

PASABA POR AQUÍ

NOVIEMBRE
2021



“ARN Disco”.
Ilustración de I.M.L.

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 todos los compañeros y personas ingresadas que han participado desde su entusiasmo y apoyo, aportándonos ideas y ayuda para sacar el proyecto adelante.

Gracias al servicio de Reprografía.

Fotos e imágenes (free images):

- *Unsplash.com*
- *Freepik.es*
- *Search.creativecommons.org*

INDICE

Editorial.....3

Camino y tiempo.....4

Carta a mi hermana Isabel.....5

Cuento contra el racismo.....6-7

Canción de la Legión.....8

Dinosaurio atrapado en el progreso.....9

Quédate (basado en el libro Stay).....10

Te animo a ver:11

Te regalo un poema.....12

Alma rota13

Mi experiencia en unidades de Psiquiatría. ¿Qué significa “zona oscura” para mí?.....14

Tarta de manzana.....15

Frases con sentimiento.....16

Libre albedrío.....17

Con el tiempo.....18-19

Una reflexión personal.....20

Retrato.....21

Cocido madrileño: historia y receta.....22-23

El tobogán.....24

Escapar, huir... marchar.....25

Dibujo Mezquita del Cristo de la Luz, Toledo.....26

Molinos de viento.....27

Desesperanza.....28

La vida. Mañana.....29

La Justicia del Único Rey Todopoderoso.....30

Relato en primera persona.....31

A veces la ficción supera a la realidad.....32

A propósito de la Unidad: Que se oigan nuestras necesidades. Hola y adiós.....33

EDITORIAL

El tercer volumen de nuestra revista nos llega en pleno otoño. Hemos pasado un duro verano y tenemos su reflejo en los relatos que aparecen en este ejemplar. La narrativa de las personas que “pasan por aquí” reflejan la insondable soledad y lucha de sus vidas frente a la enfermedad o frente a lo que es peor, el estigma y la discriminación de la sociedad (comunidad) y el propio internalizado (autoestigma).

Los estereotipos negativos asociados al concepto de enfermedad mental se han visto aumentados con noticias como las que cobran protagonismo en los telediarios, truncando a veces la esperanza de la recuperación y haciendo en consecuencia que el estado psicológico empeore. La gente y sus familias que sufren trastornos mentales y otros problemas de salud mental han sido uno de los miembros de nuestra sociedad más estigmatizados, discriminados, marginados y vulnerables.

Debido al poder trabajar y estar junto a ellos se ha podido manifestar el efecto protector que la persona va a poner en juego frente a toda esta situación. Factores que permiten reforzar el sentido de su autoeficacia, su resiliencia, su creatividad, las relaciones personales, la información y formación sobre su padecimiento... mitigan parte importante de las dañinas consecuencias de unas noticias que rechazan a una persona por su simple pertenencia a un colectivo grupal (como si todos los humanos fuésemos condenados por los crímenes de unos pocos).

Esta revista quiere poner en juego la reafirmación de la valía de los que “pasan por aquí”, el dar a conocer su dolor que pasa por delante de nuestros ojos, empáticos en nuestras intenciones pero, como ellos dicen, sin saber realmente lo que se siente, lo que es luchar una vida entera con voluntad contra los prejuicios y la discriminación.

Los lemas que cada año se proponen para el Día Mundial de la Salud Mental: “Salud mental, un derecho necesario. Mañana puedes ser tú”; “Salud mental y bienestar, una prioridad global”; “Conect@ con la vida”... son valiosas tentativas de concienciar a la sociedad sobre la realidad de la Salud Mental, sus necesidades y limitaciones.

Pero cambiar tanto y a tantos es difícil. Como los mensajes que nos llegan en sus relatos, las fuerzas se acaban en muchos momentos, la realidad del suicidio y su idea de acabar con el sufrimiento (que no en el fondo con la vida) está presente en sus escritos y en la realidad de un ingreso.

Podemos pensar de qué manera contribuimos en disminuir la carga de prejuicios sobre este tipo de trastornos a través de nuestras conciencias, acciones e intercambios sociales. Merece la pena gota a gota luchar contra el estigma público de manera que no se margine ni perpetúe el aislamiento y exclusión social de estas personas.

Gracias a aquellos que habéis participado en esta revista, a los que la leéis y a la Institución que permite que salga delante y se difunda.

CAMINO Y TIEMPO por J.R.D.L.

Perdí el camino

cuando te perdí.

Pero sin embargo te miro

y veo el mundo florecer.

Recuerdo aquellas noches

frías en que me dabas calor.

Pero ahora que te has ido

mi corazón va a perecer.

Me tengo que levantar de tal caída

y son tus labios los que labrarán el milagro.

Pensando en ti, pensando en mí

las 12 horas en mi reloj y aún no estás aquí.

Paseando solo y sin ti,

recorriendo paso a paso las huellas

que algún día yo volveré a pisar.

No me canso de buscarte, en la inmensa oscuridad

en la que mi mente se sumerge sin pensar.

Pensando en ti, pensando en mí

Las 12 horas en mi reloj y aún no estás aquí.

(Posible poema o canción).



CARTA A MI HERMANA ISABEL, de D.O.G.

Cuando me ingresaron me acorde de ti, supe que nuestro vinculo estaba ahí por muy lejos que estuviésemos separadas.

Cuando me ingresaron, me vinieron a la cabeza todas las veces que me pediste jugar y te dije que no, ahora que tengo todo el tiempo del mundo, desearía jugar con “los Superzinas”, “los Legos” y “las cartas de Pokemon”.

Cuando me ingresaron, supe que te preguntarías dónde estaba. Papá y mamá te dirían cualquier “chorrada”, pero tú no tienes ni un pelo de tonta y los sabrías; y me mandarías fuerzas con tus oraciones.

Cuando me ingresaron, me propuse mejorar por la familia, pero sobre todo por ti, para que tengas “Atom” para rato.

Gracias por ser mi hermana.

Te amo



CUENTO CONTRA EL RACISMO por M.M.



