EL CUARTO OSCURO

Teniente Primero (r)
José Almenara Amico

Hasta finales del mes de Marzo del nuevo milenio, y bordeando el medio siglo de vida, jamás había tenido nada grave en mi salud. De un momento a otro y sin aviso tuve la sensación de ingresar a un cuarto donde la luz no existía. Era un cuarto oscuro al que sólo el médico tenía acceso y capacidad de iluminar. Después de ello, el resto dependía de mí, es decir, caminar y sortear todos los "muebles" físicos y emocionales que a estas alturas de mi existencia ya había acumulado.

Antes de iniciarse lo que también llamé "mi sueño", mis días fueron los de un hombre vital, con luchas para salir adelante en mi carrera y lograr un hogar placentero con mi esposa y mis dos hijos.

Me encontraba en la cálida ciudad de Talara una tarde en que aproveché el tiempo para llevar a mi padre a hacerse un chequeo y entrando al consultorio me comenzó a dar vueltas todo; no podía mantenerme en pie, parecía que iba a reventar, me prestaron los primeros auxilios y me trasladaron al hospital donde ya me esperaba mi esposa, lo que me tranquilizó un poco.

Hasta aquí se creía que era algo pasajero, provocado por una indigestión. Me atendió un neurólogo, quien me controló y dio tratamiento especializado. Dormí y amanecí muy bien. Seguía pensando que había sido una indigestión Me bañé con agua fría y, al secarme me vino otra vez el cuadro que me tiró a la cama. Fui evaluado nuevamente por el médico y se decidió evacuarme a la ciudad de Lima.

El viaje a Lima fue increíblemente largo; miraba para adentro, sentía que había entrado a otra dimensión y que todo era nebuloso e incierto. Llegamos al aeropuerto Jorge Chávez, de Lima, después de una hora y veinte de vuelo.

Esa noche, en la clínica, pensé en todo lo que me había pasado. Con tristeza vi la película de mi vida. Mi graduación como oficial en la Marina de Guerra del Perú, la dolorosa muerte de mi madre, mi matrimonio, el nacimiento de mis dos hijos. Mi posterior retiro de la Marina para optar por una vida diferente en Talara. Todo sucedía fluidamente y sin problemas, había vivido en una cúpula donde no me faltaba nada. ¿Ahora que pasaba?

Lo único que tenía claro era que aún no había llegado mi hora. Comencé a pensar en Dios, y darme cuenta que Dios no es para un momento de angustia sino para toda la vida.

Regresé a la casa de mi suegra en Lima, donde me rodearon de comodidades para mi recuperación. Después de una semana empecé a sentirme mejor e inicié una terapia física. Mas mi ansiedad fue demasiada y no pude controlarla, derivando, a fines de mayo, en un tercer infarto.

Después de esta crisis me puse a pensar

en mi condición, en la calidad de vida que me esperaba, mis días fueron duros. Comencé a ver la presencia de Dios, a quien le pedía que no me abandone, y me di cuenta que las plegarias atenúan el dolor personal.

Nuevamente en casa de mi suegra, de quien recibí mucho amor, comencé a investigar sobre los tratamientos de recuperación existentes. A estas alturas yo era un muñeco que no tenía estabilidad ni equilibrio, es decir, que no me valía por mí mismo.

En este tiempo no conciliaba el sueño; estaba despierto casi las 24 horas del día y sólo lo lograba con medicamentos.

Aparte, recibía medicina física y mi rutina se acomodó a todas estas actividades.

Todavía recuerdo los días que me desplazada con andador para realizar mis primeras necesidades. Han pasado varios meses y he adelantado bastante con respecto al día anterior. Este es mi convicción ahora.

En octubre, después de siete meses, me preparé para ir a trabajar; los médicos coincidieron en que realizara mi vida laboral poco a poco.

