

PULMONES FUERTES

PULMONES

FUERTES

...

Respirar con menos. Vivir con más.

Juan Carlos Martínez Olivares

PULMONES FUERTES

Respirar con menos. Vivir con más.

© 2026 Juan Carlos Martínez Olivares

Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-607-29-8871-2

Registro INDAUTOR (México)

Primera edición: 2026

Impreso en México / Printed in Mexico

Queda prohibida, sin la autorización escrita del titular de los derechos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Las opiniones expresadas en esta obra son responsabilidad exclusiva del autor.

Contacto:

juancarlos.martinez@dehco.com.mx

www.dehco.com.mx

ISBN: 978-607-29-8871-2



9 786072 988712

A la memoria de mi madre.

*Por el amor que me diste, que sigue siendo el aire
que me sostiene cuando el mundo parece
quedarse sin oxígeno.*

*Te llevo siempre en mis pulmones
y en mi corazón.*

ÍNDICE

Prólogo

Capítulo 1 Antes del primer recuerdo

Capítulo 2 La primera cicatriz

Capítulo 3 La factura que llega después

Capítulo 4 Entrenar sin aplausos

Capítulo 5 Cuando el dolor no es físico

Capítulo 6 Sostenerse en otros pulmones

Capítulo 7 Respirar en medio de la pérdida

Capítulo 8 Seguir cuando no hay aire emocional

Capítulo 9 La vida que se construye con menos

Capítulo 10 El efecto Pigmalión

Capítulo 11 Pulmones fuertes

Epílogo Respirar es decidir

Sobre el autor

PRÓLOGO

• • •

En una época en la que nuestras vidas, llenas de actividades, de urgencias de trabajo, de compromisos sociales y laborales, de redes sociales donde nuestra existencia "debe" estar expuesta para ser sometida a evaluaciones, comparaciones y contar con la aprobación social, emerge, un tanto a contra corriente, Pulmones fuertes, un libro sin pretensiones, de lectura fácil, cuyo autor, Juan Carlos Martínez, expone su "yo" sin protección, donde nos comparte las reflexiones acerca de su propia vida, sin temor al juicio de quienes cuentan con la admiración de todos y constituyen el modelo a seguir.

Juan Carlos es autor de valiosos textos y hoy decidió compartir con nosotros sus escritos surgidos de aquella vieja necesidad de contárselos él mismo, de averiguar con rigor cómo llega al presente tras haber pasado por circunstancias difíciles de imaginar y que significaron la construcción por etapas de esa capacidad de salir adelante llamada resiliencia, poco conocida, pero muchas veces aplicada en nuestras vidas por la mayoría de nosotros.

La narrativa es sencilla y ordenada, no pretende entretener al lector con artilugios, o encontrar simpatías, ni mucho menos narrar, como un manual, una vida detrás del éxito. Sin embargo, se convierte, al avanzar en su lectura,

en un texto fuerte, capaz de mover las fibras más sensibles de nuestra propia existencia.

Imposible no conectar con el relato y establecer un paralelismo con algunas etapas de nuestras vidas.

A muy temprana edad, llega a su vida la primera adversidad, los pulmones fallan y el cuerpo resuelve. Más tarde, llega la "factura" que logra pagar con rigurosa disciplina y buenos hábitos.

Atraviesa por el dolor infinito de la pérdida inesperada, vive su duelo, acompañado de sus hermanos, lo que le permite mantener el equilibrio emocional.

Empieza la adultez en medio del dolor, lo que no le impide pensar con claridad, es consciente, se adapta al giro drástico que da su vida y continúa adelante en el mundo laboral, cuando de pronto aparece Lucía y la expectativa de abrir un nuevo capítulo en su vida...

Considero un privilegio que Juan Carlos nos haya regalado lo que comenzó como una reflexión personal y hoy lo haya convertido en el libro que tenemos en nuestras manos.

Magdalena Medina

PhD, Sorbonne, Paris.

Enero de 2026

Capítulo

1

...

Antes del primer recuerdo

No recuerdo mi primera lucha. Porque ocurrió antes de que pudiera recordarla.

Hay batallas que no se eligen. No se deciden. No se planean. Simplemente llegan, y el cuerpo —no la voluntad, no la razón— es quien responde primero. La mía llegó cuando tenía apenas diez meses de nacido.

Una infección rara se alojó en mi pulmón derecho. No fue gradual. Avanzó rápido, como fuego que encuentra material seco. Mi temperatura subió. Mi respiración se volvió superficial, rápida, insuficiente. Los médicos no hablaban de probabilidades, hablaban de urgencia. De opciones que se agotaban.

Mi madre me lo contó años después, en una de esas tardes en las que el pasado se vuelve conversación.

—El doctor entró al cuarto y cerró la puerta —dijo, mirando su libreta—. Eso nunca es buena señal. Cuando un médico cierra la puerta es porque lo que va a decir es muy serio.

Se sentó frente a ellos. Habló sin rodeos.

—La infección está avanzando. Si no actuamos ya, el pulmón completo puede colapsar. Tenemos que intervenir.

Mi padre, que casi nunca interrumpía, preguntó:

—¿Qué tan riesgoso es?

El médico no titubeó.

—Es la última opción. Pero es la única que tenemos.

Mi madre me contó que no lloró en ese momento. Se quedó mirando mis manos, tan pequeñas que cabían completas en su palma, y solo pensó una cosa: "Estas manos tienen que crecer."

Mi padre firmó el consentimiento sin dudarle. Ya habían decidido.

Para salvar mi vida, los médicos tendrían que retirar el quince por ciento de la parte superior de mi pulmón derecho.

Quince por ciento.

En ese momento era solo un número en un informe médico. Una cifra técnica que mis padres escucharon sin comprender del todo. No había manera de saber qué significaría a los cinco años, a los quince, a los treinta.

No había promesas de normalidad. Solo una posibilidad: seguir respirando.

La cirugía duró horas. Mis padres esperaron en un pasillo que olía a desinfectante y a antisépticos diversos. Mi hermano mayor, que entonces tenía cinco años, jugaba con sus carritos en el suelo. Mi hermano, de tres, dormía en los brazos de mi abuela.

Nadie hablaba mucho. No había nada que decir que no pesara.

Cuando el cirujano salió, todavía con el gorro quirúrgico puesto, mi padre se puso de pie tan rápido que tropezó con su propia silla.

—Salió bien —dijo el médico.

Solo eso. Salió bien. Mi madre me contó que solo entonces liberó emociones contenidas.

Yo no entendía nada de eso. No sabía lo que era un pulmón, ni lo que significaba perder una parte de él. No sabía que el aire podía faltar. Pero mi cuerpo sí lo sabía. Y respondió.

La cirugía fue un éxito. La recuperación, larga. Silenciosa. Paciente.

No hubo dramatismo consciente. No hubo recuerdos formados. Pero el cuerpo recuerda incluso aquello que la mente aún no puede nombrar.

Mientras otros bebés aprendían a sentarse, a gatear, a dar sus primeros pasos, mi cuerpo aprendía algo más profundo: a adaptarse sin preguntar por qué.

El pulmón izquierdo asumió más carga. Las costillas se ajustaron. La respiración se reorganizó. Todo ocurrió sin manual, sin instrucciones, sin conciencia. El cuerpo simplemente hizo lo que los cuerpos saben hacer cuando no hay margen para el error: encontrar la manera.

No lo recuerdo, claro. Pero me gusta pensar que algo en mí ya estaba aprendiendo una lección que me acompañaría toda la vida: identificar lo esencial y pedirlo sin rodeos.

Durante mucho tiempo pensé que la resiliencia era una decisión. Algo que elegías cuando la vida te ponía contra la pared. Con los años entendí que, en ocasiones, es una respuesta automática de la vida cuando no hay margen para el miedo.

La resiliencia no siempre nace en la conciencia. A veces nace en el cuerpo, en lo celular, en lo que ocurre antes del lenguaje.

Mi cuerpo aprendió a resistir antes de que yo supiera qué era resistir. Aprendió a compensar antes de que yo supiera qué era compensar. Aprendió a vivir con menos antes de que yo supiera que algo faltaba.

No crecí escuchando esta historia como una tragedia. No hubo relatos constantes sobre lo frágil que había sido, ni advertencias permanentes sobre

lo que no podía hacer. Mis padres no me criaron desde el miedo. Me criaron desde la confianza.

Quizá por eso nunca me sentí distinto. Quizá por eso nunca me sentí limitado. Crecí sin saber que me faltaba aire.

Y esa ignorancia, vista hoy en retrospectiva, fue una forma de libertad.

Hay algo curioso en el cuerpo humano: aprende a compensar antes de que la mente entienda qué está ocurriendo. Ajusta, redistribuye, encuentra nuevas maneras de sostener la vida. No se queja. No se compara. No se pregunta por qué a otros les toca distinto.

Simplemente respira.

Ese aprendizaje silencioso quedó grabado en mí desde antes del primer recuerdo. No como una hazaña, sino como una base. Como una forma de estar en el mundo sin dramatizar la dificultad.

No sabía que tenía un pulmón incompleto.

Pero sabía vivir.

Con el paso de los años, mi infancia transcurrió como la de cualquier niño. Corrí, jugué, me caí, me levanté. Me cansé y volví a correr. Nunca fui el niño al que había que detener. Nunca fui el niño al que había que proteger en exceso.

El cuerpo ya había hecho su trabajo.

Y sin saberlo, me estaba entrenando para algo más grande que vendría después.

Recuerdo una tarde, tendría unos cinco años. Jugábamos a las escondidas en casa de mi abuela. Había varias habitaciones, muchos rincones, reglas confusas que cambiaban según quién las inventara.

Me tocó buscar. Conté hasta veinte —todavía no sabía contar bien, así que probablemente conté mal— y salí corriendo. Los encontré a todos rápido. A mi prima detrás de la lavadora. A mi hermano fingiendo ser parte de las plantas.

Todos menos a mi hermano mayor.

Lo busqué durante varios minutos. Sentí que pasó mucho tiempo. Revisé debajo de las camas, dentro del baño, detrás de las cortinas. Nada.

Hasta que apareció, sudando y riendo, saliendo de un espacio imposible entre un tanque de gas y la pared del patio.

—¿Cómo aguantaste tanto ahí? —le pregunté, impresionado.

Se encogió de hombros.

—Aguanté como tú.

No entendí la frase entonces. Pensé que hablaba del juego, de aguantar sin que te encontrarán.

Años después comprendí que él sí sabía algo que yo ignoraba: que mi cuerpo ya había aprendido a aguantar antes de que yo tuviera conciencia de ello.

Él me veía distinto de como yo me veía. No como alguien frágil, sino como alguien que había sobrevivido algo que otros no habrían soportado.

Y ese trato cotidiano —esa confianza depositada sin palabras— fue moldeando la forma en que yo me entendía a mí mismo.

Hoy, mirando hacia atrás, entiendo que esa primera batalla no fue una historia de pérdida, sino de configuración.

Mi cuerpo se configuró distinto. No peor. No mejor. Distinto.

Y esa diferencia marcaría la forma en que enfrentaría todo lo que vino después: sin dramatizar, sin victimizarme, sin negociar con la idea de que algo me faltaba.

La vida no me quitó aire para debilitarme.

Me enseñó, desde el inicio, que respirar no siempre es automático: a veces es un acto de adaptación consciente.

No recuerdo ese momento. Pero ese momento me recuerda a mí.

Cada vez que respiro profundo. Cada vez que avanzo cuando parece más fácil detenerme. Cada vez que el cuerpo responde antes que la duda.

Mi historia no comienza con una elección. Comienza con una respuesta.

Y ese, aunque no lo sabía entonces, fue el primer acto de resiliencia de mi vida..