

PASABA POR AQUÍ

JULIO
2022



“Mi gorrión en flor”. Autora: S.Ch.P.

VOLUMEN 5

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 a la secretaria del servicio y al servicio de Reprografía.

Hospital Ramón y Cajal.

Ctra. Colmenar Viejo Km. 9,100 (Madrid)

Tlf/ 91 336 88 49

EQUIPO DE DIRECCIÓN

- ***Pilar G^a-Margallo Ortíz de Zárate. Terapeuta Ocupacional***
Unidad Hospitalización Breve y Unidad Trastornos Conducta Alimentaria.
- ***Jorge Serna Yepes. Terapeuta Ocupacional***
Hospital de Día.

EQUIPO DE REDACCIÓN

- *Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve y en el Hospital de Día.*
Servicio de Psiquiatría.

MAIL: BUZÓN DE SUGERENCIAS

[*mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org*](mailto:mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org)

[*jorge.serna@salud.madrid.org*](mailto:jorge.serna@salud.madrid.org)

INDICE

<i>Editorial</i>	3
SECCION RELATOS	4- 6
• <i>Egipto.</i>	
• <i>Lugar solitario.</i>	
• <i>A la vida que no nace pero se hace</i>	
SECCION TESTIMONIOS	7- 17
• <i>S.O.S. con respuesta.</i>	
• <i>El simple hecho de levantarse de la cama.</i>	
• <i>Un amanecer desde la ventana de mi habitación.</i>	
• <i>Testimonios varios: M.C.D., anónimo</i>	
• <i>Irse de alta</i>	
• <i>Testimonios varios: P.G., R.J.B.</i>	
• <i>Aceptar mi situación T.L.P.</i>	
• <i>Tres estados</i>	
• <i>Miedo</i>	
• <i>Para y déjate ayudar</i>	
SECCION RECETAS	18- 22
• <i>El bizcocho que siempre sale bien.</i>	
• <i>Patatas a la importancia.</i>	
• <i>Berenjenas en vinagre.</i>	
• <i>Migas.</i>	
• <i>Salmorejo.</i>	
SECCION OPINIONES	23-26
• <i>¡Dad voz a la depresión!</i>	
• <i>Me gusta...</i>	
• <i>Mi hogar.</i>	
• <i>Opiniones varias :E.J.C.M. , A.L.L.B., V.A.</i>	
• <i>Opinión sobre la amistad</i>	
SECCION MÚSICA	27-28
• <i>La mandrágora</i>	
• <i>Rap a mi ansiedad</i>	
SECCION POEMAS	29-33
• <i>La octava maravilla.</i>	
• <i>La libertad.</i>	
• <i>A mi hija Lucía.</i>	
• <i>El pirata tímido.</i>	
• <i>Ya que pasaba por aquí...</i>	
SECCION PASATIEMPOS	34
• <i>¡Adivina, adivinanza!</i>	

EDITORIAL

"Mientras los hombres sean libres de preguntar lo que deben, libres de decir lo que piensan, libres de pensar lo que quieran, la libertad nunca se perderá y la ciencia nunca podrá retroceder". Marcel Proust.

¡Quinto volumen de la Revista "Pasaba por Aquí"!; en esta ocasión la revista viene cargada de valientes e impactantes testimonios personales que le infieren un carácter más intimista que nunca. Este nos parece que es un número que más que nunca, nos debería hacer reflexionar sobre quienes son las personas que sufren un trastorno mental y cómo nos posicionamos ante ellas desde nuestra perspectiva humana, espiritual, profesional, social, familiar e incluso, desde el mismo rol de pacientes.

La narrativa en primera persona de la vivencia del binomio salud y enfermedad y su peso vital, la claridad e incompreensión del mismo a la vez; la fortaleza y el afrontamiento ante la misma... se muestra como una batalla titánica, en la que caer y levantarse forma parte del mismo proceso.

Tras la escucha de todas las personas que pasan por aquí, sus ingresos, traumáticos y hostiles en muchos casos, deberían ser experiencias ante todo curativas y anti-estigmatizantes promoviendo los mismos como oportunidades de descubrimientos personales y relacionales. El encuentro humano es el factor que más expresan en los textos como valor añadido al propio ingreso.

El "tengo" pero a la vez el "quiero", los agradecimientos y saludos a quienes encuentran en su camino de recuperación y superación están presentes en los escritos, conformando parte de la identidad que llega a salir fortalecida de la experiencia.

El apartado de las opiniones confiere así mismo parte de esa reafirmación que como uno más requiere ser oída. Nos moviliza, nos viene bien la crítica para criticarnos, nos ayuda a entender el universo de los valores personales y creencias más plurales.

