



# NADA POR DELANTE, NADA POR DETRÁS.

Cómo aprendí a amar mi cuerpo  
para revertir la cirugía estética.

SARA SOVRANO

ARTISTA **360**

# INTRODUCCIÓN

*“Me hicieron bien pero me acabaron mal”* - decía siempre jocosamente. Pero esas palabras escondían algo mucho más profundo dentro de mí. Una creencia que me atormentaba silenciosamente porque ni siquiera yo era consciente de ella: *“Soy defectuosa”*.

Me llamo Sara Sovrano y soy artista. Pero antes que artista, he sido mujer y es por ello que escribo ahora este ebook. Recuerdo los ojos como platos de una chica mientras le contaba cómo decidí quitarme las prótesis mamarias voluntariamente para poder aceptarme tal y como era. Me miraba sorprendida, aunque no sabía si para bien o para mal, hasta que dijo: *“Muchas gracias por haberme contado tu experiencia, siempre había querido escuchar una historia así.”* En ese momento la sorprendida era yo, aunque luego comprendí todo.

Vivimos en una sociedad en la que estamos bombardeados las 24 horas del día por mensajes que nos dicen cómo tenemos que vivir, cómo tenemos que vestir, cómo tenemos que comer y cómo tenemos que ser para poder ser felices. Nos programan constantemente para que deseemos alcanzar dichos objetivos y paguemos lo que haga falta para ello. Yo me creí la gran mentira de la perfección del cuerpo y pagué por ello. Acepté como verdadero un canon de belleza impuesto por alguien que seguro que no se amaba a sí mismo. Y busqué fuera la felicidad cuando la respuesta siempre había estado dentro.

Deseo de corazón que mi historia pueda ayudar a esas miles de hermosas mujeres que algún día también creyeron que eran defectuosas. Y quiero dar las gracias, a todas las hermosas mujeres, que me inspiraron a mí aceptándose tal y como eran, porque gracias a ellas, pude comenzar a verme de forma diferente.

## EL ORIGEN

No puedo identificar cuándo comencé a sentirme acomplejada por mi físico, sólo sé que dicho complejo me ha acompañado toda mi vida. Nunca me he sentido guapa. Tampoco he tenido el típico familiar que me repitiera hasta la saciedad lo guapa que **era** y, si me lo decían en algún momento, interpretaba que se referían a que con esa ropa **estaba** más guapa que de costumbre. Tampoco le decía a nadie que me sentía fea, simplemente me mantenía en segundo plano, callada, queriendo desaparecer. Deseaba ser invisible, pero en lo más profundo de mi ser, anhelaba que alguien me viera de verdad y me dijera que yo era realmente hermosa.

Mi **comparación compulsiva** con los demás, agravaba aún más mis complejos. Siempre me fijaba en lo guapas que eran las demás chicas y en los defectos que yo tenía. Recuerdo que con 5 años estaba en el tobogán del colegio con unos amigos y Lolo, un compañero de clase, comenzó a decir las chicas que le gustaban: “*La primera Verónica, la segunda Katia y la tercera Cristina. Ah! y la cuarta Sara*”. ¿Qué creéis que pensé? ¿Que era la cuarta más guapa de una clase de 25 niñas? ¡NO! Pensé que era la última de su lista (aunque ni siquiera me gustaba él) y que era tan poco guapa que hasta por poco se olvidaba de mí. Tenía la creencia de que la belleza tenía que ser reconocible por todo el mundo, y que si a uno le gustaba una niña en primer lugar, ella sería inevitablemente la más guapa de forma universal. Así funcionaba mi cabeza con 5 años, y con la edad no mejoró, sino que fue degenerando aún más.

La peor época sin duda fue la adolescencia. A mi alrededor, todos estaban con las hormonas disparadas y los chicos sólo se fijaban en las chicas con tetas grandes. Las carpetas de mis compañeros estaban tan forradas de pósters y fotos de supermodelos siliconadas, que casi hubiera sido más sencillo que hubieran cogido una revista *Interviú* y hubieran metido los apuntes entre sus hojas. Tetas, culos, tetas y más tetas. No importaba nada más. Las compañeras que se desarrollaron antes que las demás,

fueron las que comenzaron a causar furor entre los chicos. Y yo, era **campeona de natación** como decían jocosamente: “*nada por delante, nada por detrás*”.

