor que abans de sortir-ne. I d'aquesta manera, per poder gestionar aquell nus que tenia, vaig agafar la bici i vaig començar a pedalar com si no hi hagués un demà. Feia pràcticament 15 anys que no practicava cap esport, per això primer vaig començar amb un circuit al voltant de casa que repetia cada dia, fins que cada cop el recorregut va ser més llarg.

Amb la perspectiva que donen el pas dels anys, com diria que l'ha ajudat la bicicleta?

M'ha ajudat radicalment. M'ha salvat. Jo he fet un creixement, amb l'esport en general i amb la bicicleta, en particular, que d'una altra manera no hauria experimentat. Potser sí que hauria practicat algun altre esport, però la bici em permet fer llarga distància, molts quilòmetres... M'ha ensenyat moltíssim a aguantar el dolor, el patiment. Però sobretot m'ha ajudat a poder controlar el cap, perquè quan has de fer 100 quilòmetres o més, o bé tens un bon control de la ment o no ets capaç de fer-ho. En definitiva, m'ha ensenyat a tenir una fortalesa que no pensava que tingués. Han passat onze anys des que em van diagnosticar. Des d'aleshores he fet tot un canvi de vida; òbviament, de manera gradual. No va ser tot de cop i volta.

Quin procés va seguir?

Vaig començar a incrementar els hàbits saludables, a buscar més temps per a mi, a descansar més, a reduir l'estrès, a repartir i equilibrar la feina i a incorporar la bicicleta fins que va entrar a formar part de la meua vida. Va arribar un moment que entrenava cinc cops a la setmana. De cop i volta, em vaig adonar que havia passat de sortir els diumenges o el cap de setmana a entrenar-me cinc o sis dies a la setmana de manera fixa. Al cap de tres anys, ja no només tenia la bici de muntanya, també tenia la de carretera. I aleshores, cinc anys després, va arribar el segon diagnòstic.

Aquest segon diagnòstic, tot i que dur, va ser emocionalment diferent?

Del tot. El segon diagnòstic va arribar cinc anys després, quan em volien ja donar l'alta. Em van fer la revisió i em van donar la mala notícia. I, a més, era un càncer pitjor, estava en un estadi superior. Vull dir que el primer cop era un càncer in situ i el segon, en canvi, infiltrava els teixits, és a dir, que un cop les cèl·lules tumorals entren als teixits fora del conducte mamari poden anar a parar a qualsevol lloc a través del sistema limfàtic i la sang. En aquesta situació, el primer que em van mirar van ser els ganglis, amb una prova de contrast, per saber si estaven afectats. En el meu cas no ho estaven, però sí que infiltrava. Així que em vaig trobar que era la segona

vegada, que estava als teixits, que ja m'havien tret anteriorment un tros de pit... Pensar que me n'havien de treure un altre bocí com si fos un formatget no era gens agradable, i vaig ser jo mateixa qui li vaig dir al metge que me'l tragués tot. Ho tenia clar. No hi havia discussió possible. M'era igual si hi havia reconstrucció o no. Tot i això, després li vaig preguntar si hi hauria reconstrucció i em va respondre que sí. A més, em va explicar que coincidia que entrava a treballar a l'hospital una cirurgiana plàstica nova i jo seria la primera a qui intervindria. En aquestes circumstàncies, arriba un moment que amb el metge estableixes fins i tot una relació de col·legues; a més, al meu li agradava la bicicleta i teníem punts de connexió. En resum, que ho vaig tenir claríssim.

Pel que diu, intel·lectualment i anímicament tenia molta més força.

Sí. Aquest segon cop vaig afrontar-ho tot d'una altra manera. Vaig ser molt més proactiva. Ja li vaig preguntar directament al metge quins eren els passos a seguir i em vaig posar a la seva disposició, sempre buscant les màximes garanties. A més, li vaig dir que quan hagués acabat, volia que em traguessin l'altre pit. En un primer moment, ell em va dir que ho valoréssim després, però jo ja ho tenia claríssim. No calia parlar-ne més. Primer tocava afrontar el que estava malalt, i així ho vam fer. Ara bé, abans d'acabar la químiu ja li vaig preguntar quant temps necessitava per poder entrar al quiròfan un altre cop. Quan em va dir que un mes, li vaig respondre que ja podia anar guardant quiròfan per a l'altre pit. I així va ser.

És una manera de protegir-se per al futur, potser.

Amb un cop a la vida que et diguin que tens càncer i que et parteix la vida per la meitat, ja n'hi ha prou. Quan et donen la notícia, tot allò que tens previst deixa d'existir en un segon. Et talla la vida per la meitat amb un ganivet. Sembla un tòpic, però és cert afirmar que t'adones que realment som idiotes per preocupar-nos per coses superficials. Quan et trobes en aquesta situació, en un moment, moltes preocupacions deixen d'existir, de tenir importància. Ho relativitzes tot molt més. Només t'importa l'ara, el moment, estar bé i, com aquell qui diu, respirar. Tot pren una relativització brutal.

A més, el fet d'haver estat entrenant-se en bicicleta pràcticament cada dia durant gairebé cinc anys va comportar que físicament estigués molt més en forma quan va arribar aquest segon diagnòstic. Això la va ajudar?

Sí. El cert és que sí, molt. Jo em vaig posar en forma progressivament i quan va arribar el segon diagnòstic ja n'estava. Mentre feia la químiu, feia bicicleta. He de reconèixer que era xocant. Notava, i en realitat ho estava, que em sentia molt diferent a la resta de noies amb qui compartia químiu. Allí pràcticament sempre érem les mateixes. Per exemple, veia noies més joves que jo a qui havien d'ajudar amb les defenses i, en canvi, a mi, no. Tornava al cap de tres setmanes de fer esport, de la platja... com si tornés de vacances: estupenda. A elles les veies sempre més cansades. Per exemple, des de la segona sessió necessitaven injeccions per estimular-los el sistema immunològic i, en canvi, el meu no només s'aguantava, sinó que fins i tot pujava, contràriament al que el meu oncòleg m'havia advertit.

Què li havia recomanat l'oncòleg?

Que fes exercici moderat, vigilés molt, anés en compte amb el sol i el prengués poc i protegida, que vigilés de no deshidratar-me, que tingués cura amb les caigudes per no trencar-me res, perquè si es donés el cas que hagués d'entrar a quiròfan, tot seria més delicat, ja que no tindria plaquetes i no podria cicatritzar. M'advertia que si em passava tot això hauríem de parar la químiu. Els oncòlegs es preocupen que el que tu facis pugui interrompre el tractament i el posi en risc. Però, és clar, també haurien de tenir en compte que l'esport és molt beneficiós per al malalt, a tots els nivells, físic i emocional. De fet, és la iniciativa en què ens hem embrancat ara: donar suport a projectes que justament van en aquesta direcció, és a dir, incorporar i implementar l'esport en els tractaments. Potser pot semblar una cosa molt òbvia, però encara no està gaire implantat.

Diria que existeixen plans per incorporar l'esport al tractament, però potser no estan gaire implantats?

Exacte, és tot molt incipient. Existeixen estudis i proves pilot, però lamentablement encara està tot molt a les beceroles.

Què aconsellaria a les dones a qui els diagnostiquen un càncer, que es troben en la seva mateixa situació?

Que s'ha de fer esport cada dia. Cal intentar trobar un espai diàriament per fer activitat física, sí o sí. I no només si et diagnostiquen una malaltia com aquesta, perquè si te n'adones, quan et diagnostiquen una notícia així trobes temps per fer aquelles coses que abans deies que no tenies ni un segon. En realitat, el temps hi és, però molts cops el que realment passa és que no sabem gestionar-lo perquè, de fet, no li donem importància.

Aman del tractament, ha arrossegat noies cap a la bicicleta?

Sí. I m'ho han fet saber. Algunes a la bicicleta concretament i altres, a l'activitat física constant i diària, encara que no sigui bicicleta. Moltes m'han comentat que jo he estat un referent per a elles, i això em fa molta il·lusió, perquè en el seu moment jo també vaig buscar referents en persones de carrer i no en vaig trobar, així que em vaig fixar en figures com Lance Armstrong, entre d'altres. Moltes noies s'han posat en contacte amb mi perquè els expliqués la meua experiència o els resolgués dubtes abans d'iniciar-se a fer activitat física o durant l'activitat mentre feien la quimioteràpia i el seu pas per la malaltia. Ara, per sort, cada cop coneixem més casos que els diagnostiquen i fan esport, i això ha canviat molt des que a mi em van diagnosticar, fa 11 anys.

Una bona prova del seu afany de superació és que ha participat a la prova ciclista Titan Desert tres vegades. És una prova dura de resistència de sis dies al desert del Marroc que no tothom està preparat per fer. És una manera de demostrar-se a si mateixa que es pot enfrontar al que sigui?

Efectivament. Algun any l'he pogut pedalar tota i algun altre, no, però jo sempre dic una cosa, que després d'haver passat per certes experiències a la vida, i no precisament sobre la bici, ja no tinc por de res. Quan a mi em vénen amb coses com que algú té por perquè s'ha de presentar a una oposició o a un examen, em sembla banal, no n'hi ha per tant. O quan em diuen "quina por fer això o allò altre", no hi estic d'acord. La vida no és això. La por real és enfrontar-te a un paper, a unes analítiques o a



una prova diagnòstica que et donarà un resultat que et canviarà la vida. Això t'espanta de veritat. Sempre explico que l'expressió "cagar-se de por" té un significat literal.

Per què?

Perquè realment quan tens por de veritat no controles els esfínters, t'ho fas a sobre. Tal qual. I això és el que passa. A mi em fan respecte moltes coses, com ara els tres passos de dunes de la Titan de l'any vinent, però por, no, perquè total, què farem? Pedalar damunt de la bici, només és pedalar.

Quina ha estat la prova més dura a què s'ha enfrontat?

La malaltia, sens dubte.

Superar-la ha estat un repte?

Bé, superar-la... Un malalt de càncer és un malalt per a tota la vida, encara que arribis a superar els tractaments. Podem ser malalts controlats, però malalts per a tota la vida.

Vostè també és artista i es dedicava sobretot a l'escultura abans del diagnòstic. Una situació com aquesta ajuda a crear o tot el contrari?

En el meu cas, sí, però després, i amb matisos. Em refereixo al fet que en acabar la quimioteràpia vaig fer les fotografies que s'han acabat convertint

en l'exposició Identidad esculpida (una part es va poder veure a l'Ekke el passat mes d'octubre), però no la vaig pensar com un projecte creatiu, sinó més aviat per ajudar-me, per buscar recursos per ajudar-me a mi mateixa, perquè jo necessitava veure'm, reconèixer-me i recuperar el meu cos.

Es va convertir en una model de fotografia per a la càmera de Jordi Serra i va protagonitzar unes impressionants i fantàstiques imatges que parlen a la vegada de la malaltia, de l'esport i de la feminitat.

Sí. No podia anar al taller i crear una escultura si jo estava a mig fer. Jo m'havia de tornar a refer, a reconstruir com a dona, físicament i emocionalment, i en aquells moments era incapaç. Per això no podia esculpir, però van sortir aquestes fotografies.

De fet, el seu procés de treball com a escultora devia tenir molt a veure amb els diferents passos que la cirurgia li devia explicar que farien amb el seu cos. I tant! Va ser tot un xoc. Ella em va fer posar recta, va agafar el retolador permanent, va començar a dibuixar a la pell, em va fotografiar... I a mi em va venir com una suor freda mentre anava pensant que la vida és un boomerang perquè de vegades el que fas és el que torna. El que ella estava fent aleshores amb mi era el mateix que jo havia fet tota la vida amb les escultures, amb els

models, va ser molt heavy. Quan li vaig comentar, es va quedar uns moments en silenci i aleshores em va reconèixer que jo seria, sens dubte, la pacient més exigent amb qui hauria treballat mai, en el sentit que jo he estudiat anatomia, la part artística, l'estètica i sé de proporcions. Ella sabia que la jutjaria. Tot i això, per treure-li pressió li vaig dir que estigués tranquil·la, que fes la feina que havia de fer.

I ara ha decidit utilitzar la seva experiència per ajudar a recaptar fons per investigar sobre el càncer de mama.

Sí. Fa uns quatre anys que estic treballant en el projecte Identitat esculpida, en paral·lel amb el meu procés de medicació i recuperació. Durant aquest temps, he col·laborat en taules rodones, xerrades... En definitiva, en tot allò que m'han demanat i he pogut fer, però aquest estiu ha estat com una mena de punt d'inflexió. Amb això vull dir que en principi vaig acabar tot el procés de medicació a finals de l'any passat i em pensava que notaria els efectes de seguida, però no ha estat així. He tingut el cos una mica desequilibrat, per tant, vaig decidir donar-li temps i no posar-me reptes ni coses difícils. L'estiu passat, però, ja vaig començar a veure'm les orelles. Va ser aquí quan vaig pensar que el que havia estat fent fins ara estava molt bé, però que potser podia oferir més de mi mateixa. L'objectiu final havia de ser un projecte que ajudés a implementar l'esport com a tractament del càncer, i més en concret en el càncer de mama, pels beneficis que comporta en la persona, en la millora de qualitat de vida durant els tractaments i també en la posterior recuperació i en tractaments molt llargs, com els de les medicacions que es pauten per a cinc o deu anys, l'esport ajuda a sobreviure d'una altra manera a tot plegat. Després de moltes converses amb diferents persones i d'esperar algun projecte que finalment no va quallar, i arran de conèixer una doctora en concret, vaig decidir apostar per la seva feina, atès que el seu projecte relaciona directament esport i càncer de mama. Al mateix temps, també està relacionat amb l'Associació contra el Càncer de Madrid, que és subsidiària i recull tot aquest treball. Per tant, vaig decidir que qualsevol cosa que em preparés en l'àmbit esportiu com a repte comporta-

ria una recaptació solidària cap a aquest projecte.

Quins són els reptes que s'ha marcat en aquesta etapa?

Vam començar per la Powerade Madrid-Lisboa, una prova de 750 km sense descans en què mai havia participat i que em feia il·lusió fer. La pots fer sol, que jo no hi arribo, o en equip de 2, 3 o 4 persones. Vaig contactar amb noies que he conegut arran de la bicicleta i les vaig enredar [riu] perquè s'embarquessin en tota aquesta història. Són Natàlia Cebrià, Lola Granados i Laura Villén. La connexió va ser brutal i en va acabar sortint l'equip esportiu Identidad Esculpida, que n'hem dit Onco Breast Bike. Amb aquest equip, i connectades a la plataforma crowdfunding www.migrano-dearena.org, vam iniciar la recaptació de diners. El següent ja va ser el de la jornada de l'Ekke. Entre una cosa i altra vam aconseguir més de 2.200 euros. Aquest octubre ha estat molt intens, perquè és el mes associat al càncer de mama i també he estat en diferents competicions a Menorca, on he pogut presentar el projecte, i el 29 de novembre serem amb tot l'equip a l'hospital Sant Pau en unes jornades mèdiques en què es parlarà de càncer i esport. De cara a l'any vinent, hi ha projectes, i el més immediat és la Titan Desert amb l'equip i repetir la fórmula que vam llençar amb la Powerade. Ara estem buscant finançament.

Mar Hernández és de Castellar del Vallès, però té una sòlida vinculació amb Lleida, on ha fet molts amics del món de la bici i ha treballat a l'Escola d'Art i Superior de Disseny Ondara de Tàrraga. A més, va exposar Identidad esculpida ara fa tres anys a la UdL. Aquella mostra es va inaugurar precisament amb una taula rodona en què es va parlar dels beneficis de practicar esport abans, durant i després d'un tractament. Allà, el cap de la Unitat de Mama de l'Hospital Arnau de Vilanova, el doctor Edelmir Iglesias, va defensar la pràctica de l'esport i va recordar que, segons The Journal of Clinical Oncology, la revista més important sobre oncologia, l'esport de certa intensitat pot reduir entre un 30 i un 50% les possibilitats de recaiguda. A més, està demostrat que practicar esport es tradueix en més resistència a la fatiga, més energia física i mental, menys ansietat, més qualitat del son i més defenses. Segons va explicar aleshores, l'exercici físic és molt beneficiós per a les dones amb càncer de mama, sobretot durant la quimioteràpia, atès que en aquest període apareix un símptoma constant: la fatiga crònica. Contràriament al que s'havia dit durant molt temps, ara s'ha vist que l'exercici, sigui quin sigui, mentre es faci amb supervisió, és el millor remei contra la malaltia. A més, l'esforç facilita que la dona dormi millor.



L'ESPORT POT REDUIR FINS A UN 50% EL RISC DE RECAIGUDA.