La expresión emocional y artística a través de la poesía, de los relatos, de los dibujos y letras musicales, nos lleva a un mundo sentimentalmente hondo y cercano, cargado del carácter de sus creadores, grandes maestros de la vida. El amor, la libertad, la amistad, la valentía... son los pilares en los que se asienta la posición de muchos frente al sufrimiento pudiéndole dar un sentido.

No podemos olvidar las recetas para poder experimentar en la cocina como una actividad completa, tanto en lo funcional como en lo social, y los pasatiempos que nos ayudan a utilizar el pensamiento creativo y dan una chispa al conjunto.

Esperamos que disfrutéis tanto como nosotros con este nuevo volumen.

Gracias de nuevo a todos los colaboradores.

SECCIÓN RELATOS

EGIPTO, autora R.J.B.

En el antiguo Egipto

en el Nilo cauce

abierto, tierra de Dioses

Nefertiti la dama bella.

Pirámides llenas de misterio,

llenas de oro y vasijas de cerámica pintada.

Qué misterio tan profundo

de ideas deambulantes de

noches y de días construyendo

piedra tras piedra

pirámide Tutankamón

esfinges esculpidas mano a mano

Arquitectos de ciudades

en el antiguo Egipto

en el Nilo cauce abierto,

tierra de Dioses

oro y piedras preciosas

cultura brillante de

luchas entre faraones



Unsplash.com

LUGAR SOLITARIO, autora A.F.

Un edificio, abandonado y casi en ruinas. No hay ni una sola alma. Hay un silencio abismal, solo se escucha el ruido de la sirena alarmando a los únicos ciudadanos que quedan.

Subes por las escaleras llenas de grafitis y ves una bandera dibujada y un escrito: “NO NOS VENCERÁN”. Sigues subiendo hasta el décimo piso, entras por una puerta de metal, das unos pasos, giras a la izquierda y te quedas allí, contemplando la ciudad medio destruida por el gran agujero que ha dejado uno de los muchos bombardeos. En ese agujero debería de estar mi casa de la infancia. Pero ya no está, quedó todo destruido. Lo único que nos queda son los recuerdos que poco a poco se van volviendo tristes por el hecho de que ya no tengo mi hogar en mi tierra natal.

Por el azul del cielo y por el amarillo de los campos de trigo juro que no podrán quitarnos nuestras sonrisas, nuestros recuerdos felices y nuestra tierra por más que lo intenten.



Unsplash.com

A LA VIDA QUE NO NACE PERO

SE DESHACE, de M. M. L.



Freepik.es

Aquel día se nos había roto un preservativo. Es de eso que sabes que no tiene porqué pasar nada pero por si acaso buscas alguna solución. No me voy a excusar diciendo que tenía 13, 15 o 17 años. ¡Tenía ya 26! Una edad perfectamente razonable para poder tener un hijo. Pero estaba el miedo a papá. Miedo, que por otra parte no es excusa, porque hay que echarle en la vida un par de ovarios y acoquinar con lo que haces. Si estás para dejar que te metan habría que estar para dejar que te saquen por ahí abajo lo que tenga que nacer. Como la madre tierra. Se plantan semillas y luego salen brotes. Pero no, un brote a destiempo no interesaba porque estaban por delante los brotes del exitoso trabajo, de la vida loca, de la diversión.

Así que aquel día decidí tomar la píldora del día después también llamada la de las 24 horas. Me informaron que mucha gente tiene muchísimos dolores por tomarla porque no come lo suficiente. Así que yo aquel día comí por duplicado, por dos veces. Una para hacer el paripé con mis padres de que se trataba de un día normal y la otra con mi marido un nuevo tentempié antes justo de la hora de tomar la pastilla, que era a media tarde y tenía un importante curso de televisión al que asistir y con el que estaba fascinada. La tomé y no sentí absolutamente ningún malestar. Como si nada

Con el tiempo me quedé embarazada a la primera de cambio. Unas copitas de jerez, nada de medios, y hubo vida. Gracias a Dios, porque si no, no hubiese visto el momento de tener un hijo por aquello del trabajo, el disfrute, etc. Pero una enfermedad hizo luego que solo pudiese quedarme con esa niña. Nada de un par de hijos, como hubiésemos querido. Uno destruiste—pensé—uno te dejó, le faltó decirme a la Madre Tierra

En este día de la tierra, quiero dedicar este escrito al hijo que hubiese podido tener. Mi pequeño homenaje a ese PROYECTO DE VIDA que pudo haber sido pero no fue.

