

VOLUMEN 2

PASABA POR AQUÍ

JULIO
2021



Ilustración
R.T.

REVISTA DE LA UNIDAD DE
HOSPITALIZACIÓN BREVE SERVICIO
PSIQUIATRÍA

Nuestro agradecimiento a todo el Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, a la Dirección de Enfermería, a las alumnas de Terapia Ocupacional de la Universidad Complutense de Madrid, a todos los compañeros y personas ingresadas que han participado desde su entusiasmo y apoyo, aportándonos ideas y ayuda para sacar el proyecto adelante.

Gracias a Elena (Secretaría) y al servicio de Reprografía

ENLACE INTRANET (profesionales del Hospital Ramón y Cajal.)

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones_digitales/publicaciones_digitales.aspx

ENLACE EXTERNO INTERNET (público)

<https://www.comunidad.madrid/hospital/ramonycajal/prensa/publicaciones-externas>

Fotos e imágenes (free images):

Unsplash.com

Freepik.es

EQUIPO DE DIRECCIÓN

Pilar G^a-Margallo Ortíz de Zárate. *Terapeuta Ocupacional*
Unidad Hospitalización Breve y Unidad Trastornos Conducta Alimentaria.
mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org

Jorge Serna Yepes. *Terapeuta Ocupacional Hospital de Día.*
jorge.serna@salud.madrid.org

EQUIPO DE REDACCIÓN

Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve. Servicio de Psiquiatría.

Hospital Ramón y Cajal.
Ctra. Colmenar Viejo Km. 9,100 (Madrid)
Tlf/ 91 336 88 49

INDICE

| | |
|--|-------|
| <i>Editorial</i> | 3 |
| <i>Diez libros para conectar con la naturaleza sin salir de casa</i> | 4-6 |
| <i>Comentario al libro: “Un día de cólera” de A. Pérez Reverte</i> | 7-8 |
| <i>Cine: Recomendamos</i> | 9 |
| <i>Series TV: Recomendamos</i> | 10 |
| <i>Micro-relato</i> | 11 |
| <i>A un edredón</i> | 12 |
| <i>El cielo</i> | 13 |
| <i>Zapatos rojos</i> | 14 |
| <i>Carta a mi hermano Elián</i> | 15 |
| <i>Hacia lo imposible</i> | 16 |
| <i>Al mirar tu faz</i> | 17 |
| <i>Sin nombre</i> | 18 |
| <i>Arco iris</i> | 19 |
| <i>Entrevista al Dr. Hernández</i> | 20 |
| <i>Definiciones: dolor, amor, arte es</i> | 21 |
| <i>La vida comienza donde termina el miedo a enfrentarse a la vida</i> | 22 |
| <i>En clave íntima</i> | 23 |
| <i>Reflexiones de un momento</i> | 24 |
| <i>Ser mamá</i> | 25 |
| <i>En mi propia jaula</i> | 26-27 |
| <i>Reflexionar sobre el Trastorno Límite</i> | 28 |
| <i>Un poema de agradecimiento</i> | 29 |
| <i>Historia de un primer día en Psiquiatría</i> | 30 |
| <i>Así se hace: Vuelca-bolsillos/ Macetero</i> | 31-32 |
| <i>Receta de bizcocho ligero de yogurt y limón</i> | 33 |
| <i>Receta de Croquetas de sardinas</i> | 34 |
| <i>Receta de Tumbet Balear</i> | 35-36 |
| <i>Receta de Albóndigas</i> | 37 |
| <i>Receta de Tzatziki (gazpacho blanco griego)</i> | 38 |
| <i>Ideas terapéuticas</i> | 39 |
| <i>Chistes. Agradecimiento</i> | 40 |

EDITORIAL

Han pasado cuatro meses desde el primer volumen de “Pasaba por aquí” y ¡tenemos muchas cosas que contaros!.

La revista ha tenido una extraordinaria acogida y repercusión tanto entre las personas que “pasan” y “han pasado” por la U.H.B., así como entre profesionales y a nivel comunitario. Ha podido ser incluida en su versión digital en la Intranet del Hospital Ramón y Cajal dando así acceso a todos los profesionales de otras especialidades que trabajan en el Hospital para su lectura. También, se ha colgado en la Web del Hospital incluida en la de la Comunidad de Madrid y que es de acceso público dando cobertura a todos los profesionales, usuarios y público de cualquier área sanitaria de Madrid y de toda España.

La revista ha servido como documento de bienvenida a los pacientes que han ido ingresando con un altísimo porcentaje de entusiasmo y motivación incluso para cooperar en la misma. El incremento de participantes y artículos ha sido tal que este segundo volumen hemos duplicado su extensión. Así mismo se han incluido nuevas secciones que han ido apareciendo como dedicatorias, entrevistas, dibujos... Se ha fomentado que los propios autores creen en la medida de lo posible o por lo menos elijan las ilustraciones de sus artículos.

*Así pues os traemos un nuevo volumen que esperamos os siga entusiasmando, donde las voces en **primera persona** de las mujeres y hombres con trastorno mental grave nos hablan de su día a día, de sus sueños y preocupaciones, de sus almas e intereses de una forma valiente, poniendo el acento en expresar sin temor y desde la libertad sus opiniones en público, demostrando su capacidad y genialidad, su sensibilidad y fortaleza.*

Seguimos pensando que “Pasaba por aquí” es una oportunidad para que las personas que precisan de un ingreso psiquiátrico tengan un medio de derribar tantas atribuciones externas e internas, etiquetas discriminatorias y falsas creencias a las que tiene que hacer frente cuando son diagnosticadas de un trastorno mental.

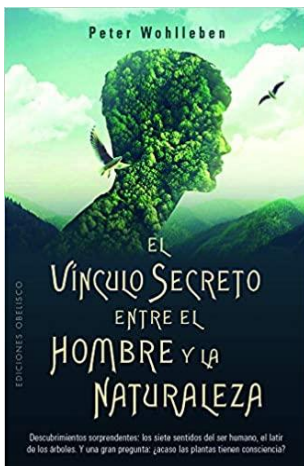
Dar las gracias a todas las personas que han participado y nos han alentado a continuar con esta iniciativa y solo desear que esta sinergia que se ha creado nos permita romper algunas cadenas presentes en la actualidad.

Hasta luego.

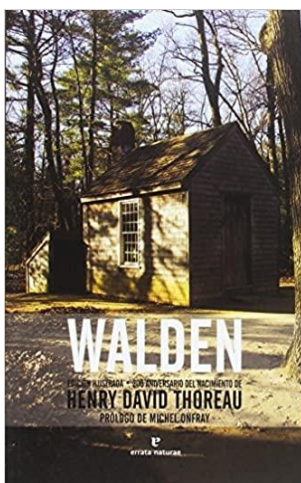
LECTURA: recomienda R. T. H.
Diez libros para conectar con la naturaleza sin salir de casa.



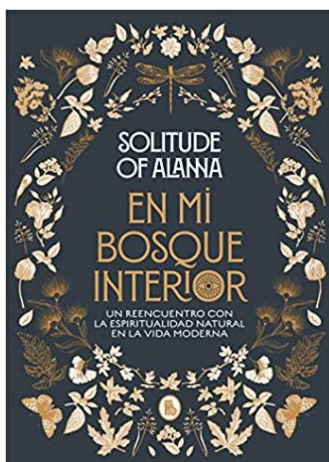
1. **El lenguaje secreto de la naturaleza** es una invitación a descubrir cómo se comportan centenares de especies en su entorno natural. Conoce cómo el grillar de ciertos insectos influye en el crecimiento de las plantas que éstos habitan o cómo la luz condiciona toda clase de vida. Con este nuevo libro de Oscar S. Aranda aprenderás una nueva manera de ver, y no solo mirar, el mundo natural que te rodea día a día.



2. Peter Wohlleben, desde una perspectiva científica, aunque altamente divulgativa, pretende resolver en su último libro, **El vínculo secreto entre el hombre y la naturaleza**, cuestiones que cualquiera se ha planteado en algún momento: ¿sienten emociones los árboles?, ¿por qué los seres humanos necesitan estar en conexión con la naturaleza? o ¿son seres inteligentes las plantas o las flores? Conoce la respuesta a estos y otros muchos interrogantes de la mano del autor de otros populares títulos como *La vida secreta de los árboles*, *La red secreta de la naturaleza* o *La vida interior de los animales*.



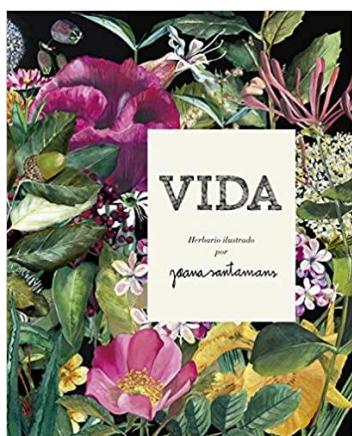
3. Los clásicos nunca pasan de moda y **Walden** es un claro ejemplo. Más de 200 años después de su publicación Henry David Thoreau narra en este libro, entre la novela y el ensayo, su experiencia viviendo en una cabaña completamente alejado de la sociedad. Así, rodeado por y aislado en plena naturaleza, el autor invita al lector a reflexionar sobre el capitalismo, las imposiciones sociales y la insatisfacción constante del hombre. Una égloga sobre la felicidad que, pese a su antigüedad, sigue estando más vigente que nunca



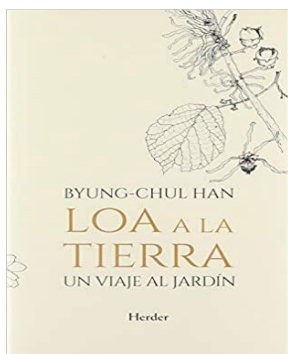
4. A medio camino entre un ensayo sobre lo natural y lo espiritual, *Solitude of Alanna* propone en su primer libro, **En mi bosque interior**, un viaje con tres paradas desde las que reconectar con nuestro ser más genuino y ancestral. A través de diferentes propuestas, la autora invita a la reconexión desde la atención plena alineada con los tiempos de la naturaleza, como las estaciones o las fases lunares.



5. El término japonés **shinrin yoku** significa, literalmente, absorber la atmósfera del bosque. En la actualidad, los denominados ‘baños de bosque’ se están convirtiendo en una de las prácticas más populares para conectarnos con el entorno natural. Así pues, Sarah Iven propone en su particular **Terapia del bosque**, un sinfín de actividades para practicar en solitario, en pareja o familia al aire libre adaptadas y organizadas a las cuatro estaciones



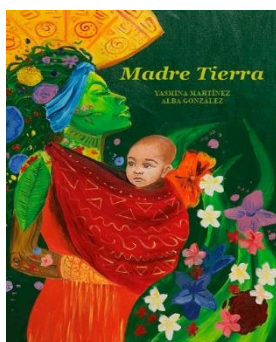
6. La artista Joana Santamans se une, en esta ocasión, con el reputado científico Eric Ballesteros para dar luz a **Vida**. A través de diferentes técnicas de pintura, la pintora catalana ilustra de manera precisa y realista las plantas y las flores que nos rodean en nuestro día a día. Ilustraciones que se acompañan en este herbario de papel de breves particularidades divulgativas de la mano del galardonado investigador



7. *La vida es una flor que se abre una vez. El mundo es un gran árbol. La flor se marchita poco después de florecer. No hace falta tener miedo o entristecerse. Como está la decisión de vivir, está la decisión de aceptar la muerte". **Loa a la Tierra: un viaje al jardín**, es una alegoría sobre el tópico literario *tempus fugit* que se sirve de delicadas metáforas sobre la naturaleza para reflexionar sobre lo efímero de la vida*



8. *Si Vita Sackville-West vivió una intensa vida fue, entre otros, porque se dedicó apasionadamente a la jardinería. Su respeto por la naturaleza le permitió dejar tras de sí, no solo los famosos jardines del castillo de Sissinghurst, en el condado de Kent, Inglaterra, sino también un maravilloso jardín, **Mis flores**, compuesto por sus 25 flores más queridas.*



9. **Madre Tierra** sigue la misma senda de reconexión que otros libros de esta lista. Sin embargo, Yasmina Martínez y Alba González, coautoras, homenajean a lo largo de esta obra a la Diosa Madre Tierra, siguiendo el estilo ancestral que otros pueblos han venerado durante siglos. En forma de relato breve, a modo de cuento, y con infinidad de elementos mitológicos, culturales e históricos, sus palabras invitan al lector a reconectar con el sentimiento de pertenencia social en armonía con el entorno natural



10. *Poesía, imágenes y música. **La selva** (o el gran desorden, confusión y asunto complejo) de la mexicana Lucía Villegas es un poemario en el que la autora relata cómo se relaciona con la ciclicidad de la naturaleza a través de días de lluvias, gritos desgarradores o el volar de las mariposas. Una obra auto editada e independiente con palabras convertidas en caricias.*

LECTURA: P. D. C. comenta ...
UN DÍA DE CÓLERA (de Arturo Pérez-Reverte).

... "Desdeñaron su interés sin ocuparse más que de la injuria recibida. Se indignaron con la afrenta y se sublevaron ante nuestra fuerza, corriendo a las armas. Los españoles en masa se condujeron como un hombre de honor"
(Napoleón Bonaparte; Memorial de Santa Helena).

... "Tengo por enemigo a una nación de doce millares de almas, enfurecidas hasta lo indecible. Todo lo que aquí se hizo el dos de Mayor fue odioso. No, sire. Estáis en un error. Vuestra gloria se hundirá en España".

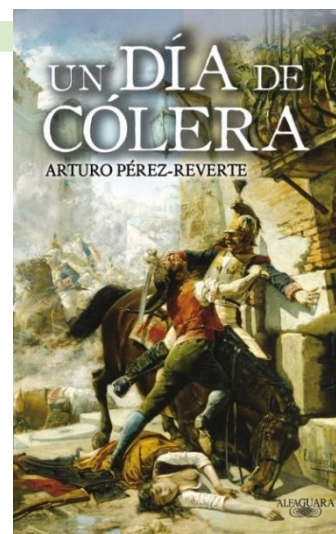
(Carta de José Bonaparte a su hermano el Emperador).

... "Los que dieron la cara no fueron en verdad los doctos. Esos pasaron todo el sarampión napoleónico, y en nombre de las ideas nuevas se hubieran dejado rapar como quintos e imponer el imperial uniforme. Los que salvaron a España fueron los ignorantes, lo que no sabían leer ni escribir... el único papel decoroso que España ha representado en la política europea lo ha representado ese pueblo ignorante que un artista tan ignorante y genial como él, Goya, simboliza en aquel hombre o fiera que, con los brazos abiertos, el pecho salido, desafiando con las cejas, ruge delante de las balas que lo asedian..."

(Ángel Ganivet, Granada la bella).

UN DÍA DE CÓLERA (de Arturo Pérez-Reverte).

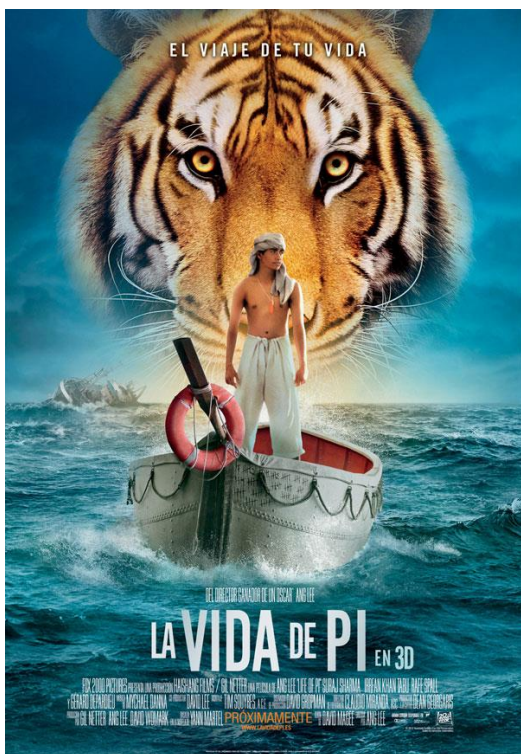
Comentarios de P.D.C.



Lo bonito de este libro es que no hay que buscar ganadores y ni perdedores. Te recorres Madrid, como eran las calles en 1808. “Un día de cólera”, ver que todos somos hermanos y cometemos errores de los cuales, no hay que juzgar ni no criticar, verlo y comprender las situaciones de tantos, las personas llegan y quieren volver a lo cotidiano. Reconocer y ceder las dos partes que con dialogo, sin enfrentamientos, No a la violencia (el hambre, abandono, soledad).

Se reflejan en muchos países del siglo XX y XXI; las personas tenemos que razonar y reflexionar, ceder... y que cedan también por los niños y niñas que son el futuro, son nuestro reflejo y espejo. Vivir el presente, sin olvidar cómo éramos de niños y niñas. Vivir el presente.

CINE: A.Q. B. recomienda... LA VIDA DE PI



*La narración de la película titulada la vida de Pi habla de la vida que lleva el chico de un padre Indio y su familia dedicándose a cuidar un zoo en su país natal. Luego se ve truncada por una tormenta naval que hace que nuestro protagonista se queda totalmente solo en el mar acompañado de **Richard Parker**, un tigre de bengala salvaje que le salva la vida después de más de un año en el mar sin ser encontrado. Hasta que cuenta su vida a un periodista curioso en su residencia familiar en EE UU.*

La imposibilidad de mantener el zoo era evidente debido a sus pocas posibilidades de alimentar a los animales. Lo que les obliga a irse a los cuatro y todos los animales a EE.UU. para poder salir adelante.

TV: Recomendamos...

BLACK MIRROR

Yo recomiendo la serie “Black Mirror” porque me parece estupefacto cada una de las series, desde Ashley y los demás. Se trata este capítulo sobre una chica que fue usada como un producto; es dura la forma en la que el manager la trata, la drogaba y usaba su mente para sacarle música. Una niña le ayudaba a escapar de ese momento tan malo. Tenéis que verlo.

También otra serie de un chico que murió pero volvió como un producto también, usaba sus videos para recrear su vida como androide.

R.A.S.G.



MICRO-RELATO de A.I.M.



La mirada del viejo orangután,

El bostezo del cachorro de tigre.

El tropezón de la desmesurada jirafa.

La abulia de la tortuga.

La melancolía del elefante.

La quietud marmórea de la serpiente

¿No hay PROZAC en el zoo?

A UN EDREDÓN, de M.F.D.



Detrás de los cristales nevaba.

La nieve inundaba las calles, los coches, las aceras.

Y yo allí edredón mío, envuelta en tus redes.

Incapaz de separarme, ni un milímetro de ti.

Tenía que levantarme, pero tu no me dejabas.

Tus caricias, tu olor...

Y yo mimosa, me dejaba querer.

Fuera seguía nevando.

Y tú seguías sin dejarme.

El sonido de la cafetera me despertó.

Seguí mirándote. Y tú me respondiste con un guiño.

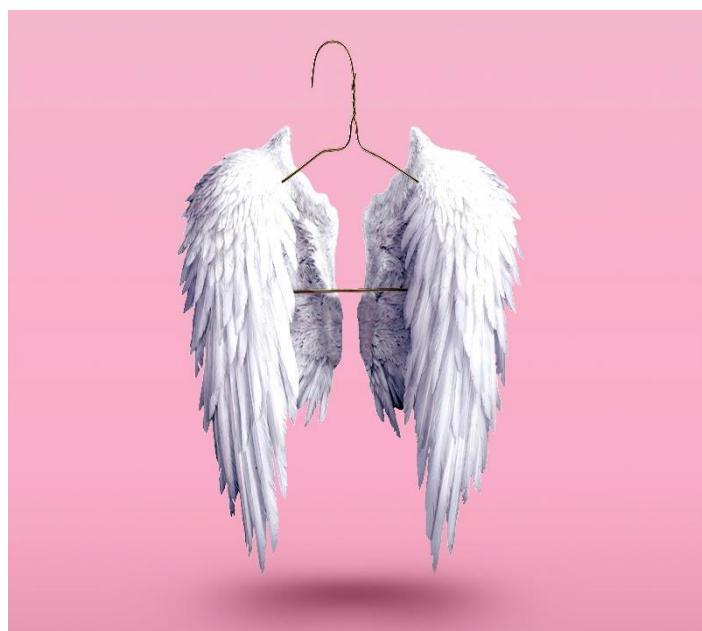
La cafetera ya había esparcido su aroma. ¡Un café!

Pero no moví ni un dedo. El edredón me había atrapado.

Yo también me entregué a él.

El CIELO, por R.J.B.

*El cielo está lejos
muy lejos de mí,
piso la tierra fuertemente
y aparte de eso me siento flotando
dentro de mí.
Como si nadase bajo
olas gigantes que me arrastran
al fondo del mar.
Si me ahondo al fondo,
toco estrellas de mar, corales naranjas y rocas.
Bonito lugar acuático
para disfrutar de bucear y nadar.
Como una sirena,
a la que le silba un pirata
en busca de amar.
Desde un barco la sirena
aparece flotando y el pirata
que la ve la llama,
pero ella se sumerge al fondo
del océano y no aparece más.
El pirata que solo intentaba darle algo de amor.
Amor imposible del ser humano a una mujer
agua y tierra de vida reales.
Hombre y mujeres con verdadero corazón,
al igual que los hombres piratas en busca de amor.
El cielo está lejos de mí,
el agua lo puedo tocar.
El cielo no lo quiero, lo quiero lejos de mí, infinitamente lejos de mí, si muy lejos
de mí.
El agua y el océano los puedo ver y tocar, algún río también
Y cascadas pero el cielo no lo puedo tocar.*



ZAPATOS ROJOS , por M.F.D.

Estaba tranquilamente, con el brazo apoyado en una mesa de madera,

Los bucles rubios, enredados en sus manos.

Todo le iba bien: su marido, sus hijos, su negocio.

El timbre de una bicicleta sonó, y ella se sobresaltó.

No era frecuente que el cartero llamase a su casa.

Por eso bajó deprisa las escaleras.

Abrió la caja, una caja vieja y roída.

Le sorprendió la fecha, la abrió con parsimonia y cuidado.

No era precisamente una caja para abrir con prisas.

La sorpresa fue mayor. ¡Eran unos zapatos rojos de baile!

Una fecha y una dedicatoria.

Tenía 30 años.

Decía:

“No te olvido, nuestro último baile y estos zapatos. Ellos te pertenecen porque tú seguirás siempre viviendo en mí”.



CARTA A MI HERMANO ELIÁN, de S.D.B.



Cuando pasé por aquí me acordé de ti, supe que no me ibas a dejar por muy lejos que estuviéramos.

Cuando pasé por aquí, tuve tiempo de recordar los juegos en casa de abuela Lola y en la playa, cuando jugábamos a los “playmobil” y a las “barriguitas”, cuando veíamos series como “Candy Candy” o “Comando G”.

Cuando pasé por aquí, supe que me ibas a dar fuerzas para superar esto.

Cuando pasé por aquí, supe que aunque yo no haya formado una familia, tú, Mary Carmen y los niños, siempre serán mi familia.

Gracias por ser mi hermano.

Te quiero.

S.D.B.

Relatos en primera persona: HACIA LO IMPOSIBLE.



*Nací en Bolivia, practiqué la natación desde mis cinco años, a los 6 años competí logrando un segundo lugar y los años posteriores siempre gané el primer lugar hasta muy joven, participa en Olimpiadas Panamericanas y Sudamericanas logrando medallas de oro, me llaman “**la sirena de los Andes**”.*

Luego dejé de nadar cuando tuve dos hijos, después de 35 años volví a nadar en campeonatos master, donde también tuve logros con medallas de oro. Luego el 2020 cogí el Covid-19 donde estuve a la muerte y a punto de entubarme. Gracias a Dios me recuperé, ahora estoy con depresión.

No pierdo la esperanza de estar bien y volver a nadar, que es mi pasión, también con la atención de los psiquiatras, terapeutas, enfermeros y todo el personal sanitario sé que saldré adelante y volveré a disfrutar de mi familia.

R.W.L.V.


AL MIRAR TU FAZ, por R.J.B.



*Al mirar en tu faz
veo el mar de tus ojos
que me llenan de paz.
Redondos cristales que
lucen destellos de aguas marinas.
Parece que vuelan sin rumbo fijo
buscando y observando,
se detiene al mirar en tu faz,
Escucho mil voces de pena.*

*No llores anciana mía, aún hay tiempo de risa,
Y que no se inunden tus ojos de agua.
Que el agua limpie tus penas si así lo deseas
Mas ahora ríe y se feliz.*

SIN NOMBRE, por E.O. M.



*En el cielo hay una estrella
fruto del mutuo amor;
Esa que brilla a lo lejos
esa de corazón.*

*La más lejana y brillante
la más bonita y ardiente.
Lloran mis ojos sin lágrimas
agotados de tanto sollozo.*

*Recluidos los otoños, sin pasar
las primaveras, ni los inviernos
ahogados los veranos.*

*Te miro estrellita del cielo y
recuerdo aquel momento en
que dejaste de ser vida
para convertirte en tormento.*

ARCO IRIS, por M.F.D.



*Mirando por tus ojos, todo
puede ser de mil colores.
Nubes blancas de algodón, grises
de tormenta.
Suave como el amor.*

*Azul, como tus ojos, cielo.
Tus pies en la arena, el rumor del
mar.
Verde como la pradera.
Transparentes, como la lluvia.
El sonido de una guitarra.
El olor a tierra mojada.
El sabor del café, al despertar.*

*Una niña que sonrío, unas manos
que acarician.
El fuego de una hoguera.*

*Lo demás no importa.
La vida es eso, corazón, alma, deseo,
emoción, lucha.
Lo demás, son accidentes que pasan por tu vida.
Y yo lo que quiero es vivir.*

*No hacen falta palabras, sintiendo las emociones
que se acurrucan en tu alma y proporcionan un refugio
entre tus brazos.*

*Desde mi corazón.
Con mi corazón.*

S.D.B. ENTREVISTA AL DR. HERNÁNDEZ



- ¿A qué edad decidió que quería estudiar Medicina y por qué? ¿Tenías otras alternativas para estudiar o lo tenías claro?

- Sinceramente, lo decidí con 18 años, en el momento en que acabé el bachillerato y la selectividad. No soy de esas personas que lo tienen ya decidido desde la misma infancia, yo no tenía para nada claro qué quería hacer. De hecho, dudaba mucho con otras alternativas como Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Creo que finalmente me decanté por estudiar Medicina por las influencias que había tenido en casa (mi padre es médico y mi madre enfermera), por las posibilidades laborales que me podía ofrecer y porque era una opción que me atraía (ya había seleccionado el bachillerato de ciencias, por ejemplo).

-¿En qué universidad estudiaste? ¿En qué momento decidiste optar por la Psiquiatría?

-Estudí en la Universidad Miguel Hernández de Elche. Es la universidad donde se puede estudiar Medicina en la ciudad de donde soy yo, Alicante. Sí antes decía que la decisión de que carrera estudiar me generaba muchas dudas, con el tema de la especialidad lo tenía algo más claro. Siempre me ha atraído el cerebro y todo lo que falta por descubrir en este campo. El aspecto humanista que tiene la Psiquiatría, que en otras especialidades se ha podido diluir por el mayor uso de las tecnologías, también me gustaba mucho. Y a día de hoy, me reafirmo en la decisión que tomé ya que no me vería haciendo otra especialidad distinta.

-¿Cómo fue la experiencia de ser residente?

-La especialidad de Psiquiatría la hice en este mismo hospital y debo reconocer que fue una experiencia maravillosa. El hecho de coincidir durante un período de tiempo con otros residentes en situaciones y edades similares permite hacer muchas amistades y disfrutar de grandes momentos. Además, te permite adquirir muchos conocimientos y aprendizajes de los enormes profesionales que hay en el hospital. No obstante, hay otros momentos que son duros durante la residencia, como el cansancio que generan las guardias en la urgencia o el tener que afrontar realidades como el sufrimiento de los pacientes y familiares. Todo ello hace que la residencia sea también unos años de crecimiento y madurez acelerada. Pero la verdad es que echando la mirada atrás, transcurridos ya unos años desde que acabé la residencia, guardo muy buenos recuerdos de aquella época.

DEFINICIONES, por A. J. B. G.

Dolor es...

Dolor es temor, temor a la vida, y a la poesía, también a la policía la cual nos ayuda y también nos patrulla.

Dolor en singular, dolor en plural, si algún día dejas de sentirlo te felicito por él, te felicito porque serás un espíritu libre y amado por todo el mundo.

Pero siempre atento a tus espaldas, ya sabes.



Amor...

Amor, nada más que amor, suficiente para mí.

Coeficiente fuera de cadenas, fuera de odio, fuera de todo lo malo,

Porque Dios y el amor juntos, con la paz que conlleva estar a mi lado y a su lado,

Si no confías, pues no confíes, cada uno es un espíritu libre.

El Arte...

*El arte, cosas que nos salen del alma,
cosas que salen con palabras.*

Arte, es tan bonito que poca gente lo entiende,

Arte, solo Dios puede juzgarme, porque mi camisa de fuerza eres tú.

Y tú me das fuerza, y arte cuando rompes las cadenas de la esclavitud.

O bien de la vida, o bien de la psiquiatría.

El arte.



Cuentos para la vida.**LA VIDA COMIENZA DONDE TERMINA EL MIEDO A ENFRENTARSE A LA VIDA, por M.M.**

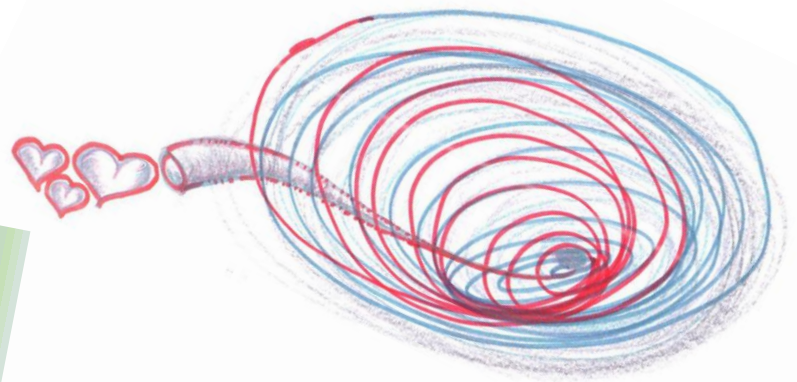
Érase una vez una estupenda mujer llamada Fuenlia. Ella no lo sabía pero se había vuelto de nuevo niña en algunas facetas de su vida. El dragón del miedo la perseguía. Una noche tuvo un sueño. Entró en un laberinto. En uno de los pasillos había un fantasma. El fantasma iba cubierto, como es habitual de una sábana blanca y tenía dos agujeros en la cara que dejaban ver unos ojos saltones y desproporcionadamente grandes para lo que se intuía podría ser su rostro. El fantasma la habló y le dijo: si saltas a la comba podrás ser feliz. A Fuenlia aquello le pareció súper absurdo. Nunca había oído que un fantasma dijese tales cosas. En cualquier caso se trataba de un sueño y en los sueños todo el posible. Su mente se llenó de confusión. No sabía qué hacer. En primer lugar porque no tenía ninguna comba para saltar y en segundo lugar porque consideraba todo aquello absurdo. Aun así comenzó a saltar una vez y otra, una vez y otra sin parar. Así que tuvo la sensación de estar de algún modo medio volando por unos instantes en el aire. Pensó que era libre como un pájaro. Según realizaba estos movimientos el fantasma iba desvaneciéndose de su vista hasta que llegó un momento en que desapareció por completo.

Fuenlia cerró los ojos. Quería disfrutar de aquel bello momento. Quería sostenerlo, mirarlo frente a frente y conservar esa valentía y cuál fue su asombro cuando descubrió que debajo de ella había un mar profundo. Fuenlia se asustó sin creerse todavía capaz de andar sobre las aguas pese a ser capaz de hacerlo ya que se trataba de un sueño y en los sueños todo es posible. Una voz le habló desde el cielo: Si lo crees lo ves, si lo ves lo puedes, en los sueños todo es posible y eso de algún modo luego se traslada de otra forma a la realidad. En la vida real no podrás andar sobre las aguas pero si ahora lo haces serás capaz de superar el miedo a los obstáculos de la vida. Sólo tienes que dar el primer paso. Sólo tienes que descalzarte en casa e imaginar que estás caminando sobre las aguas y que al igual que Jesús puedes andar sobre ellas sin sucumbir. Es solo una práctica. Supera el miedo a ahogarte y superarás el miedo a nadar que es realmente lo fácil. No sé si me explico, dijo la voz, pero crees que tienes miedo a la vida solo porque te has quedado en la fase de niña asustada pero ahora puedes romper esos esquemas. Ya has acabado con el fantasma. Ahora solo te queda caminar sobre las ficticias aguas. Hazlo al ritmo de las olas. Di al primer paso: soy valiosa. Dilo cuando estés sola y en voz alta. Di al segundo paso: antes estaba asustada. Y di al tercer paso: Fuenlia ha vencido al fantasma. Así podremos contar que en un sueño superarse todos tus fantasmas porque por fin comprendió que **la vida comienza donde el miedo termina.**

EN CLAVE ÍNTIMA con R.C.O.

*El Amor, es esa pequeña cosilla que
refulge ahí abajo, en los Reinos Inferiores,
en la Tierra, en los cielos,
en el Horrovacui, el dolor de los inalcanzable,
el Infinito girando en Espiral, en una gota de
agua.*

*La erótica de la vida se suele descubrir en
la Hora Postrera...*



*El peor error (pecado, de Pecatus-Peccata-
Peccatum) que puedes cometer es tener falta
de FÉ (esperanza en la perspectiva de las
cosas que no se ven, pero que se aguardan
como si fuesen ciertas)...*

*El erotismo de Vivir se halla en el
momento. Culmen de la Hora de la
Muerte...*

*Jamás me enamoraré de una mujer aunque tenga
varias, incluso vástagos con ellas, dado que mi única
pasión en esta mi postrera vida en este multiverso es
Amar, el principio imperial y absoluto del Amor, algo
que los humanos confunden con el Eros y que es tan
sumamente consumidor, tan absorbente como un sol
implosivo, más aún que un astro en su etapa
devoradora, denominado “agujero negro”, tan
abrasador como el fuego de mis astros, de millones de
fuegos fatuos, de billones de estallidos nucleares en el
seno de las más activas de las estrellas...*

REFLEXIONES DE UN MOMENTO, por D.R.D.

Estamos a 4 de marzo de 2021, la verdad es que lo último que me esperaba y que me imaginaba era ser ingresado en una unidad de Salud Mental. Hace solo dos semanas me encontraba bien de ánimo.

