

CECILIA Y EL VIAJE BARIÁTRICO · MUESTRA DE LECTURA

El día en que dejé de reconocerme

Capítulo 1 de “Cecilia y la decisión: Diario de una elección bariátrica”.

Una historia sobre el momento en que una duda deja de ser ruido y empieza a convertirse en una decisión que merece información.

VOSMAN DIGITAL

Libros y recursos para comprenderte, decidir y avanzar.

Capítulo 1. El día en que dejé de reconocirme

Diario de Cecilia: Martes, 14 de enero

Vivo en un pueblo costero cerca de Barcelona, de esos donde el mar parece estar siempre presente, incluso cuando no lo ves. Son las 23:47. La casa está en silencio, pero mi cabeza no.

Mis hijos duermen en sus habitaciones, como si el mundo fuera sencillo. Yo, en cambio, llevo una hora dando vueltas con el mismo pensamiento: “¿En qué momento me perdí?”

Hoy he subido tres pisos y he llegado a casa como si hubiera corrido un kilómetro. Me he reído por fuera, como hago siempre, pero por dentro me he quedado helada. No es solo el peso. Es la sensación de que mi cuerpo ya no responde... y de que yo ya no me reconozco.

Ayer mi hijo me mandó un audio por WhatsApp. Un audio con mis ronquidos. “Mamá, escucha esto”, me dijo entre risas.

Yo también me reí. Pero cuando lo escuché, se me cortó el aire. Ese sonido no era “gracioso”. Era un aviso.

Mido 1,70 y peso 105 kilos. No soy una barbaridad. No soy “la típica historia extrema”. Y aun así... me cuesta moverme, me cuesta dormir, me cuesta gustarme.

Antes de ser madre yo era de esas mujeres que entraban en un sitio y se sentían seguras. Ahora entro y pienso dónde sentarme para no verme en los espejos.

He probado Weight Watchers. He probado dieta, “empezar el lunes”, apuntarme a gimnasio, dejar el pan, volver a comer pan, sentir culpa, y volver a empezar. He hecho el bucle completo. Varias veces.

Mi marido dice que con un poco de deporte y comer bien, lo arreglo. Y parte de mí quiere creerle. Pero hay otra parte que está cansada. Cansada de promesas, de fuerza de voluntad a ratos, de perder 6 kilos y recuperarlos con intereses.

Esta noche, mientras escribo, he vuelto a pensar en lo mismo: cirugía bariátrica. No como una salida fácil. Como una decisión seria. Como un “basta” a mi vida a medias.

Mañana buscaré ese grupo de WhatsApp del que vi hablar en Instagram. Mañana doy el primer paso. Hoy... solo necesitaba escribirlo para que existiera de verdad.

Pero si no estás tan gorda:

Cecilia se quedó un segundo delante del espejo del baño. La luz blanca no perdona: marca la barriga, marca el cansancio de la cara, marca la tristeza que no se ve en las fotos.

Se recogió el pelo como hacía siempre, con ese gesto rápido que antes parecía elegante y ahora parecía automático.

En la habitación, su marido estaba tumbado mirando el móvil.

—¿Te pasa algo? —preguntó sin levantar la vista.

Cecilia dudó. Podía decir “no”. Podía decir “nada”. Podía seguir haciendo como que todo estaba bien. Pero esa noche no le salió.

—Me pasa que no me gusto —dijo, casi en un susurro.

Él la miró por fin.

—Pero si tú estás bien, Ceci... No estás tan gorda.

La frase cayó como una piedra. No porque fuera cruel. Sino porque era cómoda. Porque era una forma de cerrar la conversación sin abrir la realidad.

Cecilia sonrió con la boca, pero por dentro pensó: “¿Gorda? No. No estoy gorda. Eso es lo raro. Estoy... redondita. Suave. Menos ágil que antes. Menos yo. Y es precisamente eso lo que me duele más. No es que esté gorda. Es que no estoy bien.”

Llevo semanas pensando en pedir cita con el cirujano. Semanas leyendo historias en foros. Semanas sin poder contarlo porque Josep piensa que es una locura. Pero hoy, después de escuchar ese audio del ronquido, después de no poder subir tres pisos sin sentir que me ahogo, algo cambió. Decidí empezar a escribir. Decidí que esta noche buscaría un grupo de personas que entienda por qué me duele tanto verme así.

Es raro. A los 43 años, esperaba estar en paz conmigo misma. Pero no...

Mañana buscaré ese grupo de WhatsApp que vi mencionado en un foro. Mañana daré el primer paso. Mañana dejaré de esconder esto.

En Instagram le aparece un vídeo: "Mi vida 6 meses después del bypass". Lo mira sin sonido. La chica sonríe, enseña una botella de agua, una faja post-operatoria, una ensalada. Cecilia lo guarda. Y luego guarda otro. Y otro. No está buscando magia. Está buscando un plan.

Sigue el viaje de Cecilia

La guía completa combina el relato de Cecilia con herramientas para preparar consultas, comparar opciones, ordenar prioridades y construir un plan realista junto a tu equipo sanitario.

[Ver Cecilia y la decisión en Amazon](#)