

# 38 y 3 dias

May 21, 2015 By [Juan Carlos](#)

He estado bien estos días, mi cumpleaños ha sido bueno.... el primer cumpleaños que paso enfermo.... bueno jajajajaja o sea he pasado cada cumpleaños enfermo desde hace casi 8 años cuando me diagnosticaron vih, me refiero a que este fue mi primer cumpleaños sintiéndome mal.

Justo por eso me anime a escribir, pero veamos.... primero un poco de prologo. Me fui a la playa, de hecho recibí mi cumpleaños solo en la playa... lease genial. Soy.... mejor dicho.... me volví.... una persona solitaria... no de hecho ya lo era... pero no tan solitario como ahora... pero si era solitario en general, creo que pienso mucho y analizo todo por ende eso aleja un poco a la gente de mí.... o yo los analizo demasiado y prefiero yo ser el que no se acerca a ellos jajajajaja.

Bueno el asunto es que la pase bien, volví a casa.... y caí en cama. Mi problema de colon no mejora..... lo que sea que coma... me produce estreñimiento tenaz..... créanme tengo que rogarle a Dios y a todos los santos cuando voy al baño. Y a veces ni aun así logro desocupar. pero la parte buena es que al menos estoy desocupando 1 o 2 veces por día, las otras 2 veces que voy al baño son solo ejercicio al parecer. La verdad me preocupe... o sea yo nunca me enfermo.... o sea... jajajajaja tontos paradigmas en mi mente si me enfermo cada vez y cuando. Pero digamos que desde hace años mi estomago ha sido un reloj suizo en muchas cosas... y una de esas es ir al baño.... soy como un gatito. Una vez apenas me despierto.... y otra vez al llegar del trabajo (no digo ni buenas noches sino que corro al baño como si mi vida dependiera de ello). Pero pensé que era bueno... en fin... nunca había estado así.

La inflamación ha sido tal y el dolor ha sido tal.... que a veces no puedo hacer pipi.... y ni hablemos de masturbarme, primero que casi no he tenido nada de sexo, ni ganas.... luego a veces me masturbo pero no logro eyacular o si eyaculo.... no siento cuando eyaculo. Eso es extraño y no parece ser bueno. Pues pedi ayuda a mis amigos por facebook para que me recomienden un gastro enterologo....y mi madre me insistió para ir a ver a un iridiologo o como se diga... esos doctores que te ven el iris y te dicen que tienes. Y es Naturopata, o sea todo lo que te receta es a base de jugos y plantas y no se que....pero por testimonio de vecinos es una cosa increíble y casi 100% asegurada. No se porque le puse fe.... mi mama no se ha caracterizado por ser una fuente muy científica de referencia en cuanto a lo que a tratamientos se refiere... si a ella le dijeran que el payaso rintuntin me podría curar del vih hasta allá me haría ir. Pero fui.

El señor tenia muchos títulos colgados, no sabia que se estudiaba para ser naturopata.... es phd.... y para ser iriologo. Well..... me atendió me miro el iris por cierto tiene un afiche muy grande en el que dice que según tu iris cual parte de tu cuerpo se presenta, algo como este.

## [Mapa del Iris y el cuerpo](#)

Le conté que tenia, le dije que me dolía el ano y el recto que lo sentía inflamado... me miro el iris me dijo si no me dolía la parte superior del abdomen me dijo que no.... y luego me dijo que tenia inflamado el ano y el recto. Si si ya se.... no me impresione mucho..... pero bueno era verdad. Hablamos mucho me dijo que mi problema era estreñimiento, nada de cáncer ni nada.... estreñimiento y que por eso hacia fuerza y por eso sangraba al hacer heces. Eso me pareció lógico. y bueno me dio una receta con un poco de jugos con algunas plantas o frutas que no conozco.... pero es un tratamiento de 21 dias, dice que si lo

siguiente estaré bien. Vuelvo y repito no es que me asombre esto, pero he tenido muy buenas referencias del señor así que lets give it a try.