No es que tardara en desarrollarme, es que eso del desarrollo nunca se produjo en mi cuerpo. Nunca llegué a tener un cuerpo de mujer. Como dije a lo largo de muchos años, “*me quedé estancada en los 16*”: Cuerpo delgado, sin curvas, pecho pequeño, cara aniñada. Ir a comprarme ropa era deprimente. Me veía horrible con todo. ¿Horrible comparado con quién? Con las fotos de las modelos de ropa, a las que todo les quedaba impresionante. ¿Pero qué pasaba cuando me ponía esa misma ropa? Que no me quedaba igual, me sentía fea y defectuosa, y **mi autoestima se fue hundiendo** lentamente.

A todo esto se sumó mi “gran éxito” con los hombres. Siempre he sido una romántica empedernida y eso de liarme con uno que no conozco de nada, nunca ha ido conmigo. Además, cuando salíamos, yo era la amiga a la que los chicos ignoraban felizmente mientras intentaban ligar con las demás. Sólo se me acercaban porque estaban terriblemente borrachos, increíblemente desesperados o eran unos “*viejos verdes*”. Eso de que algún chico de mi edad y sobrio se fijara en mí era tan raro como un eclipse solar. El sol y la luna a veces se cruzan pero nunca se llegan a juntar y a mí me pasaba lo mismo con los chicos. Cuando yo me fijaba en alguno, él pasaba de mí y viceversa. Así que con mi autoestima inexistente y mi fracaso estrepitoso con los hombres, **toqué fondo**.

## LA OPERACIÓN

De los 15 a los 18 probé todo tipo de “remedios” para aumentar el pecho: cremas que prometían el aumento de mínimo una talla, cápsulas con estrógenos naturales, suplementos vitamínicos varios, comer miga de pan, ejercicios para aumentar el busto... Nada de eso funcionó. Mi pecho no aumentaba ni un milímetro.

Así que decidí ponerme implantes mamarios con 19 años, justo antes de entrar a la universidad. Mi madre, que me comprendía perfectamente porque ella de joven tenía el mismo cuerpo que yo, se ofreció a pagarme la cirugía y yo acepté encantada. Estaba convencida de que aumentar mi pecho **iba a solucionar todos mis problemas**. Pero no, los implantes sólo fueron un parche.

Mi autoestima era tan baja, que **me moría de la vergüenza** cada vez que alguien se fijaba en mi pecho. “¿Y si se daba cuenta de que estaba operada?” Para mí, estar operada era sólo una demostración de que **en realidad yo tenía un cuerpo defectuoso** y que mi cuerpo actual era falso. El último año de carrera me sorprendió una compañera de clase que se operó la nariz y fue uno a uno diciéndonos feliz y orgullosa que se había operado. Para ella parecía sólo una demostración de que tenía poder económico suficiente para operarse, y yo no comprendía nada... yo llevaba 5 años operada y todavía me sentía incapaz de contarle a mis amigas de la universidad (con las cuales tenía una confianza férrea) que estaba operada. No fui capaz de contárselo a mis amigas hasta que terminamos la universidad. Y hasta que no pasaron 8 años de la operación, no pude hablar de ello con un poco de naturalidad.

¿Cambió algo mi vida la cirugía estética? Sí, no voy a mentir. Ya no me deprimía cada vez que iba a comprarme ropa porque todo me quedaba de lujo. ¿Ligué mas? **No hubo un cambio espectacular**, pero como me sentía más segura de mi cuerpo, sí que tuve más éxito con los chicos, pero vamos... que puedo contar mis ligues con los dedos de una mano.

¿Dejé de compararme compulsivamente? NO. **La rayada de cabeza no desapareció**, sino que se trasladó y puso el foco en otros muchos “defectos”: ojeras, papada, celulitis, barriga... ¿Tenía en realidad grandes defectos? NO. Pero como me fijaba constantemente en ello, yo los iba agrandando. De hecho, cuando mencionaba alguno de ellos, la gente de mi entorno saltaba instantáneamente con frases del estilo: “¿Cómo vas a tener celulitis con lo delgada que estás?”; “Eso no es barriga lo mío sí”; “Tú no sabes lo que es tener una papada...” Me daba igual lo que me dijeran, yo me comparaba con otras chicas y encontraba defectos inevitablemente.

