

# A raíz de un infarto: ocho consejos para tu vida

Gustavo Ferrand es supernumerario del Opus Dei. Hace unos años, estuvo a punto de emprender un viaje sin retorno al más allá. Aquí nos cuenta su relato en primera persona.

15/06/2021

**Un amigo me ayudó y me salvó la vida**

Estuve cerca de emprenderlo. La arteria principal del corazón estaba 95% obstruida. La secundaria 70 %. Los doctores indicaron que un tiempo más de demora y el infarto me hubiera causado la muerte.

La noche del infarto estuve en el gimnasio. Empiezo mi rutina con 30 a 45 minutos con la elíptica al máximo de resistencia. En los últimos tres meses había bajado el ritmo de mis entrenamientos por mayor carga en el trabajo. A los siete minutos me sentí cansado. Mi primera reacción fue pensar, “Que me pasa, ya no tengo tanto físico. Se nota que no estoy entrenando como antes”. Me bajé y descansé cinco minutos.

Como los deportistas somos testarudos y no nos damos por vencidos, tome la decisión de continuar. Puse el pie izquierdo en la elíptica y cuando iba a poner el

derecho me pasó algo increíble. Sentí una inspiración que me decía: “No subas Gustavo, tú tienes experiencia y conoces tu cuerpo, esto no es normal, usa tu sentido común, esto es más serio...”

Recuerdo que, desde niño, en el colegio y en el Club Saeta, el capellán nos enseñó que nuestro amigo, nuestro ángel de la guarda, nos advierte; aunque somos libres de escuchar o no, su voz interior. “Ten confianza con tu ángel Custodio. Trátale como un entrañable amigo, lo es, y él sabrá hacerte mil servicios en los asuntos ordinarios de cada día”, decía san Josemaría, en el punto 562 de Camino.

Yo sí creo que fue él, mi ángel de la guarda, quien me dio esa advertencia y como me han regalado tiempo complementario en mi vida, ya verán mis rivales de deportes porque ahora tengo las turbinas al cien por ciento.

## **Una paz difícil de describir**

Estaba con pena, porque con lo rápido que fue todo en el gimnasio, no pudo llegar el sacerdote para confesarme. Pero, ya en la clínica, estando en la sala de operaciones, recé la oración de la estampa para pedir la intercesión del fundador del Opus Dei, y luego seguí la devoción a la Virgen que me inculcaron mis padres y aquellos consejos de san Josemaría: “Antes, solo, no podías... Ahora, has acudido a la Señora, y con Ella, ¡qué fácil!” (Camino, n 513).

Rezaba a **María** mi madre del cielo, que me acompañó durante la hora y media de la operación, que estuve despierto. Sentí una paz hermosa, difícil de describir, fruto de la cercana relación con Dios y con ella.

Pensaba en Soledad, mi querida **esposa** y en mis tres hijos: María Pía, Gustavo y Rodrigo; que, a pesar de ser mayores, trabajadores

responsables y buenos, aún nos necesitan. Porque los tiempos actuales están muy complicados y hay que seguir dándoles en familia, buen ejemplo y consejos.

En este año de la familia, el Papa Francisco nos recuerda que la familia evangeliza con el ejemplo de vida. Como conclusión, sugiero que aprovechemos esta vida para vivir alegres, para eso es fundamental estar cerca de Dios, y para disfrutar la vida con la familia y los amigos. Como nos enseñó san Josemaría “sin miedo a la vida y sin miedo a la muerte”. ¡Vale la pena! ¡Viva la vida!

A raíz de la experiencia vivida, me permito recomendar ocho consejos de vida:

- 1. Vivir cada momento en permanente relación con Dios y darle gloria.*
- 2. Vivir preparados de tal forma que en cualquier momento cuando nos*

*llame, afrontemos una muerte santa y feliz, y merezcamos reencontrarnos con Dios PARA SIEMPRE.*

*3. El cielo debe ser más hermoso que el momento más feliz que hayamos vivido aquí en la tierra, multiplicado por un millón y luego darle una eternidad, o sea por los siglos de los siglos.*

*4. El momento más importante en nuestras vidas va a ser el momento en que muramos y que esto determinará nuestro destino para toda la eternidad.*

*5. Si queremos llegar al cielo, debemos llevar a alguien al cielo.*

*6. Cuando pequemos, de inmediato, buscar reconciliarnos con Dios.*

*7. Cuando sea necesario, debo pedir a mi Ángel Guardián que venga en mi ayuda.*

*8. Permanentemente rogar por la gracia de ir al cielo a **María**, nuestra Madre.*

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-pe/article/a-raiz-de-un-  
infarto-ocho-consejos-para-tu-vida/](https://opusdei.org/es-pe/article/a-raiz-de-un-infarto-ocho-consejos-para-tu-vida/)  
(21/01/2026)