



DR. JUANJO LÓPEZ

# HÁBITOS PARA SER EL NÚMERO

PRÓLOGO  
DE CARLOS  
ALCARAZ

# 1

  
ESPASA

DR. JUANJO LÓPEZ

# HÁBITOS PARA SER EL NÚMERO 1



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

© Juanjo López, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

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

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

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de la cubierta: © Sophie Guët

Del prólogo: Carlos Alcaraz

Primera edición: mayo de 2024

ISBN: 978-84-670-7308-9

Depósito Legal: B. 7.189-2024

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Liberduplex

Printed in Spain - Impreso en España



# ÍNDICE

LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS .....	9
INTRODUCCIÓN .....	11
EL PEOR MOMENTO DE MI VIDA .....	13
HÁBITO ESENCIAL 1: EL DEPORTE .....	19
MI PASADO, MI HISTORIA .....	33
HÁBITO ESENCIAL 2: EL DESCANSO .....	91
MI PRESENTE .....	101
HÁBITO ESENCIAL 3: LA ALIMENTACIÓN .....	113
MI SUEÑO .....	123
HÁBITO ESENCIAL 4: LA ATENCIÓN .....	135
MI FUTURO .....	147
HÁBITO ESENCIAL 5: LA VITAMINA N .....	151
DECIDIR A LOS 16 .....	155
HÁBITO ESENCIAL 6: SER AMABLE .....	165
LAS REDES SOCIALES .....	175
HÁBITO ESENCIAL 7: RODEARSE DE PERSONAS QUE SUMEN .....	183
INVERTIR PARA GANAR TIEMPO .....	187
HÁBITO ESENCIAL 8: EL ORDEN .....	191
HÁBITO ESENCIAL 9: SER AGRADECIDO .....	195
LA BÚSQUEDA DE LA CALIDAD DE VIDA .....	201

## EL PEOR MOMENTO DE MI VIDA

—Juanjo, soy Paco. ¿Cómo estás?

—Bien, Paco. Pero me pillas regular, estoy en Croacia a punto de entrar a pista que tengo un partido de tenis de las olimpiadas médicas.

—Perfecto, Juanjo. Oye, no quiero preocuparte, pero me acaban de decir que te llame, que tu padre ha tenido al parecer un golpe de calor en el gimnasio y lo traen al hospital.

—¿Un golpe de calor? ¿Se ha mareado? Estará ya mejor, ¿no? —le dije yo.

—Imagino que sí, pero ahora te dirán. Te van a llamar, estate atento al teléfono.

—Por supuesto, gracias, Paco.

Seguí calentando, algo contrariado por la llamada, pero lo más probable es que se hubiese mareado por el calor y ya está. A mi padre, que tenía 57 años y era enfermero de la UCI (Unidad de Cuidados Intensivos) del hospital Virgen de la Arrixaca (donde hice la residencia MIR), le gustaba mucho ir al gimnasio y no le afectaba demasiado si hacía calor o frío. Iba, entrenaba, sudaba y hacía deporte siempre que podía. Al igual que me ocurre a mí, era su momento de desconexión.

Volvió a sonar el teléfono.

—¿Juanjo? Te llamo desde la UCI del hospital.

—Si, soy yo. Ya me han dicho que mi padre está allí por un mareo por el calor al parecer. ¿Cómo está?

Hubo un silencio incómodo de tres-cuatro segundos.

—No ha sido un golpe de calor Juanjo. Estamos haciéndole pruebas.

—¿Y qué ha podido pasar? —pregunté.

—No lo sé Juanjo, pero tienes que venir a Murcia cuanto antes.

—¿Tan grave es? Estoy en Croacia, a punto de jugar un partido. Por supuesto que voy, pero me habían dicho que no era muy preocupante.

—Tu padre no está bien Juanjo —hubo otro silencio, más incómodo aún—. Lo siento mucho. Vente cuanto antes.

Me quedé desenchajado. No sabía qué hacer.

Llamé a mi madre y me cogió el teléfono una vecina amiga de ella. Mi madre ya se había enterado y no podía hablar. La vecina me dijo lo mismo que la doctora de la UCI, que fuese para allá lo antes posible.

Era el año 2008 y no existían los *smartphones*. Anulé el partido de tenis y fui corriendo para el hotel. Allí pedí usar el ordenador y me metí corriendo a buscar vuelos. No era fácil, estaba en Porec (Croacia) y el aeropuerto más cercano estaba en Venecia (Italia), a unas dos horas en coche. Encontré un vuelo esa noche, Venecia-Madrid, con llegada a Madrid a las 22:45 de la noche.

Lo reservé y fui todo lo rápido que pude. Estaba muy preocupado, pero me agarraba a la posibilidad de que todo quedara en un mal susto. Mi padre era joven, fuerte y no tenía antecedentes de nada. Hacía mucho deporte, no tomaba medicación ni tenía ningún síntoma de nada. Era una roca.

Recuerdo estar en el avión sin parar de pensar en positivo. Estaba leyendo el libro *El secreto* donde te repiten que, si piensas en algo de forma repetida y crees que va a ocurrir, te metes en una «subdimensión cósmica» que hace que ocurra.

También recuerdo que ese día España jugaba las semifinales de fútbol del Mundial de Sudáfrica. El piloto nos informó del gol de Puyol contra Alemania y todo el avión estalló en aplausos y gritos de alegría. Yo no podía, estaba viviendo una pesadilla. Después nos informó que España había ganado y pasaba a la final del mundial. Como era algo histórico, todo el vuelo estaba tremendamente feliz. A mí me dio por llorar, pero me mantenía en la idea de que no iba a pasar nada grave, que todo iba a ser un mal recuerdo.

Al llegar al aeropuerto, me esperaban mis primos que vivían en Madrid y tenían que bajar a Murcia. Sus caras estaban normales, no eran de drama, y no sabían apenas nada de lo que había pasado. Hablamos de fútbol de forma distendida, ninguno de nosotros quería hablar de mi padre (yo por miedo, por no querer saber nada malo, y ellos por respeto). Salimos del aeropuerto sobre las 23:00 y llegamos a Murcia a las 2:00, directamente al hospital.

Allí, en la puerta de urgencias, las caras de mis familiares eran un poema. Algunos estaban llorando y me dieron un abrazo nada más llegar. Yo me decía para mí: «No es posible, no es posible. Seguro que tiene solución».

Subí directamente a la UCI y accedí a la zona de camas. Había entrado muchas veces durante mi residencia para ver a pacientes accidentados y saludar a mi padre en «sus» camas (números 26 y 27), donde él trabajaba prácticamente la mitad de las noches de un mes. Esta vez era distinto, había más gente de lo normal y, al llegar, me recibió uno de los jefes médicos de la UCI. Eso no era habitual ya que eran las dos de la madrugada. Me acompañó, me cogió del hombro y fuimos a la cama 26. Allí estaba mi padre, intubado e inmóvil. Me mostraron imágenes en el ordenador, donde estaba el escáner cerebral (TAC) de mi padre con una tremenda hemorragia que impedía ver el cerebro. Había sufrido un ictus o derrame cerebral por la rotura de un aneurisma, era tan grave que estaba en muerte cerebral y solo estaba mantenido por la máquina que le insuflaba aire. Mi padre, a los 57 años, estaba muerto.

—Lo siento mucho, Juanjo. Sabes los dramas que vivimos aquí a diario, pero no te imaginas lo duro que es esto para nosotros. Queríamos mucho a tu padre y era un compañero excelente. Lo sentimos en el alma —me dijo el jefe de la UCI.

Quien haya vivido algo así sabe de lo que le hablo. Hay dos tipos de muerte, ninguna mejor que la otra. Una es la muerte lenta, esperada, donde puedes ver que la llama se apaga lentamente. El proceso es muy duro, e incluso agónico, pero te permite despedirte de la persona querida. La otra es la muerte súbita, de repente, como la de mi padre.

Me preguntaron algo que no esperaba, pero que era necesario. Mi madre no estaba en condiciones de decidir y mis hermanos tampoco. Me preguntaron si quería que mi padre fuese donante de órganos. Con todo el dolor de mi corazón, en el momento más difícil de mi vida, les dije que sí.

Murcia ha sido, y es, un referente en donación y trasplante de órganos. De hecho, en muchas guardias, nos avisaban de cuando había un donante de órganos para hacer extracción de huesos y tendones, necesarios para ciertas cirugías complejas en traumatología. De hecho, mi tesis doctoral, «Aloinjertos óseos estructurales en tumores de huesos largos», trataba de ello, sobre pacientes con un cáncer de hueso donde se les extirpa el tumor y se les realiza un trasplante de hueso de un cadáver.

El ser donante implica algo que lo hace muy duro. Es un momento tremendamente delicado, el más complicado que yo he vivido nunca. Y hace que el paciente, en este caso mi padre, tenga que estar un día más como mínimo en el hospital, donde se le mantiene conectado y «vivo», mientras los distintos equipos de cirujanos realizan la extracción de los órganos. Cirujanos generales para extraer hígado y páncreas, urólogos para extraer los riñones, cirujanos cardiovasculares para el corazón, cirujanos torácicos para pulmones, oftalmólogos para las córneas y traumatólogos para huesos y tendones. Implica un día más de agonía y retrasar la despedida de tu ser querido. En mi caso, además, tuve que adoptar la posición de «padre de familia» al ser médico y la persona de

contacto para transmitir toda la información a mi familia. En cierto momento de este día de la donación, muy cansado y abrumado por todo lo que estaba ocurriendo, llegué incluso a arrepentirme de haber aceptado. Pero, con el paso de los días, no hay nada que me haga estar más orgulloso. Mi padre salvó varias vidas ese día.

De hecho, unos días después, salió una noticia en prensa que se hacía eco de ello. Ese día, y como un récord, hubo varios donantes de órganos (entre ellos mi padre) y se pudieron trasplantar a muchos pacientes en España gracias a ellos y a los equipos que intervinieron.

El día posterior fue el entierro. Lo recuerdo como un mal sueño y todo muy difuso. Estaba muy cansado y solo quería que mi madre estuviese bien y pudiese descansar. Llamé a un psiquiatra, el doctor Paco Toledo, quien vino a casa de mi madre y se reunió con ella para poder aportarle un mínimo de energía y esperanza.

Con el tiempo, y mirando con mucha perspectiva, sigue siendo un proceso muy doloroso. De hecho, la herida sigue abierta, ya que mi padre se fue mucho antes de lo natural. No pudo verme leer mi tesis, no pudo estar en mi boda ni conocer a sus nietos, y no ha podido verme cumplir «nuestro» sueño (digo nuestro, porque estoy 100 % seguro de ello, os lo contaré más adelante). Pero un hijo debe ver morir a su padre, es lo normal. Lo contrario, ver morir a un hijo, debe ser extremo. No me lo quiero ni imaginar, aunque sucede, por desgracia.

Tranquilos, este libro no pretende ser un drama, pero es importante comenzar con este momento, el peor momento de mi vida hasta ahora (cruzo los dedos). Considero que nuestro paso por esta vida podría ser como un electrocardiograma, con subidas y bajadas, con muchos momentos buenos, pero algunos malos donde se puede incluso tocar fondo. Es en estos momentos tan duros, en los peores, donde se puede obtener un aprendizaje muy valioso, aunque nunca cicatrice el dolor. Por haber vivido de esta manera el fallecimiento de mi padre, mi concepto de la vida ha cambiado. Quiero vivir más, quiero priorizar mi tiempo. Quiero

ser recordado por mis hijos como un buen padre y educarles en valores. Quiero ser un buen marido y vivir mi vida junto a mi compañera de viaje perfecta, mi mujer. Quiero disfrutar de mi vida, viajar y ser lo más feliz posible.

Si puedes leerme, papá, te quiero y te echo mucho de menos, no sabes cuánto.