En ocasiones **pensé en operarme de otras cosas**, porque nunca estaba a gusto con mi cuerpo. Tenía la creencia de que cambiándolo me sentiría mejor conmigo misma y se solucionarían todos mis problemas. Comencé a obsesionarme por pequeños detalles. Odiaba mi cara en general, aunque no entendía cuál era el problema en particular. A veces me ponía delante del espejo a evaluar cuál era el origen de mi fealdad. Si ponía cada elemento por separado, no encontraba ningún defecto grave: mis ojos tenían una forma bonita; mi nariz no era ni grande ni pequeña; mis labios eran carnosos... pero el conjunto me parecía que no funcionaba en absoluto. Y me obsesionaba con mi mandíbula, porque creía que era la causante de mis defectos y comencé a odiarla hasta querer operarme.

Pero me aterraba otra cirugía, así que **trasladé mi atención a otras partes del cuerpo que sí se podían solucionar sin operar**, como mi barriga o mi celulitis. De hecho, comencé a realizarme un tratamiento de *mesoterapia* para eliminar la grasa localizada, el cual abandoné cuando conocí a Eduardo, mi actual marido. Cuando fui a la clínica, el médico que me atendió se quedó sorprendido al verme. Dijo que nunca le había llegado una chica tan delgada para un tratamiento como ese, que mi celulitis era muy localizada y muy leve. Yo argumenté para excusarme que era bailarina profesional de Danza del Vientre y que mi cuerpo era muy importante. Parece que le convencí porque la conversación continuó con el tema de la danza, hasta que al revisarme los tobillos comentó: “Es sorprendente que con lo delgada que estás, retengas tanto líquido”. No sabía que retenía líquido, y no comprendí por qué hasta más adelante.

## EL COMIENZO DEL CAMBIO

Con 29 años, sucedió algo curioso. En cuestión de 10 días, tres amigas que no tenían nada en común, me comentaron o preguntaron que si a los **10 años** no tenía que cambiarme las prótesis. Cuando me lo dijo la primera no le di importancia, porque el cirujano que me operó me aseguró que si estaba todo bien, podrían durarme toda la vida las prótesis. Cuando me lo dijo la segunda me sorprendió la coincidencia, pero a la tercera ya eran demasiadas casualidades. Además, a esto se sumó que yo (que llevaba más de un año meditando) cada vez que meditaba sentía en el pecho como si tuviera **dos agujeros negros energéticos**. Así que supuse que ya eran demasiadas señales como para seguir ignorándolo durante mucho más tiempo y me puse a investigar.

Había división de opiniones entre los médicos. Unos decían que no hacía falta operar si las prótesis estaban bien y yo no tenía síntomas que demostraran que estaban afectando a mi salud. Pero la mayoría insistía en la necesidad de cambiarlas cada 8-10 años porque el material se va degenerando y si se llega a romper es mucho más peligroso para la salud. Consulté con varios amigos que tenían familiares o amigos cirujanos y todos coincidieron en que debía cambiar las prótesis.

Así que ahí asumí el hecho de tener que volver a pasar por quirófano, cosa que me apetecía tanto como clavarme agujas en los ojos, porque **recuerdo el postoperatorio como la peor tortura** a la que se puede someter a un ser humano. El camino del hospital a casa fue horrible. Mi padre iba a 20km/h y yo le suplicaba medio llorando que fuera más despacio porque cada vibración me producía un dolor inaguantable. Estuve en cama 10 días sin poder moverme. Cada mínimo movimiento era insoportable. Necesitaba ayuda para todo, tanto para incorporarme como para tumbarme. Me hinché a antibióticos, antiinflamatorios, analgésicos y protectores de estómago, pero no parecían hacer gran efecto. No le recomiendo la experiencia ni a mi peor enemigo.

Afortunadamente, compartía mi vida desde hacía 6 meses con [Eduardo Ramos](#), para mí el mejor Psicólogo y Coach que hay porque me ha ayudado a superar todos los problemas que tenía. Hablando con él, me hizo una pregunta que me rompió todos mis esquemas mentales: “¿Y si en lugar de cambiarte las prótesis te las quitas para siempre?”. Mi reacción instantánea fue decir un NO rotundo, pero **comencé a cuestionarme todo**. En aquel momento tenía ahorros y podía costearme la operación (cuesta aproximadamente unos 5000€ de media), pero ¿qué pasaba si dentro de otros 10 años no tenía dinero? ¿Y si se degeneraban las prótesis y no podía costear la operación? ¿Y cuántas veces iba a tener que pasar por quirófano a lo largo de mi vida? Si tenía que cambiarlas cada 10 años, tendría que operarme a los 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89... ¿A qué edad iba a dejar de operarme? Si realmente era perjudicial para la salud, ¿iba a tener que operarme con 79 años? ¿o iba a dejar que las prótesis me remataran? Me parecía una cosa de locos.

**Comencé a investigar** estudios científicos y casos de mujeres que se habían puesto implantes y me quedé petrificada. Diversos estudios de la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos en Estados Unidos), demostraban la relación directa entre tener unos implantes mamarios durante más de 7 años y diversos síntomas físicos como: **dolor en la coyunturas, fatiga crónica, confusión mental, pérdida de cabello y síntomas similares a los de la gripe**.

Yo llevaba más de un año con **fatiga crónica**, la cual achacaba a mi ritmo frenético: Trabajaba como directora de arte en una agencia de publicidad, estaba en una compañía de danza del vientre, tenía clases y ensayos de danza a lo largo de toda la semana, realizaba espectáculos muchos fines de semana y además, co-dirigía la única revista gratuita especializada en danza del vientre que había en España por aquel entonces. Al principio supuse que mi fatiga era por estrés, pero dejé el trabajo, la revista, la compañía, los ensayos, las clases... y mi fatiga continuaba. ¿Y si mi fatiga fuera producida por los implantes?

Además, me sentía **totalmente bloqueada a nivel creativo** desde hacía dos años. Creía que era por el trabajo, ¿y si era por las prótesis también?



El cirujano que me operó me aseguró en su día que los implantes de solución salina eran los más seguros del mercado, porque si se rompían no había riesgo de intoxicación. Con 19 años y esa baja autoestima, me creí a ciegas todo sin plantearme nada. Pero con 29 años, ya no me valía la información de una sola persona, así que **seguí investigando**. Descubrí que todos los implantes de senos, incluyendo los implantes de salina, están envueltos por un armazón hecho de silicona, el cual puede contener otros químicos y algunos metales pesados (ej. platino o estaño), que son perjudiciales para la salud.

Diversos estudios confirmaban que mujeres que han tenido implantes en los senos durante más de 7 años, tienen **mayor probabilidad de tener fibromialgia y otras enfermedades dolorosas y autoinmunes** como artritis reumatoide. La buena noticia era que dichos síntomas mejoraban drásticamente de salud cuando los implantes eran extraídos y no eran reemplazados por otros.

Después de descubrir todo esto, me hice seriamente esta pregunta: “¿Y si me las quito para siempre?”. En ese instante, **se abrió la caja de Pandora de la baja autoestima** que había cerrado 10 años atrás y comencé a llorar, a llorar y a llorar desconsoladamente. Balbuceaba cosas como: “Ya no te voy a gustar”; “La ropa me va a quedar mal”; “Voy a estar fea”; “Ahora no me vas a querer”, etc. Todas esas creencias que habían estado tapadas, pero que seguían en mi interior igualmente, salían a borbotones como un vómito emocional.

Eduardo me abrazaba cariñosamente mientras se reía de “las tonterías” que estaba diciendo. Yo seguía llorando sin parar, y me enfadaba su actitud porque (a mi entender) él no podía ser consciente de lo realmente horrible que me iba a volver. Cuando vio que había entrado en “bucle” de negatividad, me zarandeó para que reaccionara, me ordenó que le mirara a los ojos y me dijo con una convicción inquebrantable: “*Si realmente estoy contigo sólo por tu tetas, entonces déjame tú a mí, porque no merezco la pena como pareja*”. Lo decía de corazón y le creí, así que comencé a tranquilizarme.

## LA CIRUGÍA INTERIOR

**Decidí quitarme las prótesis para siempre**, pero no lo iba a hacer hasta que no me hubiera quitado todas las “tonterías” de baja autoestima que tenía. Fue un trabajo interior muy intenso que realicé con la ayuda de Eduardo. **Empecé a visualizarme a diario** con mucho menos pecho que como tenía con 16 años, totalmente plana, que era como yo me sentía por aquel entonces. Me imaginaba con ese cuerpo plano y **observaba cómo me sentía y qué pensaba de mí**. Cada vez que aparecía alguna emoción negativa, la liberaba para siempre. Y cada vez que aparecían algún pensamiento negativo o creencia limitante, las reprogramaba de forma positiva para que trabajaran a mi favor y no en mi contra. Aparecieron capas y capas de baja autoestima, acompañadas por recuerdos de mi vida donde se instalaron dichas emociones, pensamientos o creencias. Fui borrando todo el malestar poco a poco, hasta que un día pude imaginarme a mí misma plana y aceptarme tal cual era.

Fue en ese momento, cuando **busqué una cirujana que me operara**. Quería que fuera una mujer quien me operara esta vez, así que pedí cita con las mejores que había en Madrid. Todas me dijeron lo mismo: la ecografía mamaria no muestra ruptura de prótesis, no parece que haya encapsulamiento de implantes y no tienes síntomas que indiquen que te están perjudicando para la salud. Yo les dije que tenía fatiga crónica y que además, tenía dolores en la axila. De la fatiga dijeron que tendría que hacerme análisis, pero que no había nada que demostrara que estuviera relacionado. Y el dolor de la axila lo relacionaban con dolor muscular.

**Ninguna quería retirarme las prótesis para siempre**. Decían que tenía un pecho precioso, que me iba a arrepentir y que era mucho más peligroso y difícil volver a poner unos implantes después de haberlos retirado. De hecho, una de ellas fue increíblemente dura conmigo. Me dijo que después de 10 años la piel se había dado de sí y que no iba a volver a tener el pecho como lo tenía antes de operarme. Literalmente me describió

mi futuro pecho como: “*tetas de cabra, planas, caídas y arrugadas*”. Me dijo que me lo pensara y que volveríamos a hablar en unas semanas.

Llegué llorando a casa. No me había preparado para eso, pero aproveché para soltar todas esas nuevas emociones que habían aparecido. La doctora me estaba poniendo a prueba y fui consciente de ello cuando liberé todas las emociones y comencé a ver todo con objetividad. Por ello se ganó mi confianza y decidí operarme con ella. Cuando volví a la consulta, le dije que la decisión estaba tomada, que me iba a retirar los implantes sí o sí, porque **quería poder estar feliz con mi propio cuerpo, tal y como yo era realmente**. Me miró a los ojos, sonrió y dijo: “*Ahora sí te veo convencida y preparada*”. Era la doctora [Elena Jiménez](#), una profesional como la copa de un pino. Ella sabía que necesitaba estar convencida al 100% del cambio para evitar futuros arrepentimientos y, cuando vio en mí esa seguridad, aprobó sin dudar mi decisión.

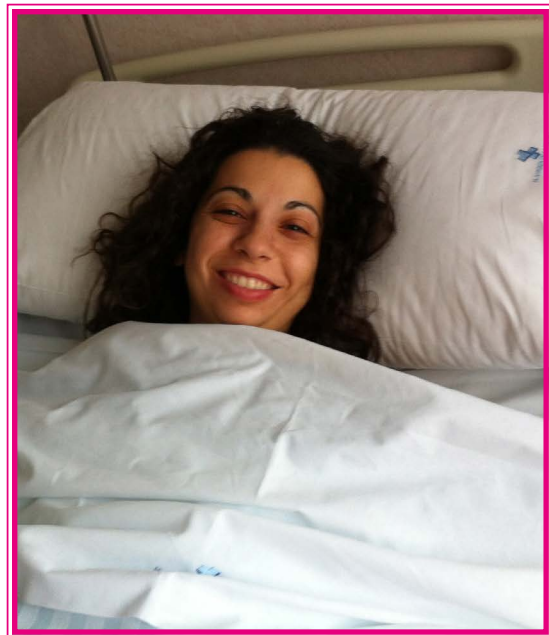
Al mes de operarme saltó la alarma a nivel mundial con el escándalo de las prótesis PIP, que provocaron daños a miles de mujeres. Quizás, si el escándalo hubiera saltado antes, me hubiera ahorrado muchas discusiones con cirujanas y muchos llantos. Pero me siento agradecida por todos los impedimentos que me pusieron, porque gracias a ello, lograron que superara cualquier duda y que se fortaleciera mi decisión hasta hacerla inquebrantable.

# NOESITERAPIA

Como tenía la experiencia tan terrible del anterior postoperatorio y, además, quería aprovechar para que esta cirugía me ayudara en mi desarrollo personal, un mes antes de la operación nos fuimos Eduardo y yo a Valencia. Allí hicimos un **curso de Noesiterapia con el Dr. Escudero**, para aprender analgesia psicológica. El [Dr. Ángel Escudero Juan](#), lleva desde 1972 realizando operaciones sin anestesia química. Además, gracias a la Noesiterapia, ha enseñado a miles de mujeres a dar a luz sin dolor, trayendo al mundo “*noesi-babies*” de forma placentera y sin el trauma del parto.

Tras el curso, decidí pedirle una consulta privada donde confirmé en mí misma la sencillez de la noesiterapia. Sólo siguiendo sus pasos y tomando la decisión en firme, pude anestesiar mi brazo y mi pierna con facilidad. No es hipnosis, no hay que hacer ningún ritual raro, es sólo llevar al cuerpo a un estado de *Respuesta Biológica Positiva* y tomar una decisión. Tan fácil y sencillo que parece increíble.

Fui tan tranquila y segura a la operación que en el quirófano le dije a la doctora que no me pusiera anestesia. Me vio tan convencida que se quedó desconcertada, pero dijo que no me preocupara, que me pondrían una anestesia suave. Me desperté como una rosa, tenía hasta buena cara. En lugar de haberme operado, parecía que me había echado simplemente una buena siesta. **No me dolía absolutamente nada el cuerpo** y mi familia estaba desconcertada.



Me llevó a casa mi hermano, quien me preguntaba cada 2 minutos si estaba bien y si necesitaba que fuera más despacio. A la quinta pregunta le dije que dejara de preocuparse, que si me doliera se estaría enterando bien. Aún así, le costaba creerme.

Esa misma tarde me fui a pasear por el parque con Eduardo y cuanto más caminaba, mejor me encontraba. Era increíble el contraste tan absoluto con el anterior postoperatorio. **No tomé ni un sólo medicamento:** ni antibióticos, ni antiinflamatorios, ni analgésicos, ni protectores de estómago, y eso que compré de todo por si acaso. Todas las intervenciones utilizando la Noesiterapia presentan un **0% de infecciones postoperatorias** sin necesidad de usar medicamentos ya que, al estar bajo *Respuesta Biológica Positiva*, aumenta el estado inmunológico del paciente.

Viví mi postoperatorio como si no me hubieran hecho nada. **Podía hacer mi vida prácticamente normal** porque no sentía dolor. Sólo tuve cuidado de no hacer levantamientos de brazos bruscos porque estaba todo abierto todavía. Eso sí, el hecho de estar con la analgesia, no quiere decir que dejara de sentir, tenía sensibilidad en la zona. Dos días después de la operación me di sin querer un golpe en el pecho... ¡y ya te digo si dolió! Mi cuerpo me gritó: *“¡Cuidado, ni se te ocurra repetirlo que estás recién operada!”*. Pero a los dos minutos el dolor desapareció y volví a estar como si nada. A la semana pude volver a dar mis clases de danza del vientre y mis alumnas estaban impresionadas con la recuperación tan rápida que había tenido.

## CAMBIO RADICAL

A los tres meses de la operación, adelgacé 10kg de golpe. No eran kilos de grasa, sino de líquido retenido. Siempre he estado delgada, sólo que cuando me operé, fui engordando un kilo cada año, hecho que asocié a la edad y a que suponía que mi cuerpo tendría que cambiar en algún momento. No era eso ni por asomo. **Mi sistema linfático había estado luchando contra las prótesis y lo tenía saturado.** Al retirar las prótesis me dijeron que estaban muy limpias, que no había encapsulamiento, que es lo que hace el cuerpo para protegerse de un “cuerpo extraño”, pero en mi caso no luchó de esa forma, sino que intentó expulsar las toxinas hasta que se bloqueó. Cuando a los 3 meses se desatascó, perdí todo de golpe. Esto asustó muchísimo a familiares y amigos, porque perder 10kg cuando pesabas tan sólo 55kg, suele preocupar porque se asocia directamente con una enfermedad.

Pero no, simplemente volví a tener el mismo cuerpo que tenía justo antes de operarme, ni más ni menos: delgada, sin curvas, pecho pequeño... aunque no lo veo tan pequeño esta vez. Parece que **mis emociones me hacían percibirme erróneamente.** Además, no se quedó ni por asomo como *tetas de cabra*, está estupendo, firme y redondito.



¿Estoy mejor ahora? ¿Estaba mejor antes? Algunos dirán que mejor ahora, otros que mejor antes. Yo opino que sólo son cuerpos diferentes. Y en mi caso, personas diferentes, por todo el proceso de cambio interior que ha supuesto el volver a mi cuerpo original. De hecho, cuando veo

fotos de la época en la que estaba operada, me cuesta reconocerme: “¿Esa quién es?” Esa no soy yo, es la otra Sara que se fue con su baja autoestima para siempre.

Algo que también se fue para siempre fue el dolor de axila del que me quejaba y que aseguraban las cirujanas que era muscular. Definitivamente eran mis **ganglios linfáticos**, que estaban saturados. Y por supuesto, esos **agujeros negros energéticos** que sentía al meditar, desaparecieron tras recuperarme de la operación. Ahora todo mi campo energético lo percibo por igual.

Otro detalle sorprendente es que Eduardo, que sabe mucho de **reflexología** podal, estaba bastante mosqueado con algo que no había visto nunca. La parte del pie que se relaciona con el pecho, la tenía almohadillada, como si tuviera allí una pequeña prótesis mamaria de líquido. A los pocos meses esa almohadilla también desapareció y desde entonces mi pie vuelve a estar normal.

En cuanto a la **fatiga crónica**, tuve un cambio radical en los primeros meses. Me despertaba con energía, tenía mucho mejor humor, más vitalidad... fue impresionante. ¿La causa de mi fatiga eran las prótesis? Definitivamente sí.

ACTUALIDAD

Han pasado muchos años desde que me retiré las prótesis en enero de 2012 y **me siento más guapa y segura de mí misma que nunca**. Ya no me fijo en mis defectos, y cuando me miro en el espejo puedo valorar la belleza que hay en mí. Me siento feliz con mi cuerpo, que es maravilloso tal y como es. He aprendido que la belleza no es algo universal. No existe un canon estipulado y lo que es hermoso para mí no tiene por qué serlo para otro. He descubierto que todo depende de los ojos de quienes miran y, lo más importante, de las emociones que tienen aquellos quienes miran. Es curioso cómo me cuesta ver feos a cualquiera de mis amigos, ya que como les quiero tanto, para mí todos son guapísimos.

Cuando voy a comprarme ropa no me deprimó. Si no saben hacer ropa que me quede bien es problema del fabricante, no mío. Así que compro a quien sí sabe hacer ropa que me queda realmente bien. Fácil.

Lo que más me ha costado ha sido encontrar sujetadores que no tengan ni relleno ni aros. Antes de operarme siempre buscaba los sujetadores con más relleno del mercado, y cuando fui a comprarme sujetadores tras la operación, mi madre insistía en que me comprara alguno con relleno para que me diera "forma". Fui tajante con ella: *"No he trabajado durante meses para quitarme todo lo que me hacía tener baja autoestima para ahora volver atrás"*. Lo tengo claro, mi pecho es el que es, si a alguien no le gusta, que no mire. Estoy encantada con unos sujetadores que encontré en la sección de niñas, talla 16. ¡Comodísimos!

**Por primera vez me siento atractiva.** La belleza no está en el físico, la belleza sólo aflora cuando se tiene una actitud correcta. Hace poco me sorprendí porque en el transcurso de media hora, recibí piropos de tres hombres diferentes. ¿Ha cambiado mi cuerpo? No, he cambiado yo. Ahora que yo me siento realmente hermosa, los demás pueden apreciarlo y yo puedo valorar sus piropos, cosa que antes era incapaz de hacer.



Mi valía no depende de cómo es mi cuerpo. **El verdadero valor consiste en crecer interiormente a diario.** No necesito ser supermodelo, no necesito ser perfecta, no necesito demostrar nada a nadie. Lo único que necesito, es **recordar a diario el mejor mantra que toda persona debe grabarse a fuego:**

"Me amo y me acepto tal y como soy"



**Sara Sovrano**

Diseñadora gráfica, ilustradora, escritora... artista

[www.sarasovrano.com](http://www.sarasovrano.com)

PD: Si este ebook te ha servido de ayuda o de inspiración, habré cumplido mi propósito. Y si es así, te pido dos favores:

1. **Compártelo**, para poder ayudar a más personas. ¡GRACIAS!
2. **Escríbeme un mail** a [sara@sarasovrano.com](mailto:sara@sarasovrano.com) y cuéntame tu experiencia ¡Estaré encantada de atenderte!

  
**sara sovrano**  
Creando Semillas de Conciencia