

“ An old saying goes, ‘*No hay peor lucha que la que no se hace.*’

There isn't a worse fight than the one that is not made.”

“Y como dice un refrán muy viejo, ‘No hay peor lucha que la que no se hace.’”



María was born in Piedras Negras, Coahuila, Mexico and currently resides in San Antonio, Texas. María (left) with son Heriberto Javier and daughter Belinda

María nació en Piedras Negras, Coahuila, México y actualmente reside en San Antonio, Texas. María (a la izquierda) con su hijo Heriberto Javier y su hija Belinda

Overcoming Depression

María Yañez



I can proudly say that I'm a breast cancer survivor. Unfortunately, I did not have much information about this disease. In 1995, a small lump was detected on my right breast, but I didn't pay much attention to it. In a month, it grew from the size of a marble to a golf ball. That's when I became alarmed and followed my doctor's advice. After the surgery to remove the lump, I started chemotherapy and radiation treatments.

My family, children, and a few friends provided me with a lot of support, but not my husband. That's when I started feeling rejected by him. I felt sad because he would not go with me to my treatments. A year later, when the cancer came back and I underwent a mastectomy, I was very sad because I was just overcoming the first diagnosis and also going through a divorce.

Depression is a serious illness, perhaps even worse than cancer. I submerged myself in my pain. It was not physical pain, but spiritual and emotional. I also noticed how some people, who I thought were friends, rejected me. But I told myself I've been through this before, God strengthened me with courage, and He will do it again.

After the third diagnosis of cancer, I felt very sad because I realized that it was slowly invading my body. I placed myself in God's

Superando la Depresión

Con orgullo puedo decir que soy una sobreviviente del cáncer del seno. Lamentablemente, yo no tenía mucha información sobre esta enfermedad. En el año 1995, me detectaron una bolita pequeña en mi seno derecho, pero no le presté mucha atención. En un mes, la bolita que inicialmente era del tamaño de una canica creció al tamaño de una pelota de golf. Fue entonces cuando me alarmé y seguí los consejos de mi doctor. Después de someterme a una cirugía para sacar la bolita, comencé a recibir tratamientos de quimioterapia y radiación.

Recibí mucho apoyo de mi familia, de mis hijos y de algunas amistades pero no de mi esposo. Fue cuando comencé a sentirme rechazada por él. Me sentía triste porque él no me acompañaba a mis tratamientos. Un año después, me diagnosticaron de nuevo con cáncer y fui sometida a una mastectomía. Me sentí muy triste porque apenas estaba superando el primer diagnóstico y también me estaba divorciando de mi marido.

La depresión es una enfermedad muy seria; tal vez peor que el cáncer. Me sumergí en mi dolor. No era dolor físico, sino dolor espiritual y emocional. También noté que algunas personas, a quienes yo consideraba mis amigos, me rechazaron. Pero me dije a mi



*Marta (left) with her family
María (izquierda) con su familia*

"I now have a lot of information about breast cancer," says María Yañez, 57. "Unfortunately, at the beginning I didn't realize all of the spiritual and financial help that is available." María underwent a lumpectomy at age 48. A year later, she was diagnosed with cancer in the same breast, had a mastectomy, and took tamoxifen. She later overcame lung cancer. However, at 56, after she wrote her story, María was diagnosed with brain cancer and is receiving chemotherapy. She has three children and four grandchildren. "I tell women not to be intimidated by anything, including language barriers," she says. "That is not an excuse not to become part of a support group. I feel blessed and fortunate to be alive and able to share my story."

"Ahora sí tengo mucha información sobre el cáncer del seno", dice la Sra. María Yañez, de 57 años de edad. "Lamentablemente, al principio no estaba enterada de toda la ayuda espiritual y financiera que existe". La Sra. Yañez se sometió a una tumorectomía a la edad de 48 años. Un año después, la volvieron a diagnosticar con cáncer en el mismo seno, le hicieron una mastectomía y tomó el medicamento tamoxifen. Después superó el cáncer de los pulmones. Sin embargo, después de que la Sra. Yañez escribió esta composición a la edad de 56 años, la diagnosticaron con cáncer en el cerebro y está recibiendo quimioterapia. María Yañez tiene tres hijos y cuatro nietos. "Yo les aconsejo a las mujeres que no le tengan miedo a nada, incluyendo a la barrera del idioma" dice la Sra. Yañez. "Esa no es una excusa para no participar en un grupo de apoyo. Me siento bendecida y muy afortunada por estar viva y tener la oportunidad de compartir mi historia".



hands and asked him to guide my doctors.

Having gone through four cancer surgeries and eight months of depression, I feel like the happiest woman alive, since my oncologist told me that my lungs were cancer-free. All the suffering caused by chemotherapy had been worthwhile.

I had great support from my family and children, especially my only son, who was always by my side and never felt repulsion or pity. He felt only love and compassion toward me. Our relationship has become even stronger. He calls me everyday to make sure I am resting and stays in touch with my doctors.

I know I have a long life ahead of me. If the cancer were to come back, I would overcome it again. As an old saying goes, “*No hay peor lucha que la que no se hace.*” There isn’t a worse fight than the one that is not made. ❖

misma, “Ya pasé por esto antes y Dios me dio la fortaleza para superarlo, y Él me la dará de nuevo”.

Después del tercer diagnóstico de cáncer, me sentía muy triste porque me di cuenta que el cáncer estaba invadiendo mi cuerpo lentamente. Me puse en manos de Dios y le pedí que guiara a mis doctores.

Después de haber sido sometida a cuatro cirugías y haber sufrido de depresión por ocho meses, me sentí la mujer más feliz del mundo cuando mi oncólogo me informó que mis pulmones estaban libres de cáncer. Todo el sufrimiento causado por la quimioterapia valió la pena.

Yo tuve todo el apoyo de mi familia y de mis hijos, especialmente de mi único hijo, el cual estuvo siempre a mi lado y nunca sintió repulsión o lástima por mí. El solamente sintió amor y compasión por mí. Nuestra relación se ha estrechado aún más. Mi hijo me llama a diario para asegurarse que estoy descansando y se mantiene en contacto con mis doctores.

Yo sé que tengo toda una vida por delante para vivir. Si algún día me vuelven a diagnosticar con cáncer, lo superaré de nuevo. Y como dice un refrán muy viejo, “No hay peor lucha que la que no se hace”. ❖