"Te cojo en mis brazos, bello bebé. Acaricio tu dulce pelo. Huele a vainilla, esa con la que tanto me hubiese gustado lavarte cada noche de haberte tenido en mis brazos. Te he paseado por el comedor recordando que ahí hubiese estado nuestro disfrute juntos con música clásica. Te he lavado la carita, los pies, las manos, y todas tus prendas con amor y calidez. Ahora escucho el agua correr. Está limpiando el Planeta de todas las vidas que pudieron haber sido y se quedaron en intento. Si agudizas el oído, podrás escucharlo en el día de hoy, el día de la madre Tierra que intenta siempre dar un lugar a todo aquello que el hombre, por cobardía, expulsa pero no siembra. Que la Vida con mayúsculas sepa perdonar esas cobardías hechas sólo por el qué dirán, por cómo voy a decir que me he quedado embarazada a esta o tal edad. Aunque sólo fuese en idea, el proyecto ya fue hecho. Quedó en el aire o en la tierra. Pero toda intención cuenta. Cada pensamiento produce un efecto, cada idea de vida un soplo de viento, llegue o no a ser realidad. Todo, es vida, incluida tu conciencia.

A LOS JÓVENES DEL MUNDO Y NO TAN JÓVENES. Namasté.



SECCIÓN TESTIMONIOS

S.O.S. CON RESPUESTA, autor A.G.G.70

Querido Aita: podrías haberme dejado otra cosa en herencia que no fuera una enfermedad renal degenerativa.

Es broma, mi padre falleció hace ya bastante tiempo y al parecer eso era lo que hacía falta para que le perdonase.

El caso es que tengo la “desfortuna” de sufrir un defecto genético que sintetiza una de las fibras de colágeno que ha llevado mis riñones al colapso. Lamentablemente, mi gusto por fumar cannabis, impide que sea susceptible al trasplante.

La “Espada de Damocles” de mis riñones, unido al año terrible del Covid y la pérdida de personas queridas, mi depresión crónica, mi ansiedad, viejas compañeras del viaje de la vida.

Me llevaron poco a poco de vuelta al alcohol, tras más de 10 años de abstinencia.

Ahora, con un catéter en la tripa y haciendo diálisis 3 veces diarias, despedido del trabajo y con pocas opciones para trabajar, para ir al campo a observar fauna y flora, y encima de eso: no poder seguir con la danza.

Total: sumido en la depresión y el alcoholismo y no viendo salida, tuve que pedir ayuda. Dadas las complicaciones derivadas de la diálisis, el Hospital Universitario Ramón y Cajal resultó ser la única opción disponible para mí. Tras dos meses de espera desesperante, recibí al fin la llamada para ingresar ¡al día siguiente!.

De la ilusión inicial pasé a tener cierto temor, miedo tal vez. Alguna vez visité otras plantas de psiquiatría y resultaron intimidantes.

Aquí, en la octava planta, no solo he conocido una magnífica psiquiatra comprensiva y eficiente, sino todo un equipo de enfermeros, auxiliares, celadores, terapeutas y personal de mantenimiento y limpieza, siempre atentos, amables, cariñosos, aunque manteniendo cierta disciplina y normas básicas de respeto.

Aunque quizás lo que al final recuerde, serán las personas maravillosas que están aquí conmigo. Cada una con sus problemas e historias, sus diversas personalidades. El contacto continuo me ha llevado a la comprensión y empatía, e incluso a la amistad sincera. Muchas bellas personas con sus problemas de adaptación a esta sociedad enferma.

Aquí estoy solo de paso y de forma voluntaria para poder ser trasplantado de riñón. Pero me está ayudando mucho más a crecer como personal. El nivel de confianza y cariño entre los enfermos, la solidaridad, la colaboración y comprensión. Me enternezco cada vez que veo como nos apoyamos. Un ejemplo para los “normales”. Sin olvidar las unidades, terapias, entretenimiento, trato familiar sin olvidar la buena comida.

Lo que temía que iba a ser una tortura, ha resultado ser una vacación o campamento que además me está “curando”.

EL SIMPLE HECHO DE LEVANTARSE DE LA CAMA. ***Autora L.M.V.***

Te levantas, “Buenos días, ¿que pasa hoy?” “...

Pues nada, absolutamente nada, solo llevo en mi espalda toda la ansiedad, depresión y mi T.C.A. Que es más complicado es el hecho de levantarse por las mañanas y poner una sonrisa como si nada hubiese pasado. Me siento sin fuerzas de continuar porque para lo que la gente piensa que es levantarse, para mí es un mundo. Mi ansiedad me pide que me mate, mi depresión que no me levante de la cama y mi TCA que no coma en todo el día. Consigo levantarme de la cama con toda mi mochila y desayuno, veré otro día más que puede ganar a todas esas mierdas y estar un día más. Estoy persiguiendo un sueño que aunque nos pueda costar el triple, estamos en pie.

