

Fecha: 31-03-2026

Medio: Las Últimas Noticias

Supl.: Las Últimas Noticias

Tipo: Noticia general

Título: Daniela Nicolás y su día a día con una enfermedad crónica: "El humor ha sido una forma de sobrevivir"

Pág.: 29

Cm2: 452,9

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

■ No Definida

Le diagnosticaron polineuropatía de fibra fina, que le provoca desde dolor físico a cansancio extremo

Daniela Nicolás y su día a día con una enfermedad crónica: "El humor ha sido una forma de sobrevivir"

La actriz plasmó sus vivencias en el libro "El arte de seguir", donde también entrega una guía para quienes acompañan estos procesos.

NATALIA JUNCO

Desde el año 2015, Daniela Nicolás está lidiando con diversas situaciones médicas y diversos diagnósticos. El 2025 tuvo una certeza: tiene una enfermedad neurológica llamada polineuropatía de fibra fina, que provoca dolor crónico quemante, entre otras limitaciones. Por otro lado, siguen investigando qué enfermedad autoinmune sufre. En este camino, e inspirada por su marido, la actriz y periodista escribió el libro "El arte de seguir", donde entrega su mirada siendo una paciente crónica y también espera que sea una ayuda para los que acompañan a quienes sufren una enfermedad.

"La idea nació desde algo muy personal. Mi marido tuvo mucho que ver, porque fue de las primeras personas que me hizo darme cuenta de que lo que yo estaba viviendo no sólo era difícil, sino también valioso de compartir", dice la comunicadora. "En el proceso de mi enfermedad, muchas veces sentí que no había un espacio real donde uno pudiera sentirse acompañado de verdad, sin filtros, sin frases cliché", suma la emprendedora.

¿Cómo es actualmente su día a día?

"Mi día a día es bien variable. Hay días en que me siento súper bien y puedo hacer mi vida bastante normal, y otros en que el cuer-

po simplemente no acompaña. Las enfermedades crónicas son muy impredecibles y eso es quizás lo más desafiante. No es solo el dolor físico, que puede ser cansancio extremo, inflamación, dolores, sino también lo emocional de no saber cómo vas a estar mañana. He aprendido a escuchar mucho mi cuerpo, a respetar mis tiempos y a dejar de exigirme como antes. No siempre es fácil, pero he logrado construir una rutina más amable conmigo misma".

¿Qué es lo que no le gusta cuando alguien intenta ayudar?

"Hay algo que pasa mucho, y es que la gente quiere ayudar, pero desde un lugar incómodo. Como cuando te miran con pena, con cara de pobrecita y eso, en vez de ayudar, te hace sentir más frágil. O cuando te llenan de consejos no pedidos o minimizan lo que sientes con frases como *pero si te ves bien*. Acompañar no es sobre tener la respuesta perfecta, es sobre estar. Escuchar de verdad. Sin dramatizar, pero tampoco invalidar. A veces lo más valioso es lo más simple: estar presente sin hacer sentir al otro como una carga".

¿Qué espera de las personas que la rodean?

"Espero empatía real. No perfecta, pero sí honesta. Que puedan escuchar sin juzgar, sin apurar procesos, sin intentar arreglar todo. Que entiendan que hay días



"Espero empatía real. No perfecta, pero sí honesta", dice la actriz.

dad, te devuelve un poco de control. Creo que el humor también es una forma de resiliencia. No es negar lo difícil, es elegir cómo convivir con eso. Para mí, el humor ha sido una forma de sobrevivir. No es que uno se ría porque todo está bien, sino porque a veces es la única forma de sostener lo que duele. Hay días en que el cuerpo no acompaña, en que emocionalmente estás cansada, y reírte, aunque sea un poco, cambia completamente la energía. El humor no borra la enfermedad, pero sí cambia la forma en que la vives".

Es ver la situación desde otro lado.

"Claro, porque te saca del lugar de víctima, te devuelve poder, te conecta con los demás desde un lugar más liviano. Incluso en los momentos más incómodos o absurdos que trae una enfermedad crónica, poder reírse de eso es profundamente sanador. También creo que el humor es una forma de comunicación. A veces permite hablar de temas difíciles sin que se sientan tan pesados, abre espacios, acerca a las personas. Y algo importante: no invalida el dolor. Puedes estar pasándolo mal y aun así encontrar momentos de risa. Ambas cosas pueden coexistir. De hecho, en mi libro hablo precisamente de esto, porque para mí es trascendental: aprender a reírse en medio del proceso no es superficial, es profundamente terapéutico. Para mí, el humor no es escapar de la realidad, es una forma de atravesarla".

buenos y días malos, y que ambos son parte de lo mismo y de la vida. Y algo clave: que esto no se transforme en el único tema. La enfermedad es parte de mi vida, pero no es toda mi vida. Y el normalizar una enfermedad como parte del cotidiano lo hace para todos más

sano".

¿Qué rol juega el humor en todo esto?

"El humor es clave. No porque minimice lo que pasa sino porque lo hace más llevadero. Reírse, incluso de situaciones absurdas o incómodas que trae la enferme-

DAVID VELÁSQUEZ