El hecho, es que estoy aquí y he conocido a gente interesante con experiencias vitales destacables y dignas de reseñar. En general mi trabajo me gusta mucho, está relacionado con el Derecho, soy funcionario de carrera Grupo A, rama jurídica (para mi es importante, si bien es obvio que todos los trabajos son importantes). Lo digo situándolo en el contexto adecuado, esa es mi intención, un contexto muy positivo en lo profesional y en lo sentimental. Pero no controlo siempre mis estados de ánimo. La depresión, palabra que hasta me cuesta nombrar, está por encima de lo bien que te vaya en tu vida en este momento. Pese a mi momento profesional y amoroso estoy aquí.

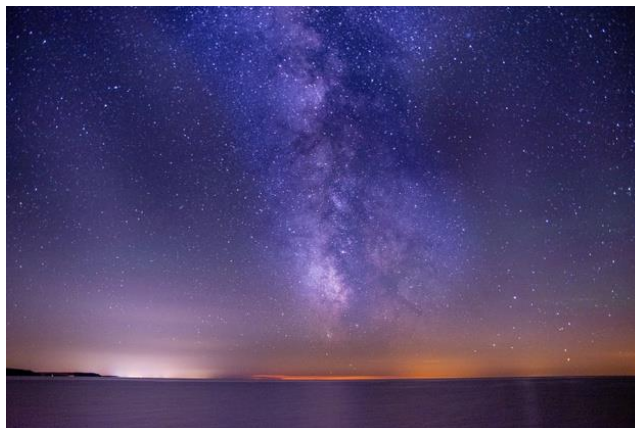
Todo va fluyendo mientras escribo y escucho a mis compañeros. Pienso en mis gustos:

Tengo gran afición por la lectura sobre todo por la novela histórica, incluyendo también la lectura del Derecho. La música también me encanta, tengo lo que se llama el oído absoluto, saco canciones en flauta y teclado sin esfuerzo, fallo en algunas notas musicales, pues no sé leer música, ni siquiera que nota estoy tocando. Simplemente, todo fluye, con la música dentro de mí. El tener este oído me ha facilitado el poder aprender idiomas. En cuanto a la música soy gran aficionado y admirador de los Bee Gees. Como no quiero alargarme más, diré que pareció todo tipo de música siempre que sea buena, con independencia del estilo. Pero mis gustos personales, mis preferencias se inclinan más por la música pop y sentimental, que es la mejor y aquella que refleja más los distintos estados de ánimo.

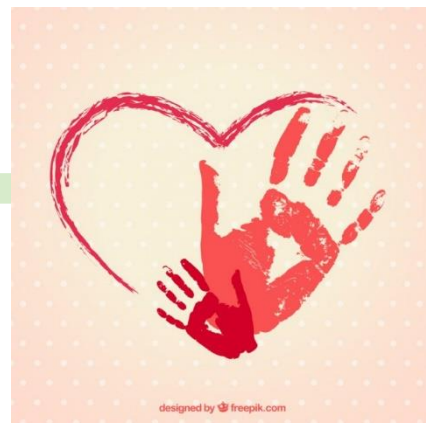
Amo, también la astronomía, cómo con la música soy y he sido siempre autodidacta. Hay que serlo. Para mí no hay mayor placer que observar el cielo estrellado en una noche luminosa, eso sí, lejos de las zonas urbanas. Pude conocer todas las constelaciones a través de unas serie de sesiones observacionales guiadas; esta sesiones las realice acompañado de un profesional y en compañía de amigos en un pueblo de Soria en 2019.

Otra actividad que gusta es ver películas, series de humor y acción. Una película que me impresionó fue Viven (1972), el milagro de los Andes, con una banda sonora preciosa. Es una película maravillosa que habla de supervivencia y de inmensa fe por supervivir.

De momento, esto por hoy.



SER MAMÁ, por A.M.



Escucho de otros: “ es nerviosa, es una caprichosa, es consentida, ¿tienes que ponerle límites!, es que te dice groserías, se pega para llamar la atención”...

Para mí pienso, que la ignorancia hace mucho daño, la crítica hacia una niña con TDAH, déficit de atención y trastorno de ansiedad, puede llegar a ser terrible.

El sufrimiento diario de ese niño o niña, que cuando quiere reír solo pueda llorar, que cuando quiera disfrutar solo pueda sentir ansiedad porque siente que se va a acabar.

No puede sentarse en una silla sin hacer acrobacias y nudos con sus piernas. Necesita poder gritar, y el sitio le va a dar igual, y de repente otra vez volverá a llorar.

Siento que no sé qué hacer, ni cómo ayudarla, ni sus médicos tampoco saben. En el fondo, el momento hay que vivirlo. Siento la necesidad de decirla, que no sufras más mi vida, todos te queremos como eres, eres tan inteligente aunque no te sea fácil aprender de memoria las cosas de clase, pero oye, sí las coreografías de tiktok.

Mi hija sufrió malos tratos desde mi vientre hasta los 3 años, difícil que no quedaran secuelas. Vivimos con ello. Yo, ahora, cuando la veo en el parque jugar, la veo feliz, y esto me hace muy feliz.

Os digo como madre que soy, que antes de hacer callar a una niña, antes de gritarla o de castigarla, obsérvala, y observa su comportamiento. Como adultos debemos guiarles, cuidarles y enseñarles a vivir en un mundo a veces tan cruel. Como madre, aprende, investiga, siempre hay cosas, siempre hay algo nuevo que aplicar.

Desde aquí, le dedico la canción que hicieron Alejandro Sanz y Melendi: “déjala que baile con otros zapatos, unos que no duelan cuando quiera dar sus pasos. Déjala que baile con faldas de vuelo, con los pies descalzos dibujando un mundo nuevo”.

Te amo hija, mamá.

EN MI PROPIA JAULA, por C.M.S.P.

Oscuro, inhóspito, confuso, aislado, abandonado, incomunicado, desamparado, ciego, melancólico, triste, clausurado... Así era el lugar donde me encontraba. Un lugar oscuro y desamparado, triste, cerrado, del que no podía salir.

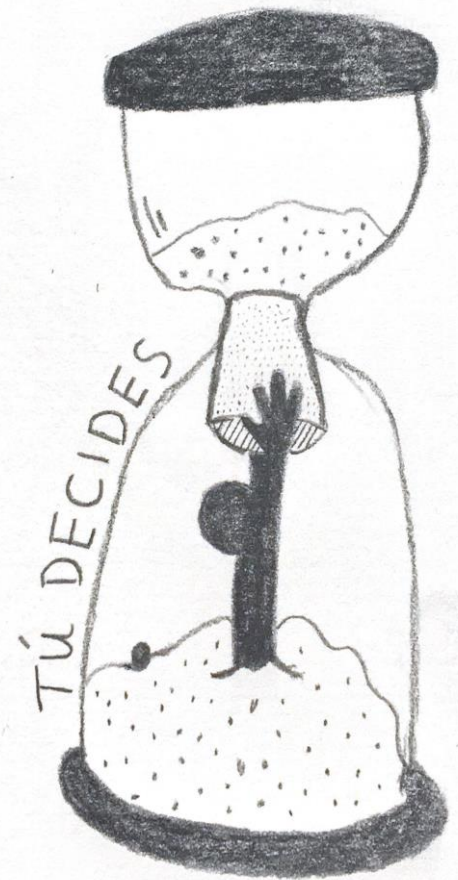
De pronto algo sucedió. Un agujero comenzó a surgir de entre las paredes. Era un pequeño agujero, con el diámetro de un pequeño lapicero pero que, a pesar de su pequeñez, me permitía ver algo de luz. Ya no me encontraba a oscuras, ni sola. Ni siquiera incomunicada o abandonada. Aquel pequeño agujero me transmitía luz y paz, serenidad, tranquilidad y calma, firmeza, placer. ¿Qué sería aquello que encontraría tras él? Todavía no estaba segura, pero lo que sí daba por supuesto era el gran gusto y satisfacción que producía en mí.

Llena de gozo y de placer con ese pequeño atisbo de luz, no dudé en coger mi lápiz y comenzar a hacerlo más grande. Día a día iba metiendo la punta del lápiz por el agujero y, como una pequeña lombriz que va cavando la tierra descomponiendo la materia hasta lograr sumergirse en ella, yo, con mi lápiz, iba construyendo cada vez un agujero mayor.

¡Qué cantidad de luz podía ver ya! Mis ojos rebosaban y disfrutaban con agrado de aquel paisaje, de aquel privilegiado lugar lleno de tanto gozo y firmeza; de tanto placer. Con todo esto, tras pasar días trabajando en aquel agujero, llegó el día en que era tan grande que pude pasar por él. ¿Qué podría depararme aquel lugar de tanta luz, calma, tranquilidad, paz y firmeza? ¿Había algo malo que pudiese darme un sitio con tanta luz? Estaba claro que no, por lo que no dudé en atravesarlo.

En aquel lugar los días comenzaron a ser cálidos, sin tanta oscuridad; tranquilos, sin tanta confusión; alegres, sin tanta melancolía... Pero, en el fondo, algo fallaba. ¿Qué sería? ¿Echaba de menos esa oscuridad y lugar tan inhóspito en el que siempre había vivido?

Pronto me di cuenta de que aquella luz no era tan brillante como yo pensaba, ni aquel gozo tan satisfactorio y placentero como me hubiese gustado. Ni siquiera la alegría era tan agradable como mi cabeza me había prometido. ¿Qué estaba ocurriendo?



Sin saberlo, había salido de mi propia oscuridad para meterme en un lugar lleno de luz - o eso me creía -. Sin embargo, de mi oscuridad, pasé a una oscuridad mayor. Crucé la línea, el pequeño agujero de luz que me encontré, pero no llegué al lugar esperado, sino que, con el tiempo, me di cuenta de que era un lugar horrible, desagradable. El espacio me prometía luz y alegría, esperanza, gozo, satisfacción... pero, a medida que avanzaba, que transcurrían los días, meses... me traía tristeza, pena, desconsuelo, amargura... ¿Qué sucedía entonces? Sin saberlo había caído en mi propia trampa.

El agujero de luz que contemplé no correspondía con aquel anhelo que yo sentía. Era, más bien, un agujero que me llevaba a un nuevo mundo de oscuridad; una oscuridad más tenebrosa, lúgubre y misteriosa que cualquier otra que pudiera recordar.

Mentiras, falacias, engaños, enredos... A eso me llevaba este nuevo mundo. ¿Estaba siendo fiel a mis principios? ¿A mis valores? Extremos; esa era la palabra. De un extremo a otro, sin parar, recorría mi día a día. No podía vivir sin controlar la llama de luz que había encontrado; sin controlar la vela que iluminaba el camino que debía seguir. Pero ¿qué pasaba cuando comenzaba a apagarse? Con un gran candelabro volvía a encender aquella vela que, con gran resplandor, retornaba y reaparecía.

Ya no podía deshacerme de ella. La lamparilla que había dedicado a encender día tras día, momento tras momento, se había clavado en mí como las raíces de un árbol penetran en la tierra para poder sobrevivir. ¿Qué era yo sin esa lamparilla? Como el árbol, con raíces débiles y pequeñas se rompe... Yo, sin mi lámpara de luz, me caería al primer golpe de viento. Y así fue.

¿Qué podía hacer? De pronto una mano se asomó y me manifestó ayuda. - No dudes - decía. - Confía en mí; agárrate fuerte de mi mano, y podrás ver la luz que verdaderamente quieres ver -. Y así fue. Tuve miedo, tenía pavor a coger esa mano y quedarme de nuevo atrapada y aprisionada en ella, sin embargo, al probar, no fue así. Sentí tocar el cielo con las manos, con mis manos. Sentí una alegría que hacía tiempo no palpaba; poco a poco comencé a caminar.

Hoy, desde aquí, gracias. Por cogerme de la mano y permitirme tocar el cielo, tocar la alegría de verdad. Siento gratitud por haber podido conocer, ver, sentir, la alegría real, verdadera, cierta. Gracias por abrirme los ojos a la realidad, por hacerme ver lo que todavía me espera; un largo camino que recorrer, pero un camino lleno de luz de verdad, alegría, gozo, resplandor, diversión, risa...

Gracias mano, gracias a Ti.



REFLEXIONAR SOBRE EL TRASTORNO LÍMITE DE PERSONALIDAD.



La primera vez que leí este diagnóstico fue en un informe del psiquiatra para la mutua. Durante años había empezado y finalizado terapias con diferentes psicólogos, y llevo desde los 19/20 años tomando antidepresivos. Cuando lo leí sentí al mismo tiempo un alivio y una especie de obsesión (de los síntomas, de la terapia de cómo se diagnosticaba, de cuál era la medicación adecuada). Era como verte a un espejo, el alivio consiste en que lo que me pasaba tenía una explicación y me hacía sentirme menos culpable.

Una de las cosas que me ayudó, aunque parezca mentira fue llegar al límite de todo, tanto en mi relación personal (con una persona que me maltrataba, totalmente enganchado a las drogas), me intenté suicidar, me endeude... Gracias a esto entré en un Hospital de día de Trastornos de la Personalidad y me ayudó a conocerme, para controlar mis impulsos.

Ahora puedo empezar desde 0 y evolucionar con un problema que no me define como persona, pero si forma parte de mi, y me puedo dar la oportunidad de volver a disfrutar la vida.

D.C.B.G.

UN POEMA DE AGRADECIMIENTO, de S.S.M.

A los que siempre están ahí:

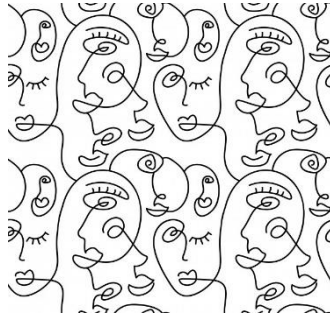
*Anhelo tenerte a mi lado
tu amor desinteresado
tu paciencia en lo malo
y tu presencia en lo bueno.*

*Tu comprensión sin pedir nada
tu manera de cuidarme y amarme
que solo' "tú y yo entendemos".*

*Te debo tanto y tú lo sabes
te quiero, te amo y lo eres
todo para mí.
Mi timón.*



HISTORIA DE UN PRIMER DÍA EN PSIQUIATRÍA



Cuando llegué al piso 8 control C, estaba asustado por mis compañeros, ya que me habían advertido que de adicciones seríamos solo 2 y que los demás serían diferentes. Y que no me sorprendiera, y bien, estando en el pasillo me detienen y me ubican en una habitación a mi izquierda, en la cual adentro decido escoger la cama pegada a la ventana, seguidamente vienen las enfermeras pues que me acomodan, quitan y dejan cosas que puedo tener y se llevan lo que no (que es casi todo). A su vez me dan 2 toallas y una esponja de baño; luego me duché, me cambio y decidí salir al pasillo y control para ver cómo era esto.

Primeramente una muchacha que me mira y se ríe, veo otras personas que a pesar de la hora sigues acostadas (pasadas las 9) y otras que como muchos me llegaban y se presentaban diciéndome su nombre, luego pasé al área de la TV donde había un chico durmiendo en el sofá de allí, salgo y me encuentro con más personas que también se presentan y que no es fácil aprenderme todos los nombres a la primera.

Voy a ver a la Dra. Ochoa ya que fui llamado por ella; y me preguntó más cosas de mi historia clínica, al terminar salí y fue cuando decidí hablar con más personas.

Pasado el rato, inclusive la comida, ha había conversado con 2 o 3 personas y muy doy cuenta que toda esta gente están más ubicados que nunca, son sorprendentes y también tienen cosas y problemas como yo, difíciles de mejorar pero dispuestos a ello, cada uno tiene una historia interesante que son capaces de hacerte aprender su nombre automáticamente y tienen un carisma increíble y están avidosos de saber de mí pero en plan de ayudar.

En horas de la tarde nos ponemos a pintar mandalas 3 personas y yo; entre conversando con ellos me doy cuenta que hay mucho tiempo libre para hacer lo que quiera (bueno, dentro de los límites claro) y que en el día (1 y hasta 2 veces) se te permite llamar por teléfono, decidí llamar a mi hermano y me agradó conversar con él ya que le pude contar como me siento y estoy al primer día. Le comenté que me siento seguro y de lo más tranquilo con los que estoy que son gente maravillosa; termino la llamada y sigo con los mandalas hasta la hora de la cena; ceno y me quedo en el área de la TV hasta la hora de la medicación nocturna (23 horas), me dan la medicación y dejo de ver “47 ronin” por la TV y decido acostarme y buenas noches.

R.R.G.M.

Así se hace : VUELCA-BOLSILLOS / MACETERO

Por S.D.B.

MATERIALES

- Palos planos de madera (tipo polo-manualidades)*
- Pincel.*
- Cola blanca.*

PASOS:

- 1. Coger 12 palos y juntarlos, que queden parejos.*
- 2. Ponerle cola y hacia el otro lado (perpendicular) volver a poner otros 12 palos.*
- 3. Ya después hay que poner en los bordes dos palos (1 a cada lado) y en el siguiente paso hacia el lado contrario otros dos... así hasta llegar al tamaño que se quiera tener en cuenta.*

Hay que tener en cuenta que se pueden mover por lo que hay que ir ajustándolos (para que queden igual).

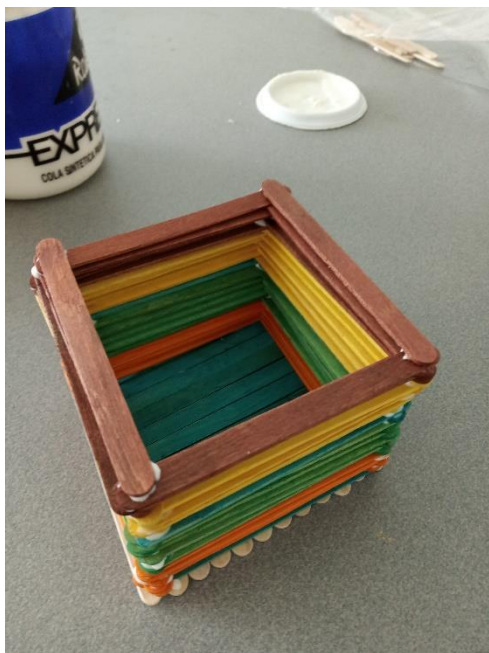
VUELCA-BOLSILLOS / MACETERO



Paso 1



Paso 2



Paso 3: Vuelca-bolsillos

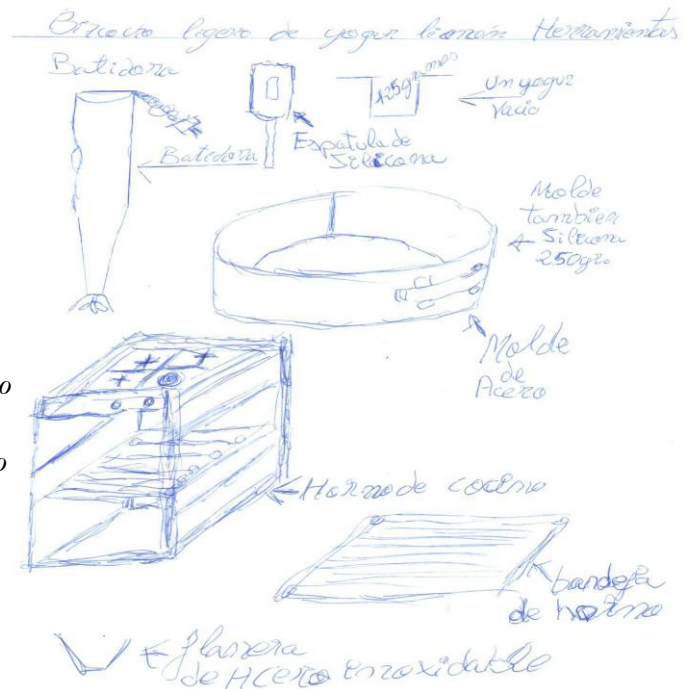


Paso 4: Macetero

RECETA DEL BIZCOCHO LIGERO DE YOGURT Y LIMÓN (receta de P. D. C.)

Ingredientes y cantidades:

- 1 yogurt de 125 gr. de limón.
- 1 vaso de yogurt de aceite de oliva o de girasol.
- 2 vasos de yogurt de azúcar (unos 250 gr totales).
- 4 vasos de yogurt de harina de trigo (o de harina de arroz para celíacos).
- 10 gr. de mantequilla
- 1 limón (solo la ralladura de la cáscara, no lo blanco que amarga).
- 1 naranja (solo la ralladura de la cáscara, no lo blanco que amarga)
- 1 pizca de sal (1 cucharadita de café sin llenar).
- 4 huevos frescos
- 1 sobre de levadura química 10gr



Elaboración:

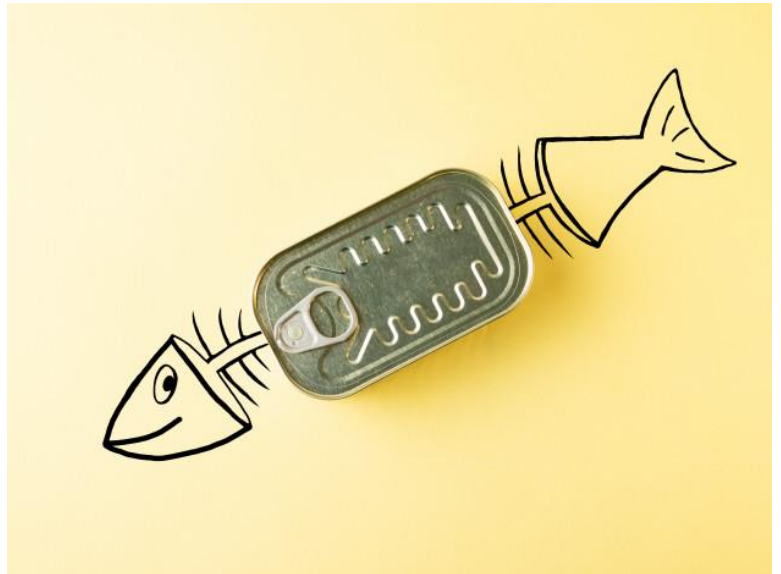
1. Poner lo primero todos los sólidos en un bol: la ralladura de limón y de naranja, el azúcar, la levadura, la harina (si se tamiza antes sale más esponjoso) y la sal. Mezclar todos los ingredientes batiendo despacio.
 2. A parte, poner en otro recipiente el yogurt, el aceite y los huevos. Batir con la batidora floja y luego más rápida durante 10 minutos. Se le añade la levadura revolviendo a mano con una espátula, poco a poco hasta mezclar bien. Se hace una pasta líquida.
 3. Se prepara el molde untando con la mantequilla o con aceite para que no se pegue y espolvoreando harina o pan rallado (celíacos, harina de arroz). Después echar la mezcla sobre el molde.
 4. Precalentar el horno a 200 grados durante 5 minutos. Luego bajarlo a 180 grados e introducir el molde con la masa en la bandeja a mitad del horno. Empezará a subir. Si vemos que se dora demasiado, colocar un trozo de papel de aluminio encima.
- Truco: para que no pierda humedad y esté más jugoso, poner una flanera de acero inoxidable dentro del horno, en la parte de abajo lleno de agua, ya sea el horno de gas o eléctrico. Así se hidrata el bizcocho y no se reseca.
5. Coger una brocheta o un cuchillo fino y pinchar el bizcocho. Si sale limpio es que está hecho. Si está algo crudo y mancha, dejarlo unos minutos más...

CUANDO ESTÉ HECHO, NO ABRIR EL HORNO, DEJARLO DENTRO ENFRIAR PARA QUE NO SE BAJE.

CROQUETAS DE SARDINAS de M.A.

Ingredientes:

- 1 Kg de patata rayada
- 2 huevos
- 1 taza de pan rallado.
- 1 tacita de harina de trigo
- 1 latuca de sardinas en aceite



Elaboración:

1. *Limpiar las sardinas (quitar espina y piel).*
2. *Mezclar con la patata rallada, la harina, los huevos y el pan rallado.*
3. *Mezclar, hacer unas bolas y freír...*

¡Y QUE APROVECHE!

TUMBET BALEAR (para 4 personas).

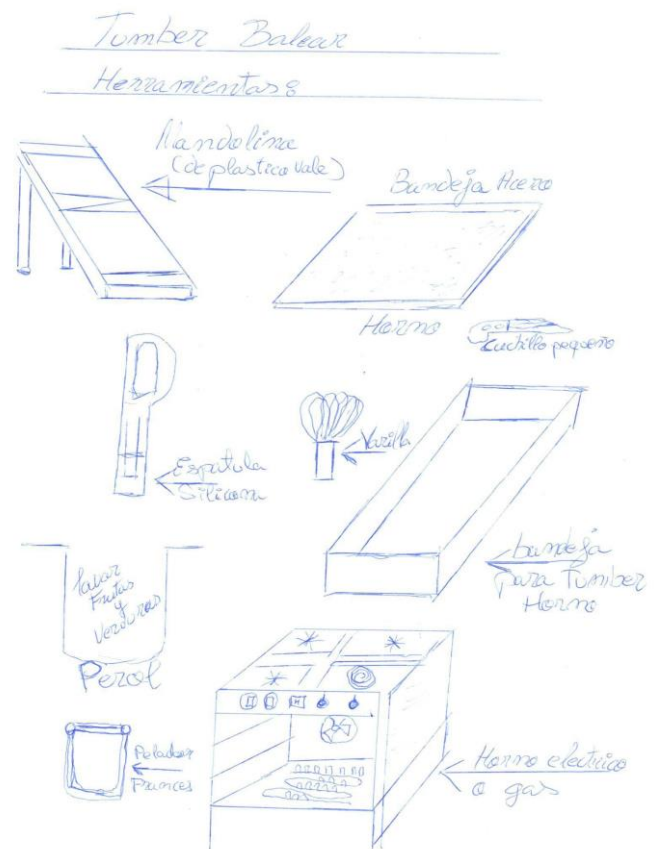
Receta de P. D. C.

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 2 pimientos verdes grandes
- 1 cebolla grandes "blancas"
- 3 calabacines anchos y largos
- 4 patatas medianas
- 4 huevos batidos
- 30 cl de aceite oliva
- 100 gr de queso rallado (puede ser mezcla de mozzarella, provenzal, etc., cualquiera).
- Sal

Para la salsa de tomate.

- 1 kg de tomates maduros
- 2 zanahorias peladas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita (tamaño café) de pimentón dulce
- 1 cucharadita (tamaño café) de azúcar
- 1 pizca de pimienta blanca
- Aceite de oliva (10 dl)
- Sal



Herramientas:

- Horno
- Bandeja de horno rectangular
- Espátula de silicona
- Una mandolina (utensilio de cocina que sirve para hacer rodajas de grosor uniforme). Vale de plástico.
- Papel de aluminio
- Un cuchillo pequeño fino que corte.
- Un pelador francés
- Batidora

TUMBET BALEAR

Elaboración

1. *Pelar las patatas, y las berenjenas, lavamos los pimientos y la cebolla (quitar las pepitas y los culos de las verduras). Cortar en rodajas regulares con la mandolina (o con un cuchillo) las berenjenas y las patatas (en láminas) y los calabacines (lo más largos posibles), recogiendo los juegos.*
2. *Poner las patatas en agua para que no se oscurezcan.*
3. *En una bandeja o fuente rectangular de horno colocar un poco de aceite. Añadimos una capa de salsa de tomate (ver receta), luego la cebolla, y capas de berenjenas, encima patata, después calabacín... Echar sal y aceite poco a poco y entre cada capa salsa de tomate. Se repite todo hasta el final y se cubre todo con salsa de tomate.*
4. *Podemos poner algas marinas (sin hidratar) en vez de patata.*
5. *Precalentamos el horno a 180 grados unos minutos. Metemos la bandeja a media altura bajando la temperatura a 170 grados y dejamos 30 minutos. Conviene taparlo con una hoja de papel de aluminio.*
6. *Pasados los 30 minutos, quitar el papel de aluminio y volcar encima el huevo batido y añadir el queso rallado. Para los veganos y vegetarianos se puede añadir tofu rallado.*
7. *Gratinar 10 minutos. Apagar el horno y dejar dentro unos 15 minutos más. El calor del horno lo terminará.*

Salsa de tomate:

1. *Poner los tomates y las zanahorias a lavar con agua fría.*
2. *Pelar las cebollas, ajos, zanahorias y tomates. Quitarle los culos a verduras y fruta.*
3. *Trocearlo todo.*
4. *Rehogar la cebolla, el ajo, la zanahoria a fuego suave durante 10 minutos.*
5. *Añadimos después el pimentón y acto seguido el tomate troceado y con cocer con una pizca de pimienta blanca y sal 30 minutos.*
6. *Dejamos enfriar un poco y le metemos la batidora. Al final se le añade el azúcar (pruebas al gusto) y ya tenemos la salsa de tomate natural casera.*

¡Buen provecho!

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ZANAHORIA

Receta de: R.J.B.



Ingredientes

- 450 g. de carne picada (mezcla de ternera y cerdo).
- 2 dientes de ajo, muy picados.
- ¼ de cebolla, muy picada.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas pan rallado.
- Una pizca de sal.
- Un poco de perejil molido.
- Una pizca de pimienta negra.
- Harina para rebozar.
- Aceite de oliva virgen extra para freír.

Para la salsa:

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cebolla grande, picada.
- 1 pimiento verde, picado.
- 5 zanahorias, picadas.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- Caldo de verduras o agua.
- Sal y pimienta.

Elaboración:

- Se echa aceite en la cazuela, cebolla picada y la zanahoria cortada (haces un sofrito hasta que esté todo en su punto). Le añades posteriormente tomate triturado y pimentón dulce.
- La carne picada se mezcla con perejil y sal.
- Aparte bates los huevos (la cantidad irá en proporción de los comensales) y mezclas todos los ingredientes; es decir, la carne más los huevos.
- Se redondean la carne picada, dando forma de albóndiga y se harina, una vez realizada esta operación; se fríen. Una vez fritas se las saca de la sartén y se escurren.
- Dentro de la cazuela introduces todos los ingredientes, los mezclas bien y rellenas de agua hasta que cuezan.

TZATZIKI (gaspacho blanco griego), por P.D.C.

Ingredientes:

- *Una pieza de pepino*
- *Un yogurt griego natural (no hace falta que sea feta)*
- *Un diente de ajo sin el germen y limpio sin piel*
- *2 gramos de sal molida fina.*
- *3 cucharadas de aceite de oliva virgen O´4 grados*



Preparación:

1. *Lavar el pepino y pelar retirando los culos y las pepitas internas.*
2. *Rallarlo y añadir una pizca de sal y aceite oliva.*
3. *Remover y picar el diente de ajo muy fino y agregamos también el yogurt a toda la mezcla: pepino, aceite, ajo, sal y yogurt.*
4. *Poner en frío en la nevera una hora y tomarlo como un gaspacho con guarnición de pan tostado y trocitos de pepino sin pepitas (pelado y lavado).*

IDEAS TERAPÉUTICAS de J.V.A.

Estas son algunas ideas que nos aporta J. que le ayudan a mantenerse activo y disfrutar

- **Poesía:**

“Entre Cádiz y Almería nace la mujer con el sol de la Alegría”.

¡Cómo se puede contemplar tanta belleza en la naturaleza!

- **Deporte:**

Por la mañana aeróbico, en torno a una hora y masajes o relajación por la noche. El deporte hace que el cuerpo y la mente se encuentren sanas, rebaja la ansiedad, provoca estabilidad emocional, libera endorfinas.

PD: DEBERÍA TAMBIÉN ESTAR RECETADO POR LOS PSIQUIATRAS.

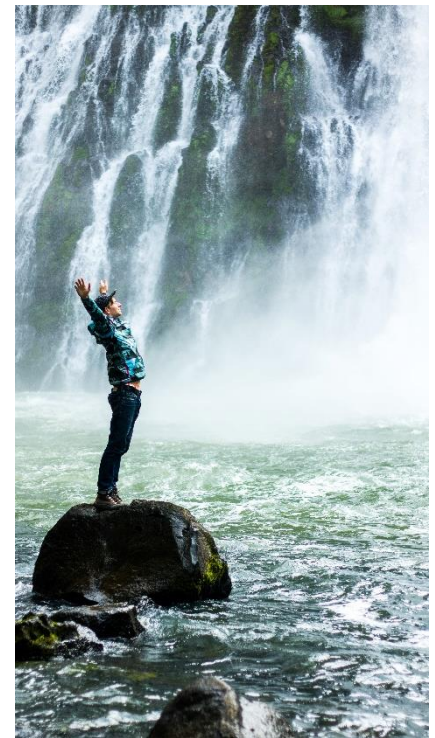
- **Música:**

“Estoy hecho pedacitos de ti”, versión Hurler Soto?¿

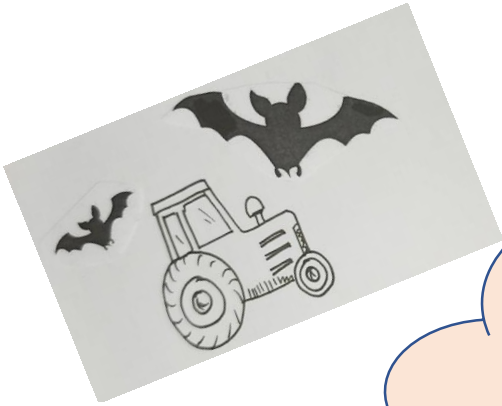
- *Recomiendo la película: DESCIFRANDO ENIGMA, LA OLA y EL GUERRERO PACÍFICO.*

- *Comer sano: tortilla de espinacas con salmón ahumado.*

- *Recuerdo de un viaje a Canarias: 3 días de felicidad intensa en Canarias con mis amigos en la playa, risas y muy buenas relaciones sociales.*



CHISTE, de R.C.O.



- ¿A que no sabes por qué los vampiros en Lepe, van en tractor?

-Pues no, dice un palurdo, así interpelado,

Y responde el otro comensal: - ¡Para sembrar el terror!

AGRADECIMIENTOS, de M.D.J.

AL PERSONAL DE LA UCI Y DE PSIQUIATRÍA

Buenas tardes me dirijo hacia vosotros y vosotras por el gran esfuerzo que habéis tenido que hacer conmigo para poder ayudar a recuperarme.

Para mí es el mejor hospital que hay en la Comunidad de Madrid y el mejor equipo profesional que trabajáis en el mismo.

Muchísimas gracias por todo lo que habéis hecho por mí y por los pacientes que han pasado por cosas parecidas a las que yo he cometido.



Ilustración N.Z.



**Hospital Universitario
Ramón y Cajal**