Me dijo también que me ponga un hielo en el ano..... por 10 minutos. De hecho eso tampoco me sorprendió porque ya lo había googleado, solo que lei que uno no debe ponerse el hielo directo sobre la piel sino envuelto en un trapo. Y luego me dijo que comprara barro en una tienda naturista.... y que en la noche hiciera una bola de barro.... y me la pusiera sobre el ano....y que me pusiera encima el interior y luego me acostara así a dormir.... mi pensamiento fue (las sabanas de mi cama van a parecer llenas de arena como en la playa). Lo del barro no lo había oído antes sin embargo tiene algo de lógica, el barro tiende a ser frio y a permanecer frio.... colocarse una bola de barro encima del ano es simplemente colocar un estímulo frío que desinflame el area.... de hecho el barro no se calienta, la humedad tarda en evaporarse por ende aunque mi ano este caliente por la inflamación igual sentirá el efecto refrescante... claro que cuando sea de mañana y la bola de barro se haya secado mi calzoncillo y mi ano estarán llenos de arena.... me hubiera sentado desnudo en la playa cuando estuve allá. La próxima vez sera. jajajajaja. Pero en fin, lo haré..... no se como sacudiré toda la arena todos los días y como terminaran mis interiores pero lo haré.... probemos, vuelvo y repito el doctor tiene buenas referencias.

Salimos, compramos algunas de las cosas....y vino una frase a mi cabeza que es la razón por la cual decidí escribir hoy..... *lo peor de tener enfermedades incurables es que el paciente se acostumbra poco a poco a sufrir*. Algo similar me dijo mi mama hace unos días, tienes un dolor.... puede que lo aguantes..... pero no significa que debas vivir con ello. No significa que este bien. Pero viviendo con VIH ya por tantos años, debo confesar que tome la actitud de que cada nueva enfermedad es una raya mas al tigre..... que al final de cuentas siempre sera así, y la verdad no debe ser así. Y me puse a pensar, cuantos de nosotros que vivimos en las mismas condiciones o que tienen mi misma suerte les pasa eso.... sufrimos, y callamos..... y vamos de sufrimiento en sufrimiento pensando que talvez esa es la vida que nos toca llevar.... pero la verdad es que no lo es. La verdad es que debemos buscar la forma de eliminar el dolor y poder llevar la mejor calidad de vida posible, como leí en un libro de caros cuahutemoc hace tiempo “todos tenemos diferentes umbral del dolor..... pero es ese dolor el que nos avisa como si fuera una alarma cuando algo no esta bien y debemos cambiar” (parafraseado).

Y decidí que quería contárselos.... porque para mis congéneres en esta situación que vivo.... se que los días no son fáciles y pasamos a veces temporadas pensando.... que sera lo que me va a caer después..... y cuando te cae la siguiente enfermedad te la hechas al hombro y sufres y sigues..... y pensamos que debe ser así, pero vuelvo y les repito... no lo es.

También hay las personas no muy realistas en mi opinión que dicen que el VIH ya no es una enfermedad de cuidarse.... al contrario siempre lo va a ser. Primero no tiene cura aun. Tiene tratamiento, si pero no es fácil. Ni es sencillo y es igualmente desgastante.... no sean tontos. Si pudieras aun evitarlo... deberías hacerlo. Así como debes evitar la diabetes, la presión arterial y etc. Con todas puedes aun vivir pero tu calidad de vida disminuye.... es siempre mejor y mas inteligente evitar enfermarse de esta manera que tengo yo. No es ya una epidemia que la gente debe temer con terror... no ya no.... pero es una enfermedad que sigue cobrando vidas.... o haciéndolas difíciles de sobre llevar. No minimicen demasiado el efecto de la enfermedad, no al punto que los demás crean que esto es como un juego.... porque no lo es.

Y para el resto, pues.... tengamos fe, busquemos los mejores tratamientos médicos que podamos pagar..... y hagamos el intento. Lo peor que nos puede pasar es que no funcione, pero al menos lo intentamos.

El doctor dijo mientras me atendía “ud ni se imagina, tomar un vaso de agua y exprimírle dos limones y beberlo uno en la mañana y uno en la noche, no se imagina como le ayuda a ir a desocupar”. Y hace unos minutos, llegue a la casa... pase toda la tarde con dolor en el recto y en el ano, inflamación.... no podía ni caminar bien..... y mañana viajo a quito (intentando aprovechar mis vacaciones) Y llegue y me compre unos limones.... y llene una poma con agua.... ah y en el super mercado me compre un

exprimidor de limones (que de hecho me lo voy a llevar de viaje) Y luego de tomar mucha agua con dos limones y sin nada de azúcar... pues mi inflamación se siente mejor. Creo que luego de hacer este post iré al baño.... estaba evitando ir al baño porque me dolía mucho la inflamación y no quería desgarrarme algo por dentro.... pero con fe, espero que todo mejore y definitivamente quiero cambiar mi forma de alimentarme.

Solo les quería decir que esta en nuestras manos tener los cuidados necesarios para salir adelante de cada situación y debemos siempre buscar y esperar tener la mejor de las calidades de vida, porque para eso nacimos.... nos lo merecemos. Mucha suerte a todos.

---

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

<http://beta.docker.poz.com/blog/38-y-3-dias>