Hola, Michelle:

Te preguntará por qué he tardado tanto en escribirte, pero es que he estado muy liada con los exámenes de Selectividad. No te lo vas a creer, pero he conseguido aprobar. Así que ahora iré a la Universidad. Me asusta un poco la idea de tener que ir a una Facultad, donde nadie te conoce, donde cada persona irá a lo suyo, donde no podré compartir experiencias con mis amigos de siempre. El otro día tuve, incluso, una pesadilla. No sé si es por eso de la Universidad o por las veces que me has contado que te discriminaban en el colegio simplemente por ser una niña de color. He estado dándole vueltas a la cabeza y quizás te sirva de algo que te cuente mi pesadilla, así que allá voy:

Soñé que me levantaba un día siendo muy blanca. Tan blanca, tan blanca, que cuando llegó la Navidad todo el mundo me confundía con un muñeco de nieve. No podía salir a la calle, porque cada vez que lo hacía los niños me tiraban bolas, me hacían rodar por el suelo para envolverme y hacerme más grande, me colocaban una zanahoria en la nariz y me hacían tanto daño que hasta me salía sangre. Ellos se pensaban que era el jugo de la zanahoria, pero eran mis lágrimas mezcladas con la sangre. Pedí a Dios que me convirtiera en una persona negra. Era tan oscura, tan oscura, que se me confundía con la noche. No podía salir a las discotecas ni a tomar una copa con mis amigos, porque cuando no había un foco de luz a mi alrededor creían que había desaparecido y me ignoraban. Hasta tal punto ocurría esto que Juan, mi novio de toda la vida, acabó reprochándome que ya no le quería y que por eso me iba en cuanto él se descuidaba. Pensaba que me marchaba a ligar con otros. Tú y yo llevamos poco tiempo escribiéndonos en inglés, y por eso todavía no sabrás lo mucho que le quiero, pero para mí resulta horrible que no creyera lo que me estaba ocurriendo. Pensó que era una excusa estúpida y no volví a saber de él.

Busqué la forma de cambiar aquella situación mediante un talismán o cualquier recurso que pudiera ayudarme. El rojo siempre me ha traído suerte. Es mi color favorito, de modo que en mi sueño pedí convertirme en una piel roja, como si fuese india. Así le parecería más exótica a mi novio y podría volverle a conquistarle. Yo no quería ser roja, sino que era una metáfora, pero el que manejaba mis sueños debió confundir mi deseo y pensó que yo quería ser un tomate andante. Esto motivó que todo el mundo bromease conmigo; me llamaban Kétchup y en el instituto todos mis compañeros me apretaban fuerte los brazos, porque de ellos salía una salsa, que decían que estaba muy sabrosa. Les resultaba muy gracioso, pero para mí era angustiioso. Tanto que dije: "por favor que alguien me quite este color". Y el deseo se cumplió. Se me puso la cara amarilla y llena de granitos por todas partes, como en la época de la pubertad. Entonces comenzaron a llamarme paella y me estrujaban los granos de donde salía mayonesa. Ya no lo soportaba más, me acosté en una cama y dormí sin parar durante varios días. Luego desperté de la pesadilla.

Igual este sueño te parecerá una tontería, pero me ha hecho reflexionar sobre todos los desprecios que tú has tenido que sufrir en tu país. Al principio no pensé que un sueño tan absurdo pudiese tener algún significado, pero puede compararse a algunos aspectos tristes de nuestra sociedad. En la pesadilla no era yo la que estaba mal hecha si no el mundo, que no me aceptaba tal cual. Creo que las cosas han cambiado, pero aún así queda un pedazo de camino por recorrer en mi país y mucho más en algunos territorios fuera de España. Me alegra que seamos amigas, aunque sea a miles de kilómetros de distancia. Si alguien se vuelve a meter contigo cuéntale lo que a mí me pasó en la pesadilla, a ver si así le remuerde la conciencia y te respeta.

Bueno, pues por hoy no tengo nada más que contarte, excepto que dentro de unos días empiezo las clases en la Universidad. Ya te contaré como me va. Espero llegar a ser una buena doctora.

POSDATA: ¡Ah! Por supuesto que sigo saliendo con mi novio. A ver cuando vienes a España y nos conoces a los dos.

Tu siempre amiga:

ANDREA;



CANCIÓN DE LA LEGIÓN

*En un Hospital del Tercio
habitaba una enfermera
que a todos los legionarios
decía de esta manera:
-“Legionario (bis)
¿Por qué tienes tanta pena?”
-“Es que me he casado ayer
y hoy me llevan a la guerra”.
Sacó la fotografía
para que todos la vieran
y el capitán que la vio
le dijo de esta manera:
-”Legionario (bis)
ya te puedes ir con ella
que por un legionario menos
no perderemos la guerra”.*



M.M.G.

DINOSAURIO ATRAPADO POR EL PROGRESO

Obra original de P.M.F.



QUÉDATE de I.M.L.
(basado en el libro *STAY* de Jennifer Michael Hecht)



*Quédate,
sollozante e inútil,
pero quédate.
No te vayas.
Sufre con nosotros.
Permanece, aguanta.
Mereces la gratitud de cuantos vivimos a tu lado..
Resiste.
Hay beneficios que se derivan
De sobrevivir al dolor.
Aquello que evitamos es el destino más certero,
El sendero de la sabiduría.
No eres una carga.
No juzgues tu vida.
No midas tu valor.
No lo compares con la existencia de otros.*

*Si te quedas, otros no te seguirán
saltando por la ventana,
arrojándose a la vía,
cortándose las venas que bombean nuestra vida.
Si te quedas, tu contribución al mundo será irremplazable.
No serás el homicida de tu yo del futuro.
Se lo debes, nos lo debes.
El monstruo que nos habita puede ser acallado.
Sufrimos juntos. Sufre con nosotros
Te necesitamos, no te hemos olvidado,
Eres nuestro héroe.
QUÉDATE.*

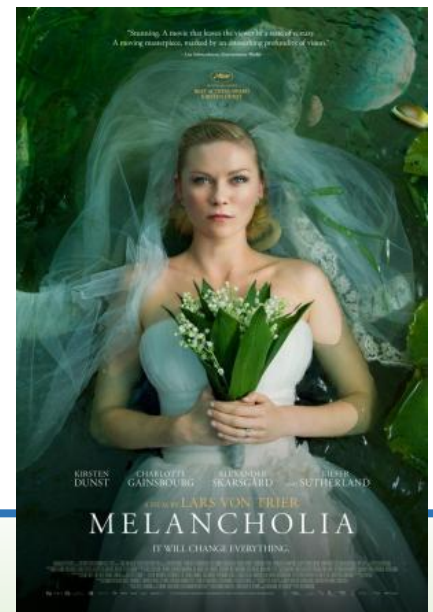
TE ANIMO A VER... por M.C.H.

Serie de T.V: MR. ROBOT.

ELLIOT, padece una “depresión profunda endógena” lo que le hace tener fuertes alucinaciones a esto le acompaña el consumo de drogas. En su vida hay una serie de personajes importantes como son su madre y su padre, ambos han fallecido, el padre cuando él era pequeño y su madre recientemente.

Él trabaja como hacker y se tiene que enfrentar a distintas situaciones para el bien mundial.

El tratamiento de su enfermedad mental es de lo primero que he visto en la que se trata la enfermedad mental sin tantos tapujos.



Cine: “MELANCOLÍA”.

Dirigida por Lars Von Trier. Protagonizada por de Kirsten Dunst, el personaje padece un trastorno bipolar. La película se divide en dos partes, en una primera parte durante a celebración de su boda se lía parda y se acuesta con otro hombre...al final huye con su familia, porque lo ha vuelto hacer.

La segunda parte la protagonista se va a visitar a su hermana. Allí el padre de la protagonista no les cuenta a ninguna de las dos que se acerca el fin del mundo.

TE REGALO UN POEMA, por M.C.H.

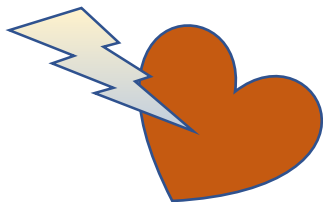
*El leve soplido del aire cubre de arena sus partes cóncavas.
Su cuerpo, fofo, violáceo no augura un buen futuro para él, para nadie y para nada.
Las moscas en el charco se amontonan y las cuencas se escuecen, palpitan, se apagan.
La mirada en el charco me la devuelve, me llama estúpido y me espeta los muertos
ya no sirven de nada..*



ALMA ROTA, de E.M.O.M.



*Castigado el corazón
cual ejército en guerra.
Sueño que gigantes y cabezudos
arrasan tus sueños mientras
yo ilusa miro por el quicio de la puerta.
¡Sufre, sufre!, lo que a mí me tocó antaño
Que las palabras también hieren el alma
No soy la que tu pensabas
pero tampoco soy la que yo creía.
Que te castigue Dios
por tus pecados
porque yo no quiero.*



MI EXPERIENCIA EN UNIDADES DE PSIQUIATRÍA. ¿QUÉ SIGNIFICA “ZONA OSCURA” PARA MÍ?

*Empecé en el mundo de la Salud Mental cuando tenía 8 años y por motivos diversos llegué a entrar en un agujero negro, al cual yo no le veía salida y los médicos empezaron a hablar con mi familia para intentar ver de qué manera me podían ayudar, y me empezaron a poner medicación, pusieron el primer diagnóstico al que llamaron **DEPRESIÓN**.*

Mi primer ingreso fue cuando tenía 18 años y yo cuando llegué a la planta del ingreso, en la cual me explicaron que tenían que quitarme las cosas de valor y el móvil y que no podía tener nada en mi poder.

La primer fase de este ingreso fue muy dura porque me tenía que adaptar a este nuevo lugar y cuando el psiquiatra me encontrara mejor, me pasaría a la zona en la cual si cumplías con ciertos objetivos que te habían marcado para llegar al punto de una recuperación apta para que te dieran el alta. En esta parte de la planta te dejaban salir a la calle. La zona donde ingresas la primera vez para mí era como llamarlo, “zona oscura”.



¿Qué significa “zona oscura” para mí?

La “zona oscura” es cuando no ves luz en tu camino, pero gracias a la ayuda de profesionales que se dedican al ámbito sanitario, te ayudan a ir alcanzando diversos objetivos y te ayudan a reconstruirte la imagen de una casa pero haciéndola desde los ladrillos de abajo y no desde el tejado.

*La “zona oscura” para mí es un túnel que no tiene salida o bien porque de tantas caídas no encuentras la luz. **La luz = la esperanza de seguir adelante en el proceso terapéutico de la persona.***

T.P.S.

TARTA DE MANZANA, receta de A.B.R.C.

INGREDIENTES:

*1 kilo de manzanas Golden, 1 yogurt natural, 1 medida de yogurt de harina,
2 huevos, 1 sobre de harina y mermelada.*



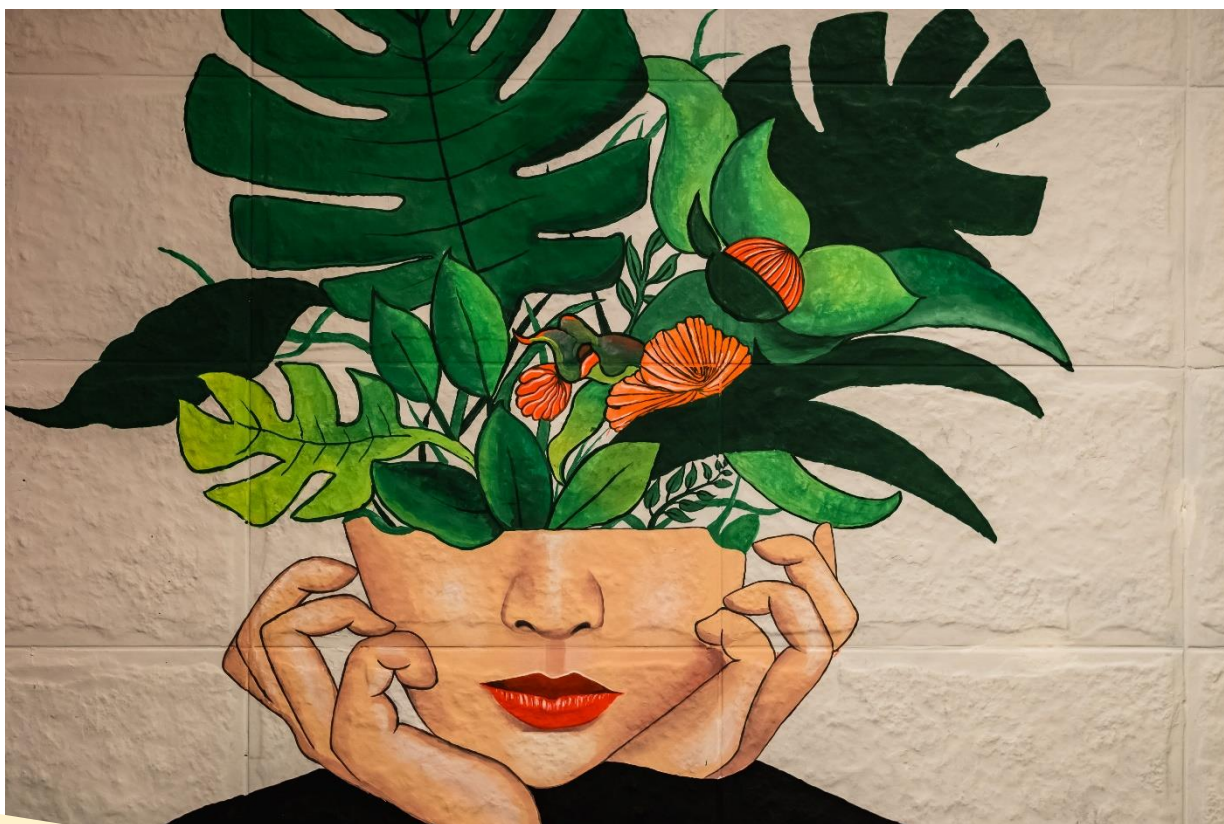
ELABORACIÓN:

- *En un bol se trocean las manzanas excepto una, que se aparta para decorar, se añade el yogurt, se le añade la harina, el azúcar, los huevos y la levadura.*
- *Se baten todos los ingredientes, hasta que se mezcla todo bien.*
- *En un molde para horno previamente engrasado con un poco de mantequilla, ponemos toda la mezcla y con la manzana que partamos decoramos.*
- *Para acabara ponemos por encima un poquito de mermelada.*
- *Introducimos en el horno previamente calentado, durante 45 minutos a 180°, para terminar podemos gratinar un par de minutos.*

Y ahora.....a disfrutar, sano, rico y natural.

FRASES CON SENTIMIENTO, de N.O.

Tú eres mi luna, yo una más de tus estrellas.



La soledad resulta peligrosa para las mentes que piensan demasiado.

Ella estaba rota, él veía belleza en cada pedazo.

LIBRE ALBEDRÍO, por J.D.I.A.

Que ¿quién soy?:

Soy un aventurero de la creatividad y un maltratado de los desengaños...

Todo tiene un principio y en mis orígenes se clasifican, que padezco un trastorno orgánico de la personalidad.

Mi vida SIEMPRE ha sido pura y neta inocencia e ingenuidad. Lo mismo, sin temor ni minúsculos miedos tan siquiera, he emprendido aquello que he requerido; cómo lo mismo, por no haber sabido auto gestionar mi propio componente emocional, he tendido a “meter la pata”.

¿Y cómo he metido la pata? Pues perdiendo el juicio más valioso, el juicio de la coherencia universal. Ya que, a sobesar de que todos vengamos de “un padre y una madre”, habremos de regirnos por el consenso del civismo... Solo así sería y podría ser más posible, el ejercicio de la convivencia.

¡Entonces!, si lo tengo y tan rotundamente claro, cómo yo J.D.I.A., me “he metido en tantos charcos” a lo largo de “la mía vida”. Pues verán, encantadamente se lo compartiría pero entiendo que no soy miembro de ningún hospital en particular dedicado exclusivamente a mí, ni mucho menos el ombligo de su seguimiento e interés como profesionales que son, debido a que el mismo debe ser colectivo y no individual.

Pero en fin, revierto la dirección de la posicional perspectiva, es decir, que ni ustedes más allá de su excelente ayuda, no podéis solventar plenamente los problemas de nadie, ni viceversa, yo tampoco, pues no creo que la vida sea una obligación, sino un derecho.

¡Viva la eutanasia! Avalo por ella y ojalá que se ampliara el acceso a optar por este servicio. En fin, eso son cuestiones políticas, tampoco es cuestión de inventar las reglas, es tan sencillo y obvio como apostar más, para que centros como el Ramón y Cajal, lidien injustas vidas que desbordan paciencias como las mías, mortalmente hablando...



CON EL TIEMPO (José Luis Borges) Recomendado por M.T.



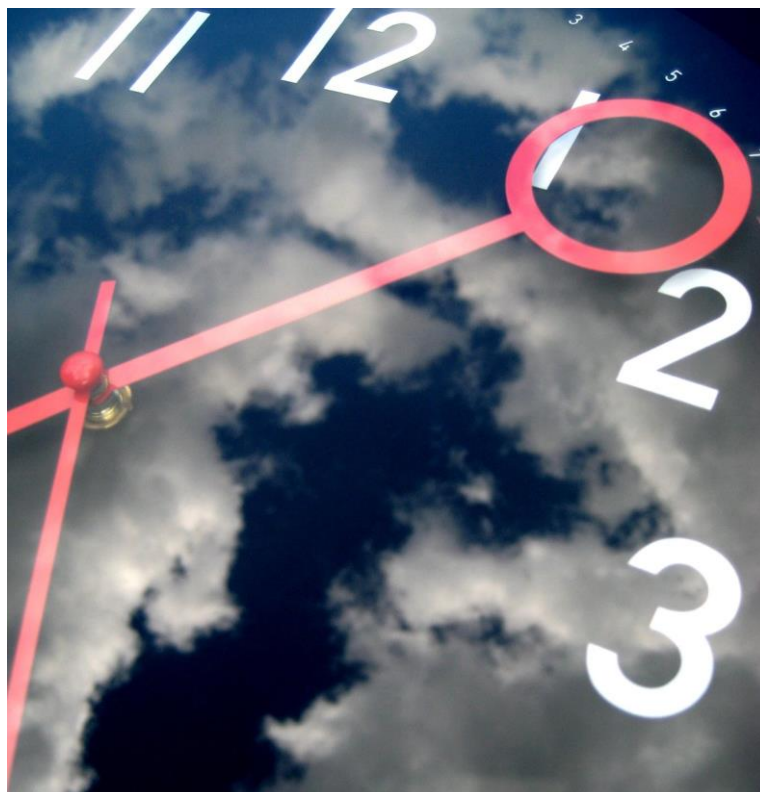
Después de un tiempo uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma, y uno aprende que el amor no significa apostarse y que una compañía no significa seguridad y uno empieza a aprender que los besos no son contratos y los regalos no son promesas y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos. Uno aprende a construir todos sus caminos en el hoy porque el terreno del mañana es demasiado inseguro para planes y los futuros tienen una forma de caerse en la mitad y después de un tiempo uno aprende que si es demasiado hasta el calor del sol quema, así que uno planta su propio jardín y decora su alma en lugar de esperar a que alguien le traiga flores, y uno aprende que realmente puede aguantar y que uno es fuerte, que uno realmente vale y uno aprende y con cada día uno aprende, con el tiempo que estar con alguien porque te ofrece un buen futuro significa que tarde o temprano querrás volver a tu pasado. Con el tiempo comprendes que solo quien es capaz de amarte con tus defectos sin pretender cambiarte puede brindarte toda la felicidad que desea, con el tiempo te das cuenta de que si estas al lado de esa persona solo por acompañar tu soledad, irremediabilmente acabarás no deseando volver a verlo, con el tiempo entiendes que los verdaderos amigos son contados y que no lucha por ellos tarde o temprano se verán rodeados de amistades falsas, con el tiempo aprendes que las palabras dichas en un momento de ira pueden seguir lastimando a quien heriste, durante toda la vida .

CON EL TIEMPO (continuación)

Con el tiempo aprendes que disculpar, cualquiera lo hace, pero perdonar es solo de almas grandes, con el tiempo comprendes que si has herido a un amigo duramente, muy probablemente la amistad jamás volverá a ser igual.

Con el tiempo te das cuenta de que aunque seas feliz con tus amigos, algún día llorarás por aquellos que dejaste ir, con el tiempo te das cuenta de que cada experiencia vivida con cada persona, es irrepetible, cuando la puerta de la felicidad se cierra, otra se abre pero algunas veces miramos tanto tiempo aquella puerta que se cerró, que no vemos la que se ha abierto frente a nosotros, es cierto que no sabemos lo que tenemos hasta que lo perdemos pero también es cierto que no sabemos lo que nos hemos estado perdiendo hasta que lo encontramos..."

FIN



UNA REFLEXIÓN PERSONAL



Soy un hombre con años pasados, los cuales he vivido con muchos momentos de alegría y de tristeza.

Lo alegre el hogar que siempre soñé y pedí a Dios, unos hijos (3) los cuales amo con toda mi alma.

Lo triste que se acabó mi matrimonio, y ese fue motivo muy fuerte en mi vida personal.

Lo que dio resultado a esto fue un desequilibrio emocional, que digo cosas que no debo decir porque mantengo pensando en ello. Eso hiere a los que amo y me dicen cosas que no debo oír.

Eso me ha desequilibrado emocionalmente, al punto de estar aquí, en Hospitalización Breve Servicio de Psiquiatría. Y espero recuperarme pronto y dejar de pensar en acabar con mi vida.

Espero que si pasáis por aquí, ¡QUE OS SEA LEVE!

W.D.L.

RETRATO, por M.F.D.

Y por qué no decirlo si es verdad?

A pesar de ser una persona con una grave enfermedad, sí, soy bipolar I, además de sufrir esa enfermedad y tengo 65 años y 42 padeciéndola.

Que nadie nos diga que somos incapaces de vivir con valor. Este es mi retrato: soy inteligente, capaz de crear proyectos y llevarlos a cabo, coqueta y responsable, desordenada, coordinadora, creativa, creo buenas relaciones con los demás y las mantengo cuando tienen valor. la familia para mí lo más grande. Pero el más grande de todos, la LIBERTAD.



Mi enfermedad no me limita, me hace ser aún más fuerte. Me digo: no cedas, no te hundas, lucha porque la vida es eso; corazón, alma y el deseo de vencer siempre. ¡Es el momento de la felicidad! ¡No lo dudes!, para ti.

Y tú además supongo de ser adorable, serías capaz de parecerte a ella?

Probablemente careces de su valor.

COCIDO MADRILEÑO: historia y receta. Autor: P.D.C.

HISTORIA:

Nace de la mezcla de grandes regiones cercanas castellanas y manchegas y diferentes lugares de España. En el Siglo XVI empezó a trasladarse la Corte a Madrid. A su especial situación geográfica, casi equidistante de la costa peninsular, se hicieron sentir enseguida. Pronto fue necesario proveer de los puntos de abastecimiento indispensables para la abigarrada multitud que por distintas razones y de procedencias diversas llenaban las calles y plazas de Madrid (artistas, transportistas, soldados y todo lo relacionado con la Corte, el calor de la Aristocracia). En 1600 abrían casi cuatrocientas tabernas llenas de pintorescos, populosos y manjares sencillos: Mesón de Paredes, Mesón de Paños; en la Cava Baja posadas como La posada del Dragón...

Los famosos “soldaditos de Pavía” por el color amarillo del azafrán, platos traídos para disfrutar de Bacalaos al pil pil o fabes y el más popular, EL COCIDO MADRILEÑO, sus callos y así se hizo popular la comida y referente entre los habitantes de la capital.



INGREDIENTES

- 250 gr. de garbanzos puestos en remojo 24 horas.
- 500 gr. de carne gelatinosa Morcillo
- ½ gallina limpia de tripas y plumas. Lavar.
- 1 pieza de chorizo. Lavar con agua fría.
- 1 pieza de morcilla. Lavar con agua fría.
- 1 pieza de manita de cerdo. Lavar con agua fría.
- 1 pieza de repollo, col (lavar y cortar).
- 1 cebolla. (lavar y cortar).
- Unas hojas de acelgas (lavar y cortar).
- Unas judía verdes (lavar y cortar).
- 500 gr. de jamón serrano trozo. Lavar en agua fría.
- 500 gr. de tocino salado. Vale panceta. Lavar.
- 1 diente de ajo. Lavar y pelar.
- 400 gr. de patatas. Pelar y lavar en agua fría.
- 200 gr. de tomates. Lavar en agua fría.
- 1 puerro. Pelar y lavar.
- 4 zanahorias. Pelar y lavar.
- Fideos tipo cabellín (35 gr/ persona o 50 gr. si nos gusta espesa la sopa).

ELABORACIÓN DEL COCIDO MADRILEÑO CON BOLA:

1. *En una olla grande con agua fría y fuego medio normal, poner al primer hervor la carne, el tocino, la gallina y el jamón.*
2. *Cuando empiece a formar espuma, retirarla con una espumadera e incorporar los garbanzos y la manita de cerdo.*
3. *Al comenzar a hervir, volver a retirar la espuma y grasas y poner a fuego lento unas dos horas. Añadir sal y una cebolla, puerro y zanahorias.*
4. *En un puchero aparte, cocer la verdura lavada y troceada, el chorizo, la morcilla y añadir 20 minutos antes de retirar las patatas cortadas a la mitad (lavadas y peladas).*
5. *Una vez hecho el caldo del cocido lo filtramos y cogemos para hacer los fideos. Suele ser 35 gr de fideos/ por persona para sopa y 50 gr si la queremos más espesa.*
6. *En una fuente grande ponemos para servir disponer los garbanzos y sobre ellos la carne cortada en pequeños trozos, el jamón, el tocino, la manita de cerdo, la gallina. También las patatas, la morcilla y el chorizo.*
7. *En otra fuente acompañamos las verduras cortadas escurridas y podemos añadir un sofrito de ajo picado, aceite de oliva y pimentón dulce (una cucharadita) todo previamente calentado. Agregamos por encima.*



BOLO O BOLA

Ingredientes:

- *Suele ser una albóndiga grande frita y se cortan en lonchas. Se hace*
- *500 gr. de carne picada de ternera.*
- *500 gr. de carne picada de cerdo.*
- *1 huevo fresco sin cáscara.*
- *100 gr. de miga de pan blanco.*
- *1 pizca de pimienta blanca.*
- *1 pizca de pimentón dulce.*

Elaboración:

A mezclar todo con las manos en un bol hasta que se ponga sólido. Preparar una sartén y freír 2 minutos por cada lado y añadirlo al cocido para cocerlo 25 minutos. Retirarlo y cortarlo en gruesas lonchas de dos dedos (darle forma de pan de corte).

EL TOBOGÁN : M.F.D.

El tobogán de todos los días, de todas las horas.

Sin saber si vas o vienes y tú en medio sin saber qué hacer. Te han dicho que naciste y morirás bipolar. Son 42 años de lucha. Por alcanzar la victoria. Es lucha, sufrimiento.

Pero tu no cedas, no te hundas. ¡Que cada mañana, sea un grito de alegría! ¡Disfrútalo!

Entre la tierra y el cielo, ¡la esperanza!. En busca de la felicidad, un futuro feliz.

Del dolor de pasado buscando un futuro feliz.

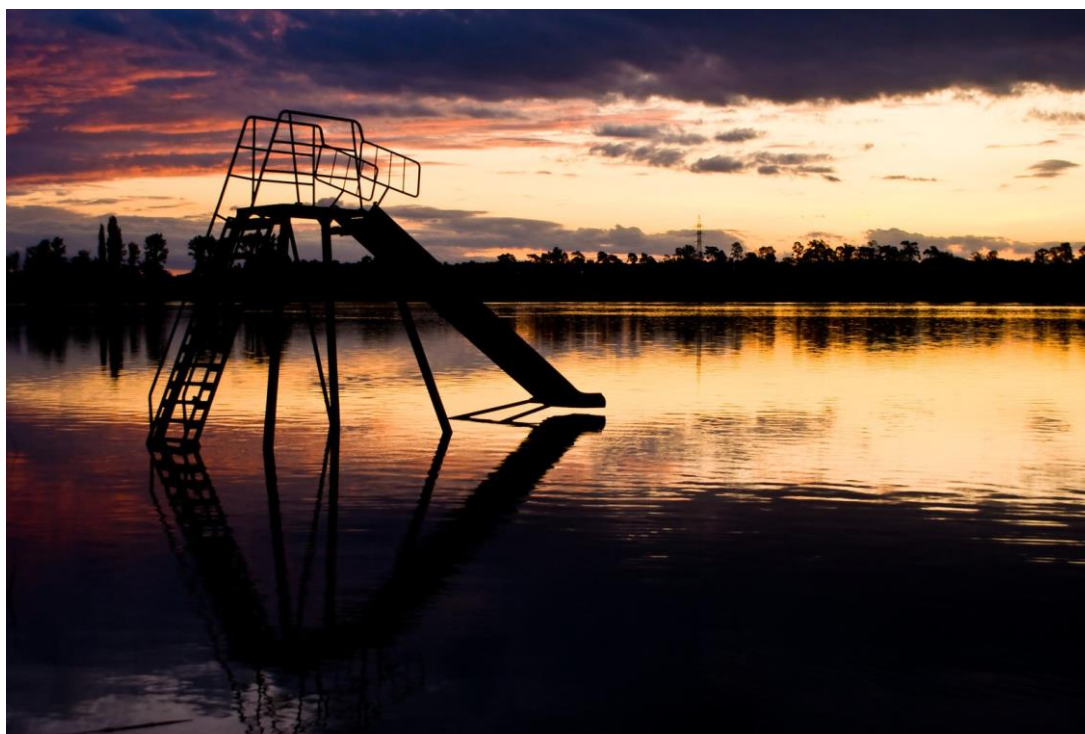
Ahora lo sé seguro, puedo vivir y quiero vivir sola.

Tobogán de colores. Rotos como un cristal, al paso del sol.

Mi meta es la vida.

Las palabras y el tiempo, bálsamo que cura heridas y en mis manos vacías, la desesperanza de un hogar, de un hogar al que nunca renunciaré.

A penas han pasado 42 años y en sus vidas enredadas, complejas, buscan un hueco por donde escapar.



ESCAPAR, HUIR... MARCHAR.

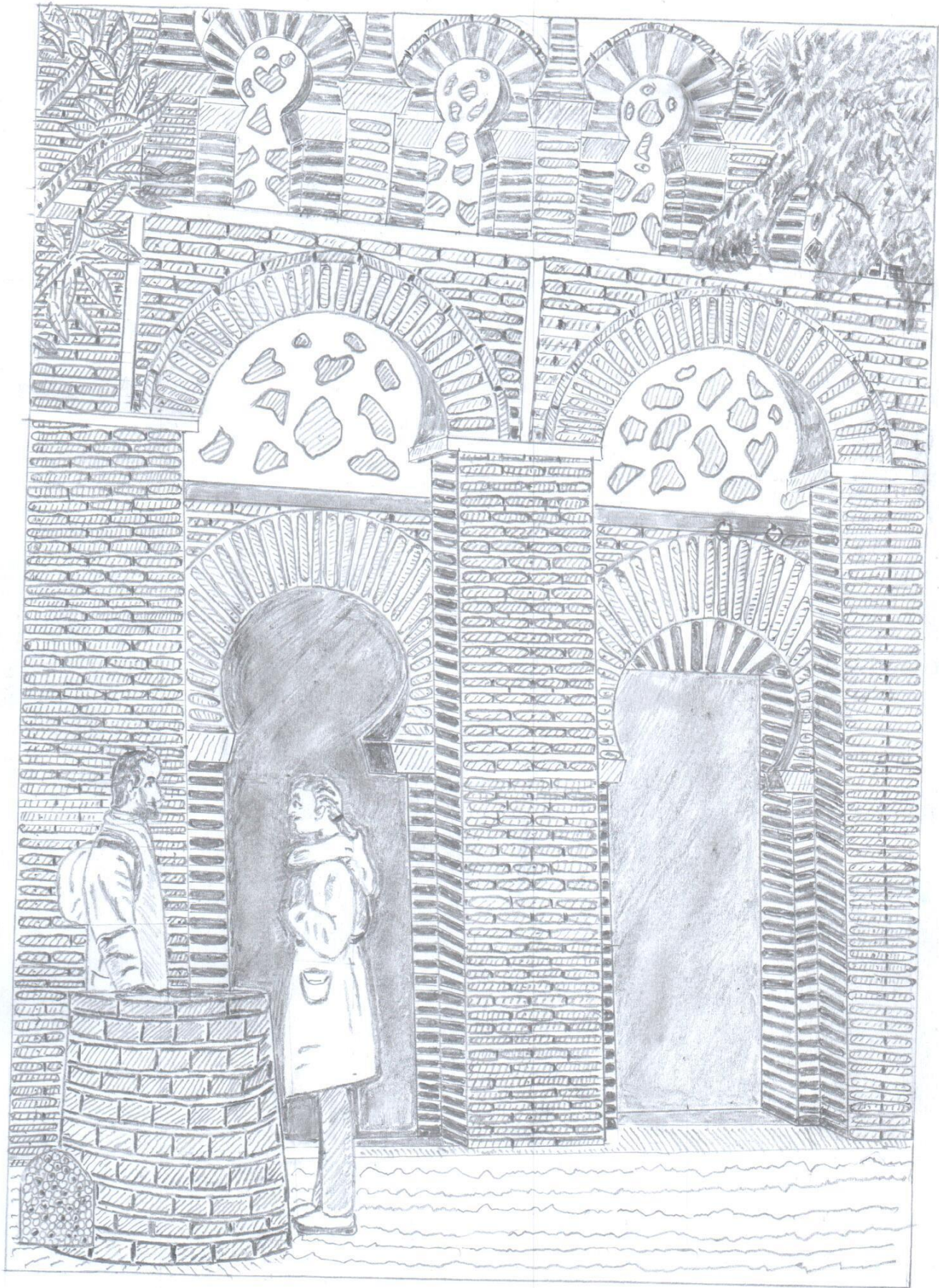


Qué fácil es juzgar a la gente cuando deja todo atrás. Cuando le va todo bien y los demás se creen que todo les va mal, y creen que huyen. En vez de preguntar o apoyar o intentar entender la decisión que has tomado. Se dedican a hundirte, a humillarte o simplemente tomarte por un loco...

Las personas que están a tu lado te debería preguntar el por qué....

D.F.C.

Erzquita del Cristo de la Luz, Toledo, c.a. 1000



dm
JUN. 2020, Madrid

Autor: A.M.A.

MOLINOS DE VIENTO

Don Quijote sobre Rocinante cabalgaba a la ínsula Barataria. Dormía, pero al día siguiente mi pijama hecho pedazos tras la lucha con los molinos de viento que me apaleaban. ¿Dónde estaba? NO estaba desafortunadamente en mi ínsula mi isla del tesoro, sino en el Hospital Ramón y Cajal, el Hospital Central.

B.F.L.

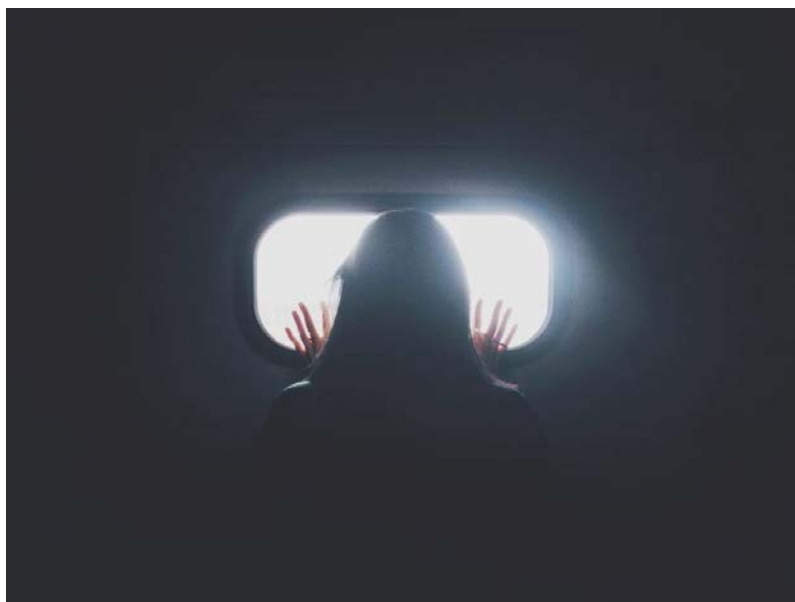


FANTASÍA, de A.C.

Hace unos días hice una reflexión y es que la “magia no existe” puede parecer sencillo y obvio, pero para mí esto es doloroso, la magia implica la existencia de cosas no reales, estas cosas no reales, fantásticas me han llenado mas que realidad. Si digo todos lo que pienso me tacharan de infantil e inmadura, pero ¿De verdad que no molaría ver autobuses gato como en mi vecino Totoro? ¿Verdad que no sería fantástico montar ciervos luminosos sobre agua, estudiar grimorios de magia, hacer pociones de magia, socializar con otras razas...?.

Pensar en todo esto me hace que me aislé y me permite encontrar una paz inalterable por eso me da pena y miedo volver a esta realidad. Si me recupero (es psiquiatra) me encantaría transmitir esta magia al mundo real a mi manera.

DESESPERANZA



Desde esta jaula que aprisiona a mi corazón, a mis palabras, a mis sentimientos, a mis sentidos...

Me siento tan mal y me invade un sentimiento tan grande de tristeza, de pena que a ratos me cuesta remontar.

Ayer por la tarde, me metí en la cama llorando toda la tarde... hasta que me dije basta.

Pero esa tristeza que me invade toda . Me lavé la cara, me levanté a caminar. ¡Era una decisión, un grito de vida! ¡ a querer vivir!.

Me siento totalmente oprimida, desesperada, sola terriblemente sola. No se que pecado cometí. Y mis recuerdos se agotan. Cansancio, el peso de la angustia, la desesperanza para levantarme no funciona.

LA VIDA por J.M.O.F.

*La vida se nutre de vivencia
A veces solamente de supervivencia.
Pero si partiendo de la resistencia,
Se caminaría hacia la resiliencia,
Se salvaría unos de caer en la indiferencia.*



MAÑANA, de M.F.D.

*No me gusta que me digan lo que debo hacer, qué camino he de seguir. "Si me equivoco, quiero equivocarme yo.
El valor del tacto, la sensualidad de una caricia, abrazos y más abrazos y la brisa enredándose en tu pelo, amor.
Mi enfermedad no me limita, me hacer ser aún más fuerte.
La vida es eso, lucha, alma, corazón y el deseo de vencer siempre.
Salgo ahora a la calle. La gente, la brisa, es la aventura. Me escapo y es vida.
Astrid llora y Mara le pregunta, ¿por qué lloras?
-No lo sé, estoy sufriendo mucho. No sé que pasará mañana.
-Pero ¿no sabes que el mañana no existe? ¿Te das cuenta? Estás llorando por algo que no existe.
¿Quién sabe MAÑANA?*

LA JUSTICIA DEL ÚNICO REY TODOPODEROSO

Ante Él, todos somos iguales, no importa la raza, ni el color de la piel, solo importa el Amor que nos ama tanto, por encima de todas/os. Su prioridad es la familia, que no falte el pan de cada día. “El trabajo digno para la humanidad, y justicia perdure sobre la Tierra.

Juntos como hermanos destruyamos la corrupción...

El mundo y la madre tierra es de todos, tenemos el derecho de cuidar y cuidarnos entre todos.

Por lo tanto cualquier persona debería visitar cualquier país. Los gobernantes deben dialogar para poder mandar durante su mandato. Ninguna persona salga de su país por falta de trabajo, pues bien para conocer las maravillas del mundo: bienvenidos.

Destruyamos de una vez barreras, fronteras y entendernos en un solo idioma y reinará la Paz y el Amor.

N.D.C.



RELATO EN PRIMER PERSONA, de P.D.C.

Me pensaba que tenía depresión por mis visitas al psicólogo y al psiquiatra.

En cuanto entré en Urgencias del Ramón y Cajal no conocían mis síntomas; los médicos y profesionales del Hospital. Que Resonancia Magnética y analíticas para intentar averiguar cualquier trastorno. Y en las pruebas salía todo normal y es cuando me dijeron la palabra “Trastorno bipolar”. Yo no sabía nada de esa enfermedad mental. Ahí es cuando ingresé en la 8ª planta de Psiquiatría. Son médicos y enfermeros más los celadores me trataron fenomenal, con mucha calma y comprensión.

Las voces que escuchaba en mi cerebro ya no me molestaban, mi cabeza empezó a ordenar y a recordar el porqué de mi ingreso.

La Terapia Ocupacional del Ramón y Cajal, el trato personal fue lo mejor para mi pronta recuperación con la realidad y poder seguir una nueva vida normal.

Empecé a comunicarme con las demás personas de la planta y a comprender y volver a sonreír con mucha más energía positiva.

Muchas gracias a todos por vuestra ayuda.



A VECES LA FICCIÓN SUPERA A LA REALIDAD, por A.C.A.

Hace unos días hice una reflexión y es que la “magia no existe” puede parecer sencillo y obvio, pero para mí esto es doloroso.

La magia implica la existencia de cosas no reales, estas cosas no reales, fantásticas me han llenado más que la realidad.

Si digo todo lo que pienso me tacharan de infantil e inmadura, pero ¿De verdad que no molaría ver autobuses gato como en mi vecino Totoro? ¿Verdad que no sería fantástico montar ciervos luminosos sobre agua, estudiar grimorios de magia, hacer pociones de magia, socializar con otras razas...?.

Pensar en todo esto me hace que me aísle y me permite encontrar una paz inalterable por eso me da pena y miedo volver a esta realidad. Si me recupero (es psiquiatra) me encantaría transmitir esta magia al mundo real a mi manera.



A PROPÓSITO DE LA UNIDAD:



QUE SE OIGAN NUESTRAS NECESIDADES

La verdad, me parece que la planta de psiquiatría sinceramente tiene muchas carencias; los fumadores lo pasamos realmente mal; los primeros días si que es verdad que nos ponen calmantes como parches o pastillas, pero no nos sirven de mucho y lo pasamos muy mal. Esto es algo que compartimos todos los compañeros; yo intento manejar mi ansiedad lo mejor que puedo, pero la ansiedad es muy dura. Deberían hacer algo con respecto a este tema; podría ser un jardín o algo para, manejar mejor la ansiedad. La dirección de este hospital si es la pone las reglas debería hacer algo al respecto.

M.J.G.S.

HOLA Y ADIÓS... A LA UNIDAD.

Hola ha sido esta vez a la unidad... Si os soy sincero las otras veces eran...urggggg pero no me daba cuenta que mis entradas eran por mí; y aunque no todo fuera por mi culpa; gran parte de los errores cometidos si eran míos...consumos, tomarse mal la medicación...etc. Estos son los factores en los que intervengo yo. Luego hay otros factores que también intervienen, la sociedad, la naturaleza etc...De todo esto y nuestros errores debemos aprender para seguir mejorando en la enfermedad y como persona.

*Antes del Adiós solo puedo decir gracias, muchas gracias; no sé si será un hasta luego. Pero lo único que puedo decir es **gracias por cuidar de mí.***

D.F.C.



**HASTA LA
PRÓXIMA!**



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>



**Hospital Universitario
Ramón y Cajal**