



LECCIONES APRENDIDAS

Enzo, Yodita y yo

*Una cirugía de corazón abierto, un mes de hospital y
todo lo que aprendí en el camino.*

ANTES DE EMPEZAR

Escribo estas líneas consciente de que hay miles de personas que han pasado, y muchos que hoy pasan, por experiencias mucho más críticas, dolorosas, complejas, por mucho más tiempo y con resultados muy diferentes a los que yo obtuve. Mi caso, aún con todo lo que sucedió, no es nada comparado a lo vivido por miles de pacientes en todos los hospitales del país.



Capítulos

01	La Clásica Santaneña 2026	3
02	Diagnóstico casero	4
03	Dream Team	5
04	Diagnóstico	6
05	Tratamiento	8
06	Hospitalización	10
07	Marco Aurelio se metió en mi nuevo cuarto	11
08	Poás, Barva, el mar y Gradatim Ferociter	14
09	San Vito, Puriscal y la Zona de Los Santos	16
10	Boxers, boxers, boxers	19
11	Clorito Picado y las venas rebeldes	21
12	Los súper héroes	23
13	Dr. House y ER	24
14	Miles Lowell, tejido bovino y Cartago	26
15	Mentalizarse	28
16	Enzo, chifrijo y Fórmula 1	30
17	Yodita	32
18	Bendiciones recibidas y canalizadas	33
19	Solsbury Hill	34
♥	Lecciones aprendidas	36

La Clásica Santaneña 2026

La Clásica Santaneña, programada para iniciar el domingo 26 de julio a las 6 a.m., es una de las carreras más tradicionales del país, cumpliendo este año 38 ediciones.

Tiene un recorrido de 12 kilómetros saliendo del costado oeste del Estadio Nacional y llegando a su meta en Santa Ana centro.

Los corredores pasan por dos cuestras considerables, la de los Anonos en el kilómetro 1.8 y la del Alto de las Palomas en el kilómetro 6; el resto del recorrido es mayoritariamente en bajada, incluyendo la gran bajada hacia Santa Ana, que todos los corredores saben golpea mucho las rodillas.

Alejandra, mi hija, está entrenando para el maratón de Chicago y el plan era hacer la Clásica Santaneña como parte de su entrenamiento. La idea era llegar una media hora antes de la salida para calentar 2 km antes del arranque y cumplir con su programa de la semana. Mi esposa Ale y yo nos levantaríamos temprano para llevarla a la Sabana y luego nos instalaríamos en el Alto de las Palomas para hacerle porras.

Somos bastante efusivos cuando la apoyamos en sus carreras, quizás más de lo que ella quisiera. Imprimimos una foto de su cara de 1 metro x 60 cm, tenemos un megáfono profesional, una campana grande de las que se utilizan en las ganaderías y cornetas de aire comprimido. Pero para la Santaneña estaba sentenciado a bajarle 100 al entusiasmo.

El despertador sonó a las 4:30 a.m., pero cuando traté de levantarme, simplemente no me pude mover. Un dolor profundo e insoportable a la altura del centro de la nalga derecha me tenía paralizado.

Mi esposa ya se estaba bañando, así que dando vueltas por toda la cama como una tortuga finalmente con muchísimo dolor me pude sentar, ponerme de pie y llegar al baño para decirle lo que me sucedía. Con ese dolor además no podría ir a apoyar a mi hija.

Diagnóstico casero

Ale me recetó una dosis de Enanthium, “es una contractura” pensamos en un rápido diagnóstico casero en la oscuridad de la madrugada. Sin embargo algo no calzaba, usualmente todas las semanas ando en bici de ruta, de montaña y juego pádel, pero debido a una tos persistente, tenía varias semanas de no hacer ejercicio. ¿De dónde entonces una contractura? Quizás dormí mal fue una rápida justificación.

El efecto del Enanthium fue suficiente para sentarme en el sillón del cuarto de TV. Me despedí de ellas y ahí quedé instalado pensando que pronto me aliviaría.

Aproveché para ver la previa del Gran Premio de Hungría de Fórmula 1 a las 6 a.m. y la carrera a las 7 a.m. El 1 y 2 de McLaren parecía inevitable hasta que le falló la caja de cambios a Oscar Piastri, uno de mis corredores favoritos, faltando 14 vueltas para el final, dejando el primer lugar a su compañero Lando Norris (actual campeón mundial), seguido por Max Verstappen de Red Bull y Kimi Antonelli de Mercedes.

Antonelli lidera el campeonato y podría convertirse en el Campeón de Fórmula 1 más joven de la historia, con 20 años y 2 meses, si sigue como va y efectivamente se realiza el gran premio en Abu Dhabi, último de la temporada a principios de diciembre, superando a Sebastian Vettel que lo consiguió a los 23 años y 4 meses.

Dream Team

Terminada la carrera, a las 9 a.m., con dolor y dificultad me pasé a mi escritorio a hacer algo en la computadora y de ahí ya no me pude levantar de la silla. Ellas regresaron y no me podía mover. Me tomó un buen rato con su ayuda ponerme de pie y en ese momento tomamos la decisión de irnos a emergencias, esto no era normal.

En las semanas previas me había estado tratando una inmunóloga por una fuerte gripe de esas que dan ahora, la cual con antibiótico había salido. Sin embargo la tos continuaba y además me despertaba empapado en sudor todas las mañanas. Los exámenes de sangre indicaban que había una infección, pero no podíamos identificar adónde. Ella inició un protocolo de exámenes, de arriba hacia abajo para ubicarla.

Camino a emergencias le escribí contándole lo sucedido e inmediatamente me respondió, ella pensaba que estaba relacionado con la infección que no lograba ubicar e inmediatamente convocó a varios doctores para evaluarme tan pronto llegara: ella, inmunóloga, un internista y un neurólogo.

Luego de revisarme concluyeron que la recomendación era internarme de una vez con el fin de hacerme todos los exámenes necesarios de inmediato, y así fue. Placas, ultrasonidos, resonancias y exámenes de sangre. Además se habían sumado al equipo un infectólogo y una cardióloga.

El lunes a media tarde me bajaron del cuarto para hacerme una resonancia con medio de contraste de tórax y abdomen. Inmediatamente terminada, apenas regresando al cuarto, Ignacia, una enfermera de piel morena, gran sonrisa, oriunda de Panamá y de una familia grande, de repente se presentó al cuarto para llevarme en silla de ruedas a cardiología. No entendíamos nada, ¿qué tenía que ver un fuerte dolor de espalda con el corazón?

Analizando el resultado de la resonancia la cardióloga había encontrado algo inusual que ameritaba ser revisado con más detalle. Nachita, como todo mundo le dice de cariño, me llevó adonde la cardióloga, una persona realmente especial, que desde el primer momento me transmitió confianza y sobre todo mucha fe. Me hizo un ecocardiograma y descubrió la última pieza del rompecabezas, o eso pensábamos a ese momento.

Diagnóstico

Mediante los exámenes se diagnosticó que me había ingresado una bacteria al organismo. Las bacterias tienden a agruparse, crear lo que llaman una “vegetación”, potencialmente formando, en distintas partes del cuerpo, una masa fibrosa de colonias de millones de ellas y células inflamatorias.

En mi caso se alojaron entre la vértebra L4 y L5 en la columna, generando una infección e inflamación que me ocasionó el fuerte dolor y parálisis.

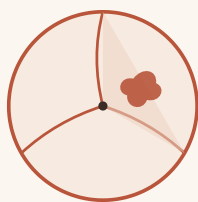
Desafortunadamente, también se alojaron en el corazón, en lo que diagnosticaron como una endocarditis bacteriana.

El corazón está formado por cuatro sencillas cámaras: dos aurículas, por donde ingresa la sangre y dos ventrículos, por donde sale.

La sangre con poco oxígeno entra al corazón por la aurícula derecha y pasa al ventrículo derecho, el cual la impulsa a través de la arteria pulmonar hacia los pulmones para liberar dióxido de carbono y recibir oxígeno nuevo. La sangre ya oxigenada pasa al ventrículo izquierdo del corazón.

En ese ventrículo, la válvula aórtica impulsa la sangre rica en oxígeno hacia el resto de los órganos y tejidos. Lo hace por medio de la arteria más grande e importante del cuerpo humano, la aorta, que sale directamente del ventrículo izquierdo del corazón.

La válvula aórtica es una válvula circular compuesta por tres valvas, una especie de pétalos de forma triangular que se unen al centro. Se abren para expulsar la sangre del corazón e inmediatamente se cierran para que no se devuelva.



La válvula aórtica

Tres valvas que se unen al centro. En una de ellas se adhirió la vegetación bacteriana de 9 mm.

La vegetación se formó en la válvula aórtica adhiriéndose a una de las tres valvas. En el primer examen la masa bacteriana tenía un tamaño de 9 mm. Se veía como una telita, pegada a una valva, que se azotaba con cada latido como una bandera en el viento.

El problema es que por la posición en la que se adhirió a la valva, no permitía que la válvula se cerrara totalmente luego de bombear la sangre, generando una condición llamada regurgitación, es decir reflujo de un porcentaje de la sangre, que se regresa al corazón, generando una serie de problemas serios.

Tratamiento

La incertidumbre de no saber cuál es el problema, y por lo tanto no poder tratarlo, genera un efecto psicológico muy fuerte. Saber ya lo que tenía, aunque no sonaba bien, nos quitó un gran peso de encima.

♥ LECCIÓN

Saber ya lo que tenía, aunque no sonaba bien, nos quitó un gran peso de encima.

La verdad es que dentro de todos los posibles diagnósticos que escuchamos entre domingo y lunes, este era el mejor.

De inmediato se sumó un doctor más al equipo, el cirujano torácico. Aunque no estaba clara la extensión del daño, el equipo concluyó en que era prudente que de una vez conociéramos un potencial escenario de cirugía cardíaca.

El Dr. nos la explicó en detalle, aunque por lo encontrado hasta ese momento era un escenario bastante lejano y poco probable. Inmediatamente pasó a formar parte del equipo para monitorear mi evolución.

Ese mismo día, el infectólogo definió el protocolo de tratamiento que debía empezar a tomar inmediatamente para atacar la bacteria. Básicamente, un tratamiento intenso en antibióticos y de largo plazo, entre 6 y 8 semanas.

El corazón de un adulto de mi edad, 61 años, bombea aproximadamente 5 litros de sangre por minuto a través de la válvula aórtica, eso equivale a 300 litros por hora y 7,200 litros al día.

5 L de sangre por minuto	300 L por hora	7,200 L al día, a través de la válvula aórtica
------------------------------------	--------------------------	--

Precisamente ahí, en medio de toda esa turbulencia, estaba alojada la vegetación bacteriana. Por ello los antibióticos tienen que ser intensos en cantidad, generando poco a poco su efecto cuando pasan en el torrente sanguíneo por la vegetación bacteriana, y por un plazo prolongado para exponer las bacterias al antibiótico la mayor cantidad de tiempo posible.

Dado el alto riesgo de que la bacteria se alojara adicionalmente en otra parte del cuerpo, como el hígado o el cerebro, tendría que mantenerme hospitalizado, al menos 4 semanas para monitorearme de cerca y luego completar el tratamiento en la casa.

Hospitalización

El domingo en emergencias, cuando nos dijeron que me debía hospitalizar, pensamos que sería un par de días para los exámenes y ya. El lunes, el panorama había cambiado totalmente, estaría en el hospital al menos 1 mes.

Nunca había estado hospitalizado más que para un par de procedimientos ambulatorios. Esto de repente era otro nivel y caí en la primera realización de que eso que uno muchas veces se dice a sí mismo: “eso nunca me va a pasar a mí”, sin embargo, en efecto estaba pasándome.

♥ LECCIÓN

La hospitalización es un ejercicio de humildad y vulnerabilidad.

01 · HUMILDAD

Humildad porque ahora uno depende para todas sus necesidades básicas de un grupo de enfermeros y auxiliares, que si bien en mi caso resultaron ser también un grupo de ángeles, son personas que no conocía y que ahora me atendían, velaban por mí y eran mi soporte para todo.

02 · VULNERABILIDAD

Vulnerabilidad porque la invencibilidad que uno inconscientemente ha cultivado durante toda su vida, en un dos por tres había desaparecido.

Marco Aurelio se metió en mi nuevo cuarto

Me pasaron de emergencias a mi nuevo cuarto, ubicado en una esquina del hospital. Tenía el cuarto principal con un baño y uno adyacente con una gran vitrina hacia el noroeste del valle central.

Me regresó 25 años en el tiempo, porque en esa misma ubicación pero en el piso inferior, estuvo mi esposa hospitalizada cuando nació nuestra hija y ahí la tuve en mis brazos por primera vez.

Luego de unos días me pasaron a otro cuarto frente a una estación de enfermería con el fin de recibir atención más pronta y oportuna.

El dolor intenso siempre estaba presente, cualquier movimiento me enviaba un profundo rayo de dolor que me estremecía todo el cuerpo.

Aún ya con medicamentos, en los primeros 8 días cualquier movimiento me generaba un gran dolor. Para levantarme tuve que desarrollar una rutina: mover un pie lentamente al borde de la cama, luego el otro, y al contar tres bajarlos, apoyarme con el codo y enderezarme en la cama para quedar sentado. Eso duraba varios minutos, me hacía emitir varios quejidos y me dejaba exhausto.

Luego con la ayuda de Peter y Tony, dos auxiliares de enfermería, me levantaba. Necesitaba ayuda para ponerme de pie, las piernas temblaban incontrolablemente del dolor. Duraba 10 minutos para avanzar 4 metros al baño, llegando exhausto y luego lo mismo de regreso.

Peter, a raíz de una enfermedad que tuvo, decidió cambiar de carrera a enfermería. Siempre atento, educado y dispuesto a ayudar, junto con Tony eran principalmente quienes me ayudaban en esa faena mañanera, eran mi soporte para levantarme y sostenerme, me hacían la cama y reacomodaban el cuarto para poder sentarme en un sillón con vista a los volcanes Poás y Barva.

Marco Aurelio, Emperador Romano, era el hombre más poderoso del Imperio romano y, sin embargo, se recordaba cosas tan elementales como: disciplina, serenidad, gratitud, humildad y aceptación de aquello que no podía controlar, no perder el tiempo, no buscar

constantemente la aprobación de los demás, controlar la ira, aceptar que vamos a morir, tratar bien a las personas difíciles y disfrutar de lo que tenemos mientras lo tenemos.

Todo esto lo escribí en *Meditaciones*, su colección de notas privadas que se siente menos como un tratado filosófico y más como el diario privado de una persona intentando convertirse en una mejor versión de sí misma.

Sabiendo ya el tiempo mínimo que estaría hospitalizado tomé una decisión consciente: o veía esta hospitalización como parte del proceso para curarme, maximizando lo positivo y minimizando lo negativo, o me volvería loco asumiendo el papel de víctima. Decidí que el vaso siempre estaría medio lleno y que mi pequeño cuarto sería mi imperio donde aplicaría las enseñanzas de Marco Aurelio.

♥ LECCIÓN

Decidí que el vaso siempre estaría medio lleno y que mi pequeño cuarto sería mi imperio.

¿Oportunidades de mejora en el hospital? Muchas, pero no iba a dedicar mi escasa energía a ellas. La necesitaba para, por el contrario, generar un ambiente de optimismo, sin importar el pico alto o el valle en que me encontrara. Esa misión debía mantenerse independientemente de las circunstancias que no podía controlar.

Ese día decidí asumir con el mayor optimismo posible mi situación, ver cada cosa que pasara como algo necesario para curarme, por más que me doliera o incómodo que me sintiera.

En retrospectiva, el primer paso fue agradecer por el gran dolor que me llevó al hospital y que aún sentía. Si la bacteria no se me hubiera alojado en la columna, ese dolor no hubiera existido, no habiéramos ido a emergencias, no me hubieran realizado todos los exámenes en tan corto tiempo ni hubiera tenido a un grupo de especialistas analizando mi caso. Ellos me decían que de haber continuado la vegetación en el corazón a como venía, silenciosamente avanzando, nos habiéramos dado cuenta en una condición mucho más delicada y potencialmente crítica.

♥ LECCIÓN

El primer paso fue agradecer por el gran dolor que me llevó al hospital y que aún sentía.

Decidí también levantarme temprano todos los días como lo hago en mi casa, bañarme y abrir las cortinas para recibir el nuevo día. Aunque encerrado en el cuarto, solo unos milímetros del vidrio me separaban de todo lo maravilloso que pasaba afuera.

Si amanecía claro, nublado o lloviendo, era al final de cuentas un amanecer por el cual debía dar gracias y disfrutar al máximo.

Poás, Barva, el mar y Gradatim Ferociter

Desde mi ventana tenía vista hacia el norte del Valle Central, los volcanes Poás y Barva sobresalían del valle y se veían majestuosos todas las mañanas al levantar las cortinas.

Para mí, más que volcanes representaban libertad y motivación. Libertad porque repasaba en mi mente todos los rides de mountain bike que hacíamos en ambos.

En el chat del grupo de WhatsApp se va armando el ride de los sábados, rutas propuestas, las bromas de rigor y finalmente una lista de ciclistas listos para entrarle a la aventura del fin de semana.

“Montados en la bici a las 8:30 a.m.” significa que a esa hora en punto empezamos a rodar, lo que implica llegar con suficiente tiempo antes para tener todo listo y no atrasar.

Las bromas de rigor en ese rato antes de empezar no pueden faltar y le van dando forma al día.

Hay algo indescriptible en el sonido de una llanta rodando en un trillo sobre tierra o lastre, camino o dentro de una montaña. Hay algo en el aroma del aire temprano en la mañana, una mezcla única en cada zona que uno pasa. Pero sobre todo observar, no mirar, el paisaje mientras se pasa en él es de lo más gratificante.

Todos los días que estuve hospitalizado repasaba mentalmente esos momentos, no con nostalgia, sino con motivación para volver a vivirlos.

Realmente los seres humanos somos resilientes. Una situación dura en un momento dado, que parece insuperable, poco a poco, paso a paso se vuelve posible. Eso es lo que pensaba en esos primeros días de dolor intenso e inmovilidad en la cama, esto pronto pasará y podré volver a esos volcanes, tengo que volver a esos volcanes.

♥ LECCIÓN

Una situación dura en un momento dado, que parece insuperable, poco a poco, paso a paso se vuelve posible.

Desde mi ventana, no podía ver el mar, pero en mi mente también lo recreaba todos los días. Practico varios deportes acuáticos, y de la misma forma que los rides en los volcanes, recreaba una y otra vez los momentos donde más lo disfruto. Cada escapada en fin de semana, aunque haya que manejar varias horas, representa libertad impulsada por el viento, recarga mis baterías, aclara mi mente y purifica mi alma y espíritu.

Soy apasionado de la aviación y de los viajes espaciales. *Gradatim Ferociter*, “Paso a Paso Ferozmente”, es la frase inscrita en el escudo de armas de Blue Origin, una empresa privada espacial.

Gradatim Ferociter “Paso a Paso Ferozmente”

Además tiene un reloj de arena con alas que indica que el tiempo vuela, las velocidades necesarias para alcanzar altitudes orbitales, dos tortugas que significan “slow is smooth, smooth is fast” y un cohete lanzado desde el corazón de Texas desde donde opera la empresa, en una propiedad de 420,000 acres.

La filosofía de Blue Origin, propiedad de Jeff Bezos de Amazon, es que hay que ir poco a poco, pero sin parar, si se quiere ir rápido.

Esa es la filosofía que debía adoptar para recuperarme totalmente y volver a mi nueva normalidad. Nueva porque hay un evento que me está marcando, pero al fin y al cabo normalidad, porque nos debemos de adaptar a las situaciones que la vida nos presenta y vivir nuestra normalidad.

♥ LECCIÓN

Hay que ir poco a poco, pero sin parar, si se quiere ir rápido.

San Vito, Puriscal y la Zona de Los Santos

Mi esposa y mi hija siempre se ríen de mí, soy muy curioso y no desperdicio ninguna oportunidad para conversar con desconocidos, especialmente para consultarles sobre cualquier cosa que me llame la atención.

Las víctimas usuales son las personas que lo atienden a uno en cualquier lugar o comercio, soy totalmente agnóstico a la línea de negocio. Si estamos por ejemplo en una heladería, le pregunto a la cajera “¿cuál es el sabor que más se le vende?”, o si vamos al cine, “¿cuáles palomitas vende más, saladas o dulces?”. No importa qué tipo de negocio sea, siempre me nace la curiosidad de preguntar algo.

Usualmente la primera reacción de la persona es como de indiferencia por romperle la rutina, pero en un par de segundos se dan cuenta que sí estoy preguntando en serio, me ven con otra cara y la actitud cambia totalmente. En la mayoría de los casos responden animadamente. Siempre digo que la gente está dispuesta a compartir mucho, solo hay que preguntarles y mostrar interés.

Lo mismo sucede cuando la pregunta es más personal, “¿cuánto tiempo tiene de trabajar acá?”, “¿adónde vive?”, “¿cuántos hijos tiene?”, “¿por qué estudió esto?”, la primera reacción más que “¿a usted qué le importa?” es “¿realmente le interesa saber de mí?”.

Mentiría si digo que todo mundo responde de buena gana, pero la gran mayoría lo hace y en el momento que realizan que tienen la oportunidad de compartir sobre su vida con alguien que escucha, comparten mucho más de lo que uno les pregunta.

Yo soy yo, y en mi nueva situación, me propuse genuinamente tratar de conocer al máximo a cada persona que me atendía, a memorizar sus nombres, a entender su circunstancia y sobre todo a transmitirles mi agradecimiento por atenderme.

Si iba a estar allí durante al menos un mes, tenía que hacer el lugar agradable y sobre todo compartir de la mejor manera con las personas que vería todos los días.

Mi primera pregunta a cada persona nueva que llegaba al cuarto era “¿cuál es su nombre?”. Algo mágico pasa cuando uno se dirige a las personas por su nombre, en el contexto del hospital, en donde hay un flujo interminable de pacientes y muchas situaciones, es el

principio para establecer una relación y de darles a los enfermeros y auxiliares el respeto que se merecen.

♥ LECCIÓN

Algo mágico pasa cuando uno se dirige a las personas por su nombre.

Dicen que todos tenemos una máscara cuando conocemos gente nueva, tratando de proyectar lo que sea que nos interese proyectar en ese momento. Sin embargo la educación y el mutuo respeto derriban máscaras y barreras que nos permiten pasar el mismo tiempo juntos pero de forma mucho más agradable.

Se han realizado bastantes estudios que confirman que las sonrisas pueden “contagiarse”, y más allá de que nuestros músculos faciales respondan sonriendo, se genera también un contagio que cambia nuestro estado emocional.

Así fue como poco a poco fui conversando y conociendo un poquito de cada enfermera, enfermero y auxiliar que me atendía. Se contagiaron de mi actitud y pude sentir un calor especial en cómo me atendían.

Le pregunté a una enfermera, joven, morena y con expresión agradable su nombre, me respondió “Angelith con th”.

A partir de ese momento siempre la llamé así, “buenos días Angelith con th”, “muchas gracias Angelith con th”, “de dónde es usted Angelith con th”. Sólo eso marcó una gran diferencia. Resulta que Angelith con th es originaria de San Vito, ella y su hermana se vinieron para San José, estudiaron enfermería y trabajan en dos hospitales diferentes. Por la distancia pasan meses sin ir a San Vito y muchas veces es más fácil que su mamá las venga a visitar.

Katiana es originaria de Puriscal, vive en San José y visita a su familia los fines de semana. De pelo largo y lacio, siempre con una cola, nunca le faltaba una sonrisa para atender a sus pacientes. La escuché hablar perfecto inglés con pacientes extranjeros y se me fue preguntarle adónde lo había aprendido.

Jessie me atendió muchas veces, bajita, morena y muy eficiente. Es oriunda y vive en la Zona de los Santos. “Jessie, ¿a qué hora sale usted de su casa?”, “Don Johnny, salgo a las 4 a.m. y tomo 3 buses para llegar a tiempo al hospital en el turno de la mañana”. “Jessie, ¿y por qué no se pasa a vivir más cerca?”, “Don Johnny, qué va, allá tengo a mis hijas y a Maxi”. “¿Quién es Maxi?” le pregunté, “Maxi es nuestro perro, un Golden Retriever, tenemos un terrenito grande y Maxi corre por todo lado. Le gusta ir a la cerca para ladrarle a las vacas del vecino. ¿Se imagina a Maxi encerrado en un apartamento acá en San José? Dios libre”. Sobra decir que Maximiliano es un personaje que debía conocer, tengo una foto suya en mi teléfono que Jessie me pasó, definitivamente es un espíritu libre.

Rodrigo, otro enfermero, se levanta también temprano en la madrugada para ir al hospital, tiene dos perros, Sol y Luna. Me contaba que Luna, todos los días 15 minutos antes que le suene el despertador, se sube a su cama y se le acuesta en el pecho, como para no dejarlo levantarse cuando suena ni dejarlo ir.

Susana, Carmen, María Paula, Diana, Rebeca y Johana, mamá de Dieguito de 2 años, Peter, Tony y muchos otros, también me atendieron durante mi estadía, siempre con gran vocación y un calor que jamás me esperé recibir en un hospital.

Boxers, boxers, boxers

Los primeros días, con el dolor tan intenso y la odisea para ir de la cama al baño, opté por vestir con boxer y camiseta con el fin de tener la mayor comodidad posible. Nada de batas de hospital, que además tienen un montón de tiras internas y externas que nunca pude descifrar.

Alejandra todas las noches me dejaba en el baño lista la mudada del día siguiente. La ducha era una de estas que tienen un tubo vertical por el cual la aspersion se mueve de arriba hacia abajo. Además uno la puede soltar totalmente.

El tema era que el empaque que sostenía la aspersion estaba deshecho, entonces con un brazo hacia arriba tenía que sostener la ducha para poder lavarme el pelo y el cuerpo. En condiciones normales no es problema, pero cualquier movimiento me dolía mucho, de manera que era un pequeño reto mañanero.

Una vez bañado, poco a poco me secaba e iniciaba el segundo reto, ponerme el boxer. Tenía que cogerlo de un lado con la mano, y del lado caído, poco a poco tratar de levantar el pie contrario lo suficiente como para meterlo en ese lado del boxer. Hay que entender que con el dolor no podía doblar el cuerpo hacia adelante o hacia el lado, ni levantar mucho los pies del suelo, de manera que era toda una maroma solo meter ese primer pie en el boxer.

Completado con éxito ese primer y doloroso paso, seguía meter el pie contrario, invirtiendo la maniobra. Completarla duraba entre 5 y 10 minutos a pura prueba y error.

En una ocasión celebraba haber completado todo, solo para darme cuenta que me había puesto el boxer al revés, con la apertura para orinar detrás. A quitármelo e iniciar de nuevo. Otra mañana completé los dos pasos y cuando iba a caminar, para mi sorpresa había metido las dos piernas en un solo lado del boxer, a sacar una y meterla en el lado correcto.

Repetir la maroma me dejaba exhausto, pero en esas dos ocasiones, luego de decir “juep#&\$@... ¿es en serio...?”, tengo que admitir que me daba risa toda la escena.

Al final del día, la lección es que algo que hacía todos los días de forma normal e inconsciente, ahora era toda una odisea. En la vida todo es realmente relativo, por ello debemos apreciar hasta el detalle más insignificante.

♥ LECCIÓN

En la vida todo es realmente relativo, por ello debemos apreciar hasta el detalle más insignificante.

Volviendo a mi amigo Marco Aurelio, él decía:

“No sueñes con tener lo que no tienes; piensa en las principales cosas que posees y recuerda cuánto las desearías si no fueran tuyas.”

La enseñanza es sencilla: muchas de las cosas que hoy consideramos ordinarias —salud, familia, una conversación, caminar, respirar, tener tiempo, compartir una comida, levantarnos de la cama, bañarnos y ponernos un boxer— serían extraordinariamente valiosas para nosotros si mañana las perdiéramos.

Clorito Picado y las venas rebeldes

Clodomiro “Clorito” Picado fue un científico costarricense (1887–1944) que observó que ciertos hongos del género *Penicillium* podían inhibir el crecimiento de bacterias.

Clorito no aisló la penicilina como sustancia ni desarrolló el antibiótico, pero sus observaciones fueron realizadas mucho antes de que Alexander Fleming publicara en 1929 su famoso trabajo sobre la penicilina.

Para atacar la bacteria en mi cuerpo recibía 6 dosis diarias de 5 millones de unidades de penicilina cada una, es decir 30 millones diarias, 960 millones durante mi estadía en el hospital.

6 dosis diarias de 5 millones de unidades	30 M unidades de penicilina al día	960 M durante mi estadía en el hospital
---	--	---

Por alguna razón, siempre me quedó la idea de Clorito héroe nacional descubridor de la penicilina, y aunque técnicamente no fue del todo así, sentía cierto sentido de orgullo de que me trataran con esa sustancia mágica que había descubierto un costarricense.

Además de los medicamentos me trataban con sueros y otros medicamentos, todo por medio de catéteres intravenosos, un tubo delgado, hueco y flexible que se introduce en venas de manos y brazos.

Todo se dispensa desde bolsas que guindan de una estructura en forma de T, “gigantes” le llaman los enfermeros, a la orilla de la cama, a las cuales se conectan los catéteres.

El catéter a su vez pasa por unas bombas de infusión, colocadas en el tubo vertical de los gigantes, que son unos dispositivos electrónicos y mecánicos que empujan los medicamentos hacia el cuerpo con una precisión exacta, regulando variables críticas como la velocidad del flujo, el volumen total y el tiempo de administración. Además de eso tienen todo tipo de alarmas que suenan a cada rato y que pasan a formar parte del panorama auditivo del cuarto.

Sin embargo las venas se van resintiendo y hay que colocar los catéteres en otros puntos de las manos y los brazos. Pero poco a poco ambos se llenan de moretes y las bandidas venas se empiezan a esconder y endurecer. Por eso luego de una semana me colocaron un catéter central que entraba por una de las principales venas del brazo y llegaba hasta el puro corazón. No podía creer el largo de ese tubo cuando lo vi, ni que recorriera toda esa distancia dentro de mi cuerpo.

Los súper héroes

Todas las noches a las 12 y a las 4 a.m., las enfermeras me venían a administrar medicamento y a tomarme los signos vitales. A las 5 a.m. Josué entraba al cuarto, “llegó el vampiro” decía, y me tomaba las muestras de sangre para los laboratorios.

También me tomaban otras muestras durante el día y cada vez, en lugar de la curita redonda para tapar el punto donde entró la aguja, le preguntaba a las enfermeras si tenían curitas de súper héroes, de esas que le ponen a los niños. “Necesito todos los súper poderes que pueda conseguir para curarme lo antes posible” les decía.

♥ LECCIÓN

“Necesito todos los súper poderes que pueda conseguir para curarme lo antes posible.”

Me miraban con incredulidad primero, pero al ver que hablaba en serio, de inmediato se les dibujaba en la cara una sonrisa y me buscaban el súper héroe de turno. Fue así como el Capitán América, Spiderman, Los Guardianes de la Galaxia, Súperman, Hulk e Ironman pasaron a tener presencia constante en mis manos y brazos. Podía ver en las enfermeras la emoción de venir a tomarme sangre sabiendo que al final podrían ponerle a un adulto una curita de súper héroe.

“Don Johnny, no tengo súper héroes en este momento”, me dijo con tristeza y resignación una de las enfermeras en una ocasión, “Oh no, ¿no le quedó ninguno?” le pregunté, “Nooo..., solo de Frozen me quedan, de hecho solo Elsa” me respondió. “Pues vamos con Elsa”, y sin más trámites, Elsa me acompañó el resto del día.

Dr. House y ER

Con el diagnóstico claro y el tratamiento definido, solo quedaba mantenerme hospitalizado para completarlo y estar en observación.

También se había identificado que parte del daño en la válvula era una pequeña perforación en una de las tres valvas que la componen adonde se había adherido la vegetación bacteriana.

Para monitorearlo me realizaban cada varios días un ecocardiograma transesofágico (ETE), que es una prueba médica que utiliza ondas de ultrasonido para obtener imágenes detalladas del corazón desde el interior del esófago.

Me ponían anestesia total e introducían una sonda delgada por la boca hasta el esófago. Como el corazón está muy cerca del esófago, las imágenes son más nítidas que en un ecocardiograma normal del pecho, ya que no interfieren las costillas ni los pulmones y permitían determinar cómo evolucionaba esa perforación.

La semana que cumplía 30 días de hospitalizado, teníamos programado el tercer transesofágico y el ambiente era optimista, pero de incertidumbre sobre la evolución de esa perforación. Era un martes y, de todo salir bien, cumpliendo la primera parte del tratamiento, me podría ir a la casa a continuarlo otras 4 semanas desde ahí, pero con una mezcla de antibiótico por vía intravenosa y oral.

Ya teníamos identificada la enfermera que llegaría a la casa a suministrármelo, solo faltaba el resultado del examen para que me dieran la salida.

Ese martes, la cardióloga me consiguió un espacio con uno de los doctores más preparados en ese campo. Estaba en otro hospital, de manera que me trasladaron en ambulancia. El Dr. me hizo primero un ecocardiograma para partir de cero con su análisis y luego el transesofágico.

Cuando desperté no me tenía buenas noticias, el orificio se había convertido en un hueco gigante que había dejado la valva básicamente convertida en un anillo. Un 60% de la sangre que pasaba por la válvula hacia la aorta, se devolvía por ese hueco directo al ventrículo izquierdo del cual salió, y eso era un gran problema.

Me mantuve tranquilo y sólo le dije al Dr. que esto parecía una película, un capítulo de Dr. House en donde poco a poco se va completando un diagnóstico y descubriendo nuevas condiciones. “Dr., asumo que ustedes no ven series de hospitales, ¿correcto?”, “pues viera que sí, de vez en cuando veo ER” me respondió. Aún en aquel momento, mi curiosidad pudo más y se mantuvo fiel a mí, no sé si como un mecanismo para tratar de normalizar ese momento.

♥ LECCIÓN

Aún en aquel momento, mi curiosidad pudo más y se mantuvo fiel a mí.

De vuelta al hospital, el Dr. internista me dijo que esto cambiaba todo, me debían operar de emergencia dentro de las siguientes 72 horas con el objetivo de realizarme un reemplazo de válvula.

Esa misma noche pasó el cirujano que nos explicó sobre los tipos de válvulas que existen, biológicas y mecánicas.

¿Cuál es la diferencia? le preguntamos.

“El tema es que usted está en un límite de edad, si tuviera 50 años le recomiendo la biológica porque hay que cambiarla aproximadamente en 15 años, si tuviera 70 le recomiendo la mecánica, ya que esa dura para siempre y operarlo de nuevo a los 85 ya no es factible. Usted tiene 60 años, así que operarlo a los 75 no debería ser problema. Mi recomendación es la orgánica.”

Miles Lowell, tejido bovino y Cartago

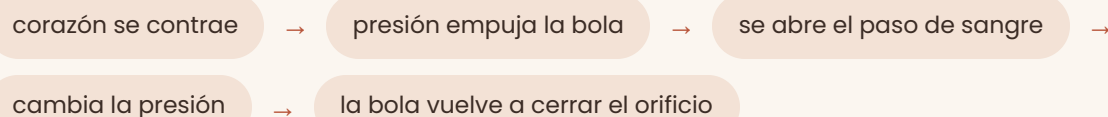
Miles “Lowell” Edwards era un ingeniero especializado en hidráulica y dinámica de fluidos que se había retirado después de una carrera muy productiva: tenía 63 patentes, incluyendo tecnologías relacionadas con bombas de combustible utilizadas en aviación. A los 60 años, en lugar de retirarse definitivamente, decidió intentar construir un corazón artificial.

Edwards había sufrido fiebre reumática de joven y conocía personalmente los daños que podía producir en las válvulas del corazón.

Buscando ayuda médica, en 1958 conoció al joven cirujano cardiovascular Dr. Albert Starr, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Oregon. Starr le dijo que esencialmente antes de intentar reemplazar todo el corazón, debían resolver primero el problema de la válvula. Esa decisión terminaría creando toda una industria.

Los primeros prototipos intentaron imitar las valvas naturales, pero tuvieron problemas graves de formación de coágulos. Edwards y Starr cambiaron radicalmente el diseño.

Crearon una válvula formada por una bola dentro de una pequeña jaula metálica, la famosa Starr-Edwards *caged-ball valve*. Funcionaba de una manera mecánicamente muy sencilla:



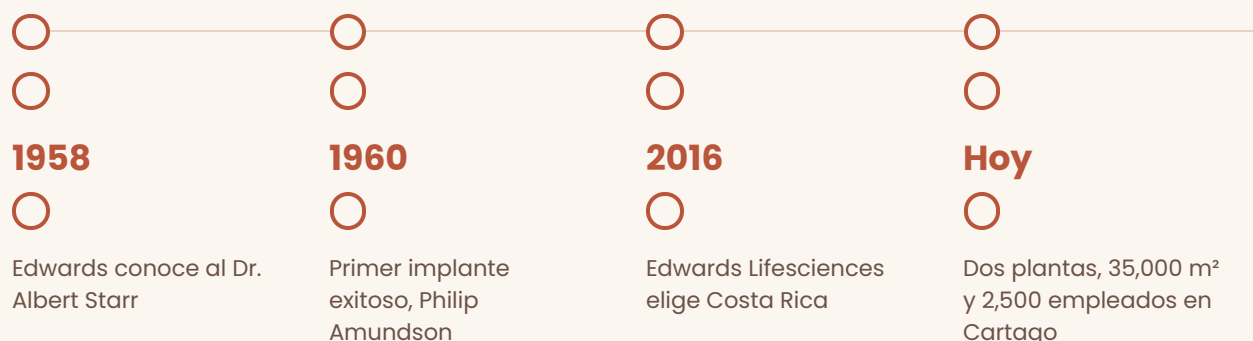
El 21 de septiembre de 1960, Starr implantó exitosamente la válvula mitral en Philip Amundson, un agricultor de 52 años con enfermedad valvular terminal causada por fiebre reumática. Vivió otros diez años y murió por un accidente al caer de una escalera; su válvula continuaba funcionando correctamente.

El siguiente gran salto fue tratar de desarrollar una válvula que se comportara más como una válvula humana, y es aquí donde aparece otro nombre fundamental de la cirugía cardíaca: Dr. Alain Carpentier, cirujano francés.

La colaboración entre Carpentier y Edwards llevó al desarrollo de una nueva generación de válvulas utilizando tejido obtenido del pericardio bovino. El pericardio es la membrana resistente y flexible que forma una especie de saco alrededor del corazón de una vaca.

Se toma el pericardio bovino y, después de procesarlo y tratarlo, se cortan piezas muy precisas para fabricar las tres valvas de la válvula artificial, reproduciendo la geometría de la válvula original.

Es un material especialmente apropiado porque combina resistencia, flexibilidad y un espesor relativamente uniforme. Una vez tratado, puede abrirse y cerrarse repetidamente bajo las presiones del corazón.



En junio de 2016, Edwards Lifesciences anunció que había seleccionado Costa Rica para ampliar su red mundial de fabricación de válvulas cardíacas. Inició con 4.500 m² en la Zona Franca La Lima, en Cartago, y unos 150 empleos.

El modelo inicial era hacer en Cartago componentes y subensambles. 10 años después, luego de varias expansiones Cartago dejó de ser simplemente una ubicación donde se ensamblaban piezas relativamente convencionales y se trasladaron al país procesos especializados de tratamiento de tejido valvular, utilizados en válvulas cardíacas de última generación. La nueva planta las fabrica “de principio a fin”, y posteriormente las exporta a centros médicos alrededor del mundo. Hoy cuentan con dos plantas, 35,000 m² y 2,500 empleados.

Nos decidimos por una válvula biológica y la que escogimos fue la Inspiris Resilia, fabricada por Edwards Lifesciences. Quiero pensar que fue fabricada en Cartago, no tengo confirmación aún, pero al igual que con Clorito Picado y la penicilina, estoy convencido de que fue así para sentirme orgulloso de que costarricenses, junto con la visión e ímpetu de Miles Lowell, jugarían un papel fundamental en recuperar mi salud.

Mentalizarse

La cirugía se programó para el sábado a las 3 de la tarde. Sin embargo, antes de proceder era necesario realizarme un cateterismo.

Es un procedimiento en el cual el médico introduce el catéter normalmente por una arteria de la muñeca y lo lleva hasta el corazón.

A través del catéter inyecta un medio de contraste para observar las arterias coronarias mediante rayos X. Esto permite saber si existen estrechamientos u obstrucciones que reduzcan el flujo de sangre al corazón.

Además, durante el mismo procedimiento se pueden medir presiones dentro del corazón, evaluar algunas válvulas y, si se encuentra una obstrucción importante, realizar inmediatamente una angioplastia, dilatando la arteria con un pequeño balón y colocar un stent para mantenerla abierta. Afortunadamente todo salió bien, no tenía ningún tipo de obstrucción en las arterias.

Finalmente, también me tenían que hacer un cultivo para determinar que ya la bacteria no estaba en mi cuerpo, porque de estar aún, realizar una operación es bastante riesgoso. Se hace tomando sangre de ambos brazos y afortunadamente también, mediante el cultivo se comprobó que el tratamiento de los 30 días anteriores había funcionado y la bacteria había sido eliminada de mi organismo.

Para completar lo positivo antes de la cirugía, quedé con un súper héroe en cada brazo, Ironman y Hulk ahora me cargaban sus súper poderes antes de la operación.

El jueves en la noche, mi infectólogo, el Dr. Juan Manuel Villalobos llegó al cuarto tarde en la noche, como siempre lo hacía, y me dijo:

“Johnny, hoy no vamos a hablar de antibióticos ni de bacterias. Quiero que usted mañana viernes se mentalice todo el día sobre esto: usted va a ingresar a la sala de operaciones, le van a aplicar anestesia y cuando usted despierte y abra sus ojos, va a tener un respirador conectado por la boca, una sonda por la nariz para alimentarlo, un tubo que le sale del estómago para liberar la sangre acumulada, una vía en el cuello, otras en los brazos y otras cosas más. Necesito que mañana todo el día lo visualice, para que cuando se despierte usted esté claro que todo salió bien, que todo

eso que le dije es normal luego de su operación. No se puede desesperar, usted no se imagina cómo se ponen algunos pacientes que quieren arrancarse todo y más bien empeoran su situación. Un paciente tranquilo se recupera más rápido.”

♥ LECCIÓN

Un paciente tranquilo se recupera más rápido.

El cirujano nos había explicado lo que sucedería, pero no desde esa perspectiva, totalmente diferente y empática. Sobra decir que el viernes seguí al pie de la letra lo que me pidió el Dr. Villalobos, me mentalicé, repasé la escena varias veces y me convencí de que todo eso era normal y que todo saldría bien.

Alejandra, mi hija, me preguntó el viernes en la noche si estaba nervioso. A pesar de tener clara la seriedad de la cirugía, estaba muy tranquilo y se lo expliqué de esta manera:

- Por el tiempo que tenía de estar allí y la cantidad de antibióticos que había recibido, mi cuerpo no podía estar mejor preparado para uno de los riesgos más grandes de estas operaciones, una infección.
- Por otro lado me iba a operar un cirujano con muchísima experiencia que hace esa misma operación varias veces por semana.
- Tenía a mi lado un Dream Team de doctores.
- Me iban a instalar la válvula más avanzada que existe en el mercado.
- Tenía a mi familia y amigos apoyándome.

Sí, el cirujano nos dio un porcentaje de mortalidad de 4% en este tipo de operaciones, pero en mi caso que no venía de una enfermedad cardíaca previa, ese porcentaje bajaba a 2%. Por lo tanto decidí enfocarme en el 98% positivo y nunca pensar en lo negativo.

98%

Decidí enfocarme en el 98% positivo y nunca pensar en lo negativo.

Enzo, chifrijo y Fórmula 1

El sábado en la mañana me bañé con jabón antiséptico y prepararon mi cuarto con todo esterilizado, desde mi bata, los paños, las sábanas y un caminito del baño a la cama.

A la 1 p.m. salí a bordo de mi cama con rumbo a la sala de operaciones. Afuera del cuarto me esperaban varios enfermeros y enfermeras para despedirme y desearme suerte.

Bajé con Ale y Alejandra a mi lado y nos despedimos a la entrada de la sala de preparación. Allí me pusieron una vía en el brazo y luego me llevaron a la sala de operaciones.

Es iluminada como un estadio y fría como un congelador. Entre enfermeras, anestesiólogos, asistentes y el cirujano con su equipo había un montón de personas.

Me pasaron a una superficie dura, que sería mi cama durante la operación. Muy rápidamente, sin poder procesarlo, me desnudaron y estiraron los brazos a cada lado.

En medio de aquel montón de gente, estaba yo como vine al mundo, y no pude más que pensar “bueno, así es la cosa, así que a relajarme, es parte del proceso y es por mi bien”.

Fue un momento de humildad donde me acordé de mi amigo Marco Aurelio que hablaba de la importancia de aceptar la realidad tal como se nos presenta, de vivir el presente para no caer en el desasosiego y recordar, que una experiencia sea buena o mala depende únicamente de nuestro modo de concebirla.

♥ LECCIÓN

Que una experiencia sea buena o mala depende únicamente de nuestro modo de concebirla.

Cuando abrí los ojos habían pasado varias horas y ya estaba estrenando en mi corazón una nueva válvula.

El proceso de recobrar la conciencia luego de abrir los ojos es lento, y cuando me desperté era tarde en la noche, estaba en la UCI y sin el respirador que me habían quitado muy rápido. Alejandra me visitó recién salido de la operación y dice que le pedí un chifrijo y el iPad para ver la carrera de Fórmula 1 el día siguiente.

Gracias a Dios me fue muy bien, el domingo me levanté temprano a ver la carrera y me quitaron la sonda urinaria y la sonda para alimentarme que no utilicé. De hecho me sirvieron desayuno normal ese día. El lunes me quitaron la otra sonda para drenar sangre de la cirugía que queda en el pecho y unos cablecitos como una especie de terminales que dejan salidos en caso de alguna emergencia para reanimar el corazón.

En mi casa le ponemos nombre a las cosas, como los carros. Ya con la válvula como el nuevo miembro de la familia, decidimos ponerle Enzo, en honor a Enzo Ferrari, fundador de Ferrari. Como le digo a todo mundo, la pedimos con turbo y es un Ferrari que me llevará al futuro por mucho tiempo.

Yodita

El proceso de recuperación toma unos 3 meses, de los cuales 6 semanas son para que el esternón suelde totalmente. Los primeros días son los más duros porque toser o estornudar abren las costillas y generan mucho dolor.

Los doctores recomiendan tener un muñeco y apretarlo fuerte en el pecho para evitar que el esternón se abra y genere dolor.

Alejandra fue a buscar muñecos y me envió fotos, optamos por un Yoda, Yodita le decimos, para que cada vez que me lo ponga en el pecho me transmita fuerza y sabiduría.

Bendiciones recibidas y canalizadas

Durante todo este proceso mi esposa Ale y mi hija Alejandra me acompañaron todos los días en el hospital. Les tocó verme en los peores momentos, mas sin embargo nunca dejaron de chinearne, de ser un apoyo ni dejaron de motivarme.

Este episodio creó una alteración total en la casa, en nuestra rutina y les agregó a ellas muchas horas de viaje cada día para visitarme y atenderme.

Toda la familia, de ambos lados, y mis amigos estuvieron siempre pendientes, visitándome y elevando sus oraciones por mí.

En el hospital los doctores, enfermeros, enfermeras y auxiliares, de igual manera pidieron por mí y algunos me contaban que hasta a su familia pusieron a rezar por mi recuperación sin conocerme.

No me cansaré de decir que recibí cada oración, buenos deseos y buenas vibras y que Dios todas las canalizó de la mejor forma y en el momento adecuado para cuando más las necesitara.

Simplemente uno solo no puede salir adelante. Las fuerzas, el buen ánimo, la tranquilidad y serenidad para pasar este proceso y sobre todo los resultados, se construyeron con los granitos de fe que cada uno me envió y por eso estaré totalmente agradecido.

♥ LECCIÓN

Simplemente uno solo no puede salir adelante.

Solsbury Hill

Solsbury Hill de Peter Gabriel es una de mis canciones favoritas y es considerada una de las más grandes jamás escritas sobre aceptar el cambio y atreverse a comenzar de nuevo. Sus letras son poéticas y simbólicas:

Cuando Gabriel habla de subir a Solsbury Hill, la montaña puede entenderse como un lugar desde donde se adquiere una nueva perspectiva sobre la vida. Alejarse y mirar desde arriba simboliza salir de la rutina para preguntarse hacia dónde se quiere ir realmente.

La aparición del águila es como una representación de la intuición, la inspiración o incluso una especie de mensajero espiritual. Es ese momento en que sentimos con enorme claridad que debemos cambiar algo, aunque todavía no podemos explicarlo racionalmente.

Uno de los temas centrales es precisamente el conflicto entre razón e intuición. Desde una perspectiva racional, dejar Genesis podía parecer absurdo: Gabriel pertenecía a una banda exitosa y tenía una carrera aparentemente asegurada. Sin embargo, interiormente sentía que necesitaba tomar otro camino.

Cuando aparece la idea de que alguien viene a “llevarlo a casa”, “casa” no es un lugar físico, sino como regresar a uno mismo: recuperar la libertad de ser quien realmente se quiere ser, en lugar de continuar interpretando un papel que ya no nos corresponde.

También aparece el miedo a que los demás piensen que uno está loco. Es una sensación muy común cuando tomamos una decisión importante que desde afuera parece irracional: abandonar seguridad, prestigio o comodidad sin poder garantizar que lo que viene será mejor.

La idea de cortar una conexión representa la decisión definitiva. Para Gabriel significaba dejar atrás Genesis y comenzar una carrera propia. En un sentido más universal, significa reconocer que algunas etapas de nuestra vida deben terminar para que otras puedan comenzar.

Hacia el final, aparece algo todavía más interesante: la aceptación de la incertidumbre. No es necesario tener preparado un reemplazo perfecto para aquello que está dejando. Primero se debe soltar, dejar ir y después descubrir qué viene.

Toda esta experiencia que acabo de pasar definitivamente marca un antes y un después. Sabemos que un día ya no estaremos, pero ser totalmente consciente de nuestra propia mortalidad y del tiempo limitado que nos queda me ha dejado mucho que pensar, es mi Solsbury Hill, desde donde tengo una nueva perspectiva sobre la vida.

♥ LECCIÓN

De lo que ahora tengo certeza es que debo rediseñar mi vida siendo totalmente consciente de nuestra propia mortalidad y del tiempo limitado que nos queda.

Eso es material para una segunda parte.



Lecciones aprendidas

-
- | | |
|---|---|
| <p>01 “Eso nunca me va a pasar a mí”, sin embargo, en efecto estaba pasándome.
HOSPITALIZACIÓN</p> | <p>02 Saber ya lo que tenía, aunque no sonaba bien, nos quitó un gran peso de encima.
TRATAMIENTO</p> |
| <p>03 La hospitalización es un ejercicio de humildad y vulnerabilidad.
HOSPITALIZACIÓN</p> | <p>04 Decidí que el vaso siempre estaría medio lleno y que mi pequeño cuarto sería mi imperio.
MARCO AURELIO SE METIÓ EN MI NUEVO CUARTO</p> |
| <p>05 El primer paso fue agradecer por el gran dolor que me llevó al hospital.
MARCO AURELIO SE METIÓ EN MI NUEVO CUARTO</p> | <p>06 Hay que ir poco a poco, pero sin parar, si se quiere ir rápido.
POÁS, BARVA, EL MAR Y GRADATIM FEROCITER</p> |
| <p>07 Algo mágico pasa cuando uno se dirige a las personas por su nombre.
SAN VITO, PURISCAL Y LA ZONA DE LOS SANTOS</p> | <p>08 La gente está dispuesta a compartir mucho, solo hay que preguntarles y mostrar interés.
SAN VITO, PURISCAL Y LA ZONA DE LOS SANTOS</p> |
| <p>09 En la vida todo es realmente relativo, por ello debemos apreciar hasta el detalle más insignificante.
BOXERS, BOXERS, BOXERS</p> | <p>10 Un paciente tranquilo se recupera más rápido.
MENTALIZARSE</p> |
| <p>11 Decidí enfocarme en el 98% positivo y nunca pensar en lo negativo.
MENTALIZARSE</p> | <p>12 Que una experiencia sea buena o mala depende únicamente de nuestro modo de concebirla.
ENZO, CHIFRIJO Y FÓRMULA 1</p> |
| <p>13 Simplemente uno solo no puede salir adelante.
BENDICIONES RECIBIDAS Y CANALIZADAS</p> | <p>14 Primero se debe soltar, dejar ir y después descubrir qué viene.
SOLSBURY HILL</p> |
-