Dos semanas antes de ir a trabajar inicié caminatas cerca de mi casa, acompañado por otra persona para perderle el miedo al medio ambiente. Llegó la segunda quincena de octubre y me dirigí a mi centro de trabajo, ya conocía el lugar y la solidaridad de cada uno de los que serían mis compañeros de trabajo. Todo me era transparente.

En el mes de noviembre alquilamos un departamento y nos mudamos en diciembre con mucha pena por el cariño que recibí en casa de mi suegra.

Para los que vivimos experiencias como la mía es muy importante comprender que debemos vivir hasta el último momento en paz y tranquilidad.

Mi mensaje es para los que no han vivido este hecho y para los que viven como yo. Existen muchas personas que crean un mundo y se independizan del resto; se creen dueños de la verdad y hacen oídos sordos a las recomendaciones de otras personas. Pero nunca es tarde para empezar.

Debemos:
- Dejar de fumar
- Controlarnos la presión arterial
- Comer de modo sano
- Consumir moderadamente alcohol
- Estar atentos y evitar las situaciones que nos produzcan stress.

Si hubiera tenido la oportunidad que tengo ahora, de analizar cada cosa, creo que no me hubiera ocurrido lo que me sucedió y que a nadie se lo deseo. Por eso les recomiendo ordenar vuestra vida, porque los años pasan y después nos lamentamos. Mi experiencia ya la conocen, lo que quiero explicar es el resumen de mi camino. Busquen en Dios, que es la única ayuda, para luchar hasta el final.

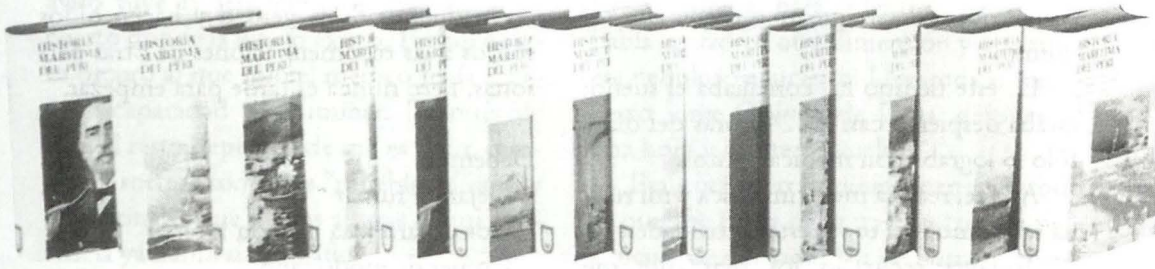
Actualmente me siento con ganas de trabajar y cumplir con la terapia día a día, y darle gracias a Dios por darme esta segunda oportunidad.

INSTITUTO DE ESTUDIOS
HISTÓRICO-MARÍTIMOS DEL PERÚ
Av. Salaverry 2487 San Isidro Telfs.: 4221861
Fax 4227838 LIMA 27 - PERÚ

HISTORIA MARÍTIMA DEL PERÚ

SEGUNDA PARTE

LA OBRA ENCICLOPÉDICA MÁS COMPLETA Y AUTORIZADA SOBRE NUESTRA COMPLEJA E INTENSA ACTIVIDAD MARÍTIMA



PROMOCIÓN ESPECIAL PARA PERSONAL DE MARINA

RECIBA DIEZ LIBROS SIN CUOTA INICIAL, SIN INTERESES EN OFERTA ESPECIAL
OFERTA PARA PERSONAL DE MARINA US$ 270.00
Descuento por planilla cancelable en 27 meses US$ 10.00

GRADO ..... NOMBRE .....
CIP ..... TELF. ..... TELF/FAX .....
DOMICILIO .....
CENTRO DE TRABAJO .....

ANEXO MI ÚLTIMO SOBRE DE PAGO DEMOSTRANDO
MI CAPACIDAD PARA LOS DESCUENTOS.

LUGAR Y FECHA .....

FIRMA DEL SUSCRIPTOR

.....

INSTITUTO DE ESTUDIOS
HISTÓRICO-MARÍTIMOS DEL PERÚ

.....