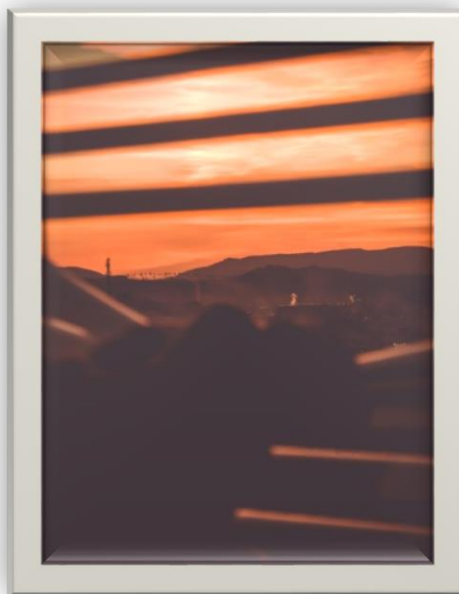
Hay días en los que no eres capaz de levantarte. Tranquilo, no pasa nada poco a poco, ¿la Torre Eiffel se construyó en un día? Pues eso, yo doy todas las fuerzas posibles para que no pueda la mochila con nosotros y podamos vencerla poco a poco que ya verás que después de esa tormenta viene la calma.



Unsplash.com

UN AMANCER DESDE LA VENTANA DE MI HABITACIÓN, autor G.M.A.

En una noche temprana, por fin, por la ventana de mi habitación, de la unidad de psiquiatría del Ramón y Cajal, amanece como si al sol no le costase esfuerzo salir, para seguir iluminando mi vida. Es un amanecer ocre, naranja, violeta, con los rojos de la vida esperando a los azules de un cielo por fin en calma. Me caí en mi casa por un ataque de angustia padeciendo una depresión, padezco un trastorno bipolar desde hace 20 años. Pensé que desde mi último ingreso en el 2005 nunca más volvería a ingresar, pero aquí estoy en el 2022 compartiendo habitación con un abogado, subido, nervioso, alterado, intentando dirigir su bufete desde el hospital con las llamadas por teléfono que se nos ofrecen. No quiere venir a terapia hasta que ve la guitarra, la afina, la toca y empieza a cantar, en una música con corazón y alma, expresando su dolor. Porque en la terapia hablamos de lo que nos pasa, pintamos, hacemos barro, ejercicios de relajación y cosas por el estilo que llenan las mañanas entre el desayuno y la hora de comer.



Unsplash.com

Vine triste y angustiado, pero salgo ilusionado y alegre para seguir con mi vida después de recibir el calor en un caldo que desprendía humanidad por todos sus poros, nunca vi a cuerdos en una lucha tan grande para salir de túneles en busca de la luz del cielo de ese amanecer que ha dado lugar a un nuevo día.

Nos duchamos, buscamos los pijamas para empezar un nuevo día de paciencia, entre los paseos, la sala de la televisión y el puesto de enfermería, como si los enfermos necesitásemos a personas sanas para buscar el espejo de la salud.

(Continuación)

Veo una muñeca cosida a puntos, y me quedo perplejo pues es casi una adolescente llena de vida y amor. ¿Qué la habrá pasado en su vida, por qué su enfermedad la pudo llevar a eso?, pero ella lucha paseando por los pasillos encontrando el amor de un enfermo que quiere ser lobo pues van en manada. En su desasosiego pide un grito de ayuda en terapia que le quiten la palabra venganza porque el perdón es lo más grande o el olvido si no se puede perdonar, está muy subido, pero es un joven de corazón puro que jamás sería capaz de hacer daño a nadie.

*Porque los enfermos no somos malos, es un **estigma social**, el que infunden los medios de comunicación y el **estigma propio** que nos creamos cuando la palabreja del diagnóstico cae como un peso pesado sobre el alma. Pero no es más que una palabra, hay que aprender a vaciarla de todos los prejuicios y pensar que es el nombre de una enfermedad que sucede en el cerebro, que con medicación se cura, igual que un brazo roto con una escayola para que esa parte del yo que ha enfermado vuelva a resurgir en amaneceres tempranos.*

*Vino un piloto que quería demandar al hospital pues se sentía detenido en una prisión, si alguna vez leyendo esto lo piensas, entiende que un sistema humano de nuestra sociedad, está intentando curarte, mira a tu alrededor, ve, escucha las historias que te pueden contar otros enfermos para darte cuenta que negar tu enfermedad o hacer demandas llevadas por la pérdida de la razón no te benefician en tu curación, sