

POR: SANDRA LUZ ALTAMIRANO
ESCAMILLA

Aun con miedo
¡SIGUE ADELANTE!





Sandra Luz Altamirano Escamilla nació en Ciudad de México. Es la mayor de dos hijas; estudió Ciencias de la Comunicación y un máster en Administración Estratégica en México. Obtuvo algunas certificaciones en Grafología y Responsabilidad Social Corporativa entre España y México. Cuenta con certificaciones en materia deportiva, por lo que también se desempeña como entrenadora personal.

La lectura y redacción siempre han sido su pasión, lo que la llevó a ser periodista años atrás, docente, y ahora escritora, a la par de sus otras actividades laborales.

En el año 2014 tras haber sido diagnosticada con Enfermedad Intestinal Inflamatoria (EII) y tras mucho tiempo de aprendizaje acerca de esta afección por lo vivido y padecido, es que decide ampliar su gusto por la redacción y la comunicación por cuenta propia, comenzando así a entrenar a clientes, pacientes, impartir talleres y escribir material de ayuda para quienes padecen CUCI, CROHN, Colitis Colágena, Linfocítica, Colitis Indeterminada, etc., incluso para gente sana que quiere prevenir cualquier tipo de enfermedad y tener un mejor desempeño en su vida personal, laboral y deportiva. No importa la edad que se tenga.

Afirma que de esta manera se hace trabajo en equipo entre: médicos, entrenadora y pacientes, facilitando así a las personas una mejor calidad de vida.

AUN CON MIEDO

¡SIGUE ADELANTE!

Primera edición: Diciembre de 2022

D.R. © 2022 Sandra Luz Altamirano Escamilla

Queda prohibido reproducir parcial o totalmente esta obra por cualquier medio. Este contenido está basado completamente en las vivencias personales de la autora.

La finalidad de esta publicación es dar recomendaciones a las personas de manera complementaria a sus indicaciones médicas; siempre deben apegarse a ellas en primer lugar. Este material es meramente orientativo.

El presente mini ebook maneja un concepto diferente, en tal caso este título pertenece a la Lección V, ya que forma parte de una compilación que recoge varios libros a los que la autora ha llamado "Lecciones", por lo que puede adquirirse toda la compilación o solo las lecciones deseadas.

Las figuras e ilustraciones utilizadas en este mini ebook, han sido adquiridas en Canva Pro con diseños de: Natty Wong de KruNat English, JulietD de Juliet Dreamhunter, RV_Designer, Canva Layouts.
Diseño de portada: Vanesa De Guinea
Fotografía de portada y foto de la biografía: ENFOCA2

INTRODUCCIÓN

Sandra Luz Altamirano
Escamilla

La presente publicación forma parte de una compilación de varios miniebooks; pero en esta lección hablo acerca de la importancia que tiene vencer al miedo por mucho que se haga presente y nos ponga retos aparentemente difíciles.

Es humano sentirse temeroso ante situaciones complicadas o de peligro; pues es una señal de alerta para ponerse manos a la obra. El problema viene cuando dejamos que el miedo nos paralice, porque si es así, no se puede saber qué hay más allá de ese miedo. Muchas veces las respuestas que buscamos las encontramos superándolo por medio de la ACCIÓN.

Definitivamente la vida está llena de retos y obstáculos; pero depende de nosotros si los vemos de forma negativa o positiva, si decidimos saltarlos o no.

Es imposible huir del dolor, en algún momento en el camino éste se hará presente y para ello debemos estar preparados ¿cómo? trabajando en nuestro yo espiritual, físico, mental.

Entre más fuertes seamos, mejor preparados estaremos para cuando azote el huracán.

La victoria es hermosa cuando volteas hacia atrás y ves a lo lejos todos esos obstáculos superados con fe.

LECCIÓN

05

Las montañas rusas son conocidas por sus sorpresivas e intempestivas subidas y bajadas a gran velocidad y de repente se ralentizan para volver a tomar vuelo.

Desde niña fui una persona miedosa porque según yo mi vida ha sido turbulenta y no precisamente en el mal sentido; sí, no me gusta reconocerlo ni decirlo, pero me libera si lo hago.

Soy la mayor de dos hijas, casi siempre con la primogénita los padres aprenden acerca de lo que son los niños y por lo regular es con quien ensayan, las hermanas mayores somos a quien suelen sobreproteger y eso influye mucho en la forma de ser en las personas en cuanto a los miedos que tenemos cuando somos incluso mayores. Para nada estoy culpando ni juzgando a mis papás, hicieron lo mejor que pudieron y de mil formas me sacaron adelante, con sus errores y aciertos.

Tengo memoria y recuerdos de mi vida a partir de los cuatro años de edad justo desde el primer día de clases en el kínder, muy bonito por cierto en la Ciudad de México, de donde soy.

Recuerdo que ese día sentí mucho miedo a lo desconocido, de hecho, me acuerdo que pensé: ¿quién soy yo? ¿cuándo llegué aquí a esta vida?

Siempre fui una niña muy platicona, aunque aplicada, estudiosa, participativa; pero platicona, así que desde el primer día me sacaron del salón de clase tras tres llamadas de atención y una cinta pegada en la boca para que me callara (no quiero ni me gusta hacerme la víctima; no sé si estuvo bien o mal, pero en su momento me causó gracia y a la fecha) como no me callaba me sacaron; pero cuando mi maestra me empezó a comparar con otras niñas que no platicaban, yo sentí como rechazo y miedo a no ser aceptada.

Yo continuaba hable y hable en clase por lo que ya siempre me seguían sacando del salón; yo me iba a los arbolitos, los pinos y me ponía a rodar por los desniveles, volvía a ser regañada, me daba más miedo; pero seguía en mi línea.

Me acuerdo que aunque sintiera miedo yo pensaba: aunque me atemoriza que me regañen, quiero seguir siendo feliz hablando y girando.

Dos años después entré a la primaria y también el primer día experimenté mucho miedo por una nueva etapa; ahí me convertí en una niña sumamente nerd, ñoña, disciplinada y por qué no decirlo: matada para la escuela. Era bastante pesada porque quería asumir el papel de una maestra y poner orden a mis compañeros.

Me surgió un nuevo miedo: sacar cualquier calificación abajo de 10, si obtengo un 9.9 es material suficiente para llorar y prácticamente entrar en depresión; tengo pánico a las malas calificaciones y a las poquito menos que excelentes.

Debo admitir que en esa etapa de la escuela primaria era una niña bastante peculiar y un tanto odiosa en el sentido que las nerds es muy difícil que sean aceptadas y que escapen del bullying; aun así, tenía amigas (otras igual que yo por supuesto).

Lo mío era demasiado, pero cada año de la primaria me las arreglé para que los profesores me hicieran lugar en su escritorio, lo cual conseguía, aunque me sentaba del lado de los alumnos o en uno de los costados, pero ya el escritorio era mi lugar fijo; yo me autonabraba encargada del grupo cada que el profesor en turno salía a una junta o era llamado de la dirección, en ese momento asumía el control de la clase. Yo ya llevaba plantillas trazadas sobre disciplina que me ponía a hacerlas por las tardes en mi casa cuando había acabado mis tareas pero quería hacer más. Cuando el profesor llegaba, de mi iniciativa le presentaba mi plantilla con los nombres de los niños que se levantaban, se ponían a “platicar” o no

hacían la actividad (yo creo en el fondo le causaba gracia eso al profesor).

También les pedía a los maestros que me dieran una lista de todo el grupo para ayudarles a pasar asistencia y a ir anotando las calificaciones de todos, asimismo los ayudaba a calificar actividades, revisar libros y cuadernos; hasta traía en un folder decorado dicha hojita. Me acuerdo que tenía mucho miedo al rechazo de los maestros, quería que pensarán lo mejor de mí.

Era tan aplicada que fui abanderada de la escuela durante el último año, por lo que yo portaba nuestro lábaro patrio todos los lunes en los homenajes a la bandera, el día 16 de septiembre en los desfiles en Ciudad de México y cualquier otra fecha conmemorativa; siempre con uniforme de gala (que nos mandaron hacer en la calle Moneda junto al zócalo). Yo me sentía soñada.

Después pasé a la secundaria, también fui muy aplicada, aunque ya no tan pelota (barbera como decimos en México) con los profesores; pero aún la maestra de Historia de México y el profesor de Biología, me asignaron a llevarles sus listas y revisar las tareas de todos; una semana fui jefa de grupo pero luego fui destituida por pesada. Igualmente tenía un promedio de 9.8 ¡muy bueno!

No terminé en esa escuela, tuve que continuar el último año en otra secundaria de otra delegación (ahora alcaldía) porque por razones laborales y de salud de mi papá nos tuvimos que mudar. Fue una experiencia muy bonita.

En menos de un año nos mudamos a León, Guanajuato, México, a unas cuatro horas de distancia en automóvil de la Ciudad de México. Fue un cambio drástico, venir de una ciudad tan grande a una mucho más pequeña con otras ideologías, costumbres, otro clima; en definitiva, me costó mucho adaptarme.

La gente de Ciudad de México no éramos muy queridos que digamos por los leoneses, al menos por muchos. En la nueva escuela, ya era la preparatoria, no fui bien aceptada por la mayoría de los alumnos (y eso que ahí ya no era nerd) incluso por algunos profesores; fui acreedora a algunos apodosos bastante desagradables y sin razón de ser, solo por el mero hecho de venir de una ciudad muy grande.

Sin embargo; hice algunos muy buenos amigos que sí me recibieron muy bien, y que a la fecha continúan en mi vida.

En esta etapa bajé horriblemente mi promedio a 7.

Me llevó más o menos 2 a 3 años adaptarme; pero fue gracias a más amigos que hice en mi colonia y en el templo, tuve épocas muy felices, el primer noviecito del rumbo, etc. Pero justo en esta etapa me surgió un nuevo miedo: ver lo extremadamente delgada que era (flaca) y pues en esas edades de los 15 a los 20 años una observa que todas las jovencitas empiezan a desarrollarse y adquirir curvas, se ponen más rellenas. No era mi caso; pesaba 43 kilogramos con 1.59 metros de estatura.

Si bien salí con algunos chicos, la mayoría me decían: “Eres bonita de cara, pero tienes unas piernas muy flaquitas, y a mí me gustan piernudas, te voy a tener que terminar”.

¿Pueden imaginar el golpe al ego, sobre todo teniendo en cuenta la sensibilidad de las mujeres y la vanidad? Así estuve años y en ese tiempo empecé a comer como desesperada para engordar, llegaba a mis 23 años y seguía siendo poco más que un esqueletito; pero ahora me había salido barriga, subido el colesterol y los triglicéridos porque mi ignorancia de ese tiempo en materia de alimentación y deportiva me hacía pensar que comiendo 5 hamburguesas en una sentada o 10 tacos al pastor iba a hacerme piernudota para que ningún chico me volviera a terminar por esa razón.

Fui en busca de médicos para que me hicieran engordar, curiosamente uno de ellos me dijo: podemos inyectarte (no recuerdo que sustancias, pero no sonaba sano, era como tipo silicón o rellenos de algún material similar) o directamente te hacemos cirugía. No fue una opción, a mí me daba miedo, además no tenía dinero para hacerlo.

Pasó el tiempo y platicando con el esposo de una prima que era médico, ya falleció, me dijo acerca del entrenamiento deportivo con pesas, y eso llamó mi atención, fue cuando me inscribí al gimnasio, comencé a realizar ejercicio de fuerza, y me fue yendo bien; iba en las noches al salir del trabajo, ahí era periodista (fue en los años 90). Después pausé varios años el entrenamiento porque me fui a España a vivir. Esa es una historia interesante porque no fue fácil irme.

Desde niña mi papá siempre nos fomentó la lectura a mi hermana y a mí; él siempre fue un gran lector, de hecho, el día de su funeral se le dedicaron algunas palabras que toda la familia reunimos y un primo hizo lectura de ellas resaltando una pequeña descripción de él muy bonita: “Un hombre con un gran arsenal literario”.

Bien, pues de niña veíamos una caricatura llamada “Ruy, el pequeño Cid” que trataba de la historia de

Rodrigo Díaz de Vivar, quien fue un líder combatiente de origen castellano, originario de Vivar concretamente, y también era conocido como el “Cid Campeador”; él tenía una esposa llamada Jimena. Recuerdo que esa serie animada me fascinaba porque fantaseaba con ir a España, dado que también mi papá sentía una fascinación por ese país y toda su historia, mucho más al estar entrelazada con nuestra cultura mexicana.

Era gracioso porque yo quería ser como Jimena y tener a un Ruy, me metía en la serie y la vivía en mi imaginación, soñaba comer esos trozos de pan de hogaza que se veían deliciosos junto con un rico queso manchego. El asunto es que todo lo relativo a Castilla, fuera La Mancha o León, yo quería saber más y estar ahí.

Cuando estaba en la secundaria, que fue a finales de los años 80, en Ciudad de México fue muy acogida y escuchada esa época del rock en español que venía de la famosa “movida madrileña”, escuchábamos toda esa música española aunada a nuestro rock en México y Latinoamérica, que también hicieron grandes aportaciones y fue una época muy bonita de excelente música que a la fecha se sigue escuchando por las nuevas generaciones; es ese tipo de música que trasciende en el tiempo.

Yo deliraba con las canciones de Hombres G, Nacha Pop, Radio Futura, etc. Entonces en ese tiempo sale la película “Devuélveme a mi chica”, fue un éxito en los cines mexicanos y me acuerdo que soñaba estar en Madrid con algún chico de esos rumbos escuchándola a todo volumen, así como ir a la Biblioteca Nacional de España para poder ver el original del Cantar del mío Cid, un grande de la literatura española.

Mi papá devoraba enciclopedias y libros de Historia de España, bien pudo haber sido un gran catedrático en ese país.

Así estuve muchos años con esas fantasías, por lo que cuando iba a iniciar la universidad me puse a investigar de algunas en España y Argentina, porque también me llamaba mucho la atención ese país. Cuando les dije a mis papás ellos no estuvieron de acuerdo en dejarme ir; trabajaban duro para mantenernos y costearnos los estudios a mi hermana y a mí en México, así que sería complicado pagarlos en el extranjero.

No me gustó que no estuvieran de acuerdo; pero estaban en todo su derecho de negarse y lo entendí, así que estudié en mi país la carrera de Ciencias de la Comunicación, al fin y al cabo, toda una platicona, pues me venía bien.

Hice mis prácticas profesionales en una compañía periodística en la que luego tuve el honor de trabajar, con un excelente jefe que también fue mi profesor en la universidad (no estoy mencionando nombres de muchas personas importantes en mi vida laboral y personal para guardar su identidad, pues muchas de ellas prefieren la privacidad) ese jefe fue quien me inició en el mundo periodístico, fui reportera primero.

Más adelante me convertí en editora suplente (según la sección que debiera editar) mi jefe fue quien me promovió. También en esa área tuve otro gran jefe y líder.

Después me fui a una dependencia de gobierno donde trabajé solo un año pues fue cuando decidí hacer un viaje junto con mi hermana a Europa, y concretamente yo quise conocer España. Ahorramos y a finales del año 2000 nos fuimos.

Fue un viaje excepcional porque mi hermana además de ser mi mejor amiga, es un pilar fundamental en mi vida en muchos aspectos. Además, que es una profesional excepcional del comercio exterior.

Después de unos meses decidí regresar a vivir a España. Tuve tiempo de convivir con un gran amigo y escritor alicantino que era como una

especie de padre o padrino en mi mundo soñado de las letras. A este señor yo lo conocí por internet porque estaba buscando colaboradores para mi tesis de grado, y él amablemente aceptó colaborar en mi propuesta (dicha tesis consistía en la creación de una revista de artes plásticas y literatura).

Nació una gran amistad, me daba la oportunidad de leer sus libros antes de pasar a la editorial y dar mis aportaciones.

Antes de conocer a quien fue mi marido durante 20 años, estuve con otro chico que fue muy especial, era castellano (como el Cid Campeador) paseábamos por las calles de Madrid y otras provincias españolas. Íbamos a muchas fiestas, luego yo escuchaba de fondo las canciones de Nacha Pop, Hombres G y toda esa música del rock en español que años atrás de niña, luego de adolescente escuchaba con alegría y me hacían fantasear.

De alguna forma se aplicó la ley de la atracción; era un deseo tan ferviente que al final se concretó.

Pero no solo esa parte del chico manchego, también la parte intelectual, la literaria: tuve la oportunidad de ser alumna de una grande de la Grafología en España (veré si en otro libro o

publicación pueda mencionarla, se lo consultaré) ella que fue mi profesora, ha dado cursos y conferencias en centros educativos y culturales de renombre como la Biblioteca Nacional de España (con la que yo soñaba también de chiquita, pues adoro las bibliotecas, sueño con tener una).

¡Todo se hizo realidad! Pero porque vencí al miedo de irme a un país lejano, de explorar lo desconocido; pero anhelado.

Debo admitir que mi marcha a España -ya para quedarme a vivir- no fue fácil, implicó tiempo de trabajo y ahorro, así como muchas discusiones con mi mamá; ella se oponía a que me fuera, le daba miedo la distancia, la incertidumbre de no saber qué sería de mí, dónde viviría, que me hiciera libertina (todas esas angustias que nos dan a las que somos mamás).

Fue una batalla emocional de meses, los desacuerdos seguían en pie; pero, aun así, decidí irme (muerta de miedo, no lo voy a negar).

Mi mamá se quedó muy enojada y triste, pobrecita, ahora de adulta y madre lo puedo entender; sin embargo, los hijos son prestados: debemos y deben hacer su vida ¡volar! porque si los detenemos, ellos después no nos lo perdonarían y deben ir tras sus sueños.

Debo admitir que mi estancia allá la hizo muy bonita el que fue mi marido por 20 años y papá del ser más adorable que tenemos: nuestra hija.

Con el primer chico que mencioné, ya no pudimos continuar, y fue cuando conocí a mi exesposo; pero tras 20 años de matrimonio decidimos cada uno continuar su camino y divorciarnos.

Puedo decir que fue en los mejores términos tras haber superado las diferencias y desacuerdos que nos llevaron a separarnos.

Estoy muy agradecida con él por muchas cosas que hizo por mí, especialmente por ese gran regalo de hija. Es importante ser agradecida con las personas que han estado en nuestras vidas.

La ruptura se dio tras unos años de vivir en México, ya que por una enfermedad grave que tuvo nuestra niña al año y medio de edad (vasculitis) le pedí que nos mudáramos a México porque me sentí muy sola durante esa época triste de los días que estuvo hospitalizada mi hija, quería que ella estuviera cerca y conviviera con sus abuelos mexicanos, pues los españoles ya habían fallecido.

Por fortuna nuestra hija ahora es muy saludable, es una señorita fuerte y llena de vida.

Estando en México fue cuando se me dio el diagnóstico de EII, colitis colágena. Digamos que a partir del año 2008 hasta 2022 tuve una serie de retos y temporadas muy difíciles en muchos aspectos, en todos, mejor dicho.

La misma vida me fue dando lecciones y duras pruebas para ser ahora quien soy (claro que en el momento una no alcanza a comprender el por qué se deja venir un evento tras otro, o desgracia tras otra). Primero fue la grave enfermedad de mi hija, el peor susto de nuestras vidas.

Le siguió mi diagnóstico de EII, también terrible (pero pensaba que cualquier cosa era mejor que mi hija volviera a enfermar; prefería que me pasara a mí). Después vino la muerte de mi papá (también otro de los golpes más duros, pues me sentía desamparada) y después mi divorcio (otro golpe fuerte y doloroso; pero que era necesario).

En el inter de esos eventos tuve algunos emprendimientos que no resultaron, los combinaba con mi trabajo fijo, pero hasta que me convertí en EII, con todo y miedo seguí con el emprendimiento que me está dando de comer y que sigue creciendo: Mi querida empresa ALTCON.



En cada una de esas etapas el miedo siempre ha estado presente: desde que me fui a España por primera vez, cuando enfermó mi hija, cuando yo me enfermé y sobre todo que cualquier condición de EII es crónica-degenerativa; miedo cuando ponía un negocio y además temor a perder lo invertido; cuando murió mi papá, cuando me divorcié.

Después el miedo a pasar de tener un proyecto de vida en familia, a tenerlo ahora de manera individual y ya casi con 50 años de edad.

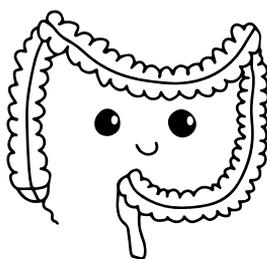
Pero me quedé analizando algo muy importante: aunque siempre he tenido miedo, aun así, he llevado a cabo las cosas que me he propuesto y he salido de las no deseadas y tristes.

Todos tenemos eventos tristes en nuestra vida, nadie puede escapar de eso; pero lo importante es mantenerse de pie a pesar del dolor, agradeciendo por lo que se tiene, luchando cada día por avanzar y seguir creciendo.

En terapia pude entender que todas esas vivencias fueron necesarias, que muchas partes de mi vida se tenían que ir para poder pasar a la siguiente etapa, no habría avanzado si no se hubieran presentado esas pruebas, que yo las llamaría entrenamiento de vida.

Talvez no se pudo continuar con una familia, pero ahí afuera hay muchas personas a las que ayudar. Tengo a mi hija, hermana, mi mamá, familia paterna y materna, grandes amigos. Pero en el supuesto caso que no contara con ellos, igualmente cada quien debemos hacernos responsables de nuestra vida y felicidad, todos llegamos solos a este mundo y nos iremos solos.

Mi papá siempre me dijo que el miedo paraliza, pero no debemos permitir que nos domine, así que no tengas miedo a vivir la vida que quieres, cuando sientas que el miedo te invada piensa en lo que lograrás si continúas a pesar de él, y en lo que no tendrías si te quedas ahí de pie, expectante, viendo la vida pasar. Con sinsabores y alegrías, la vida vale la pena.



Intestino lleno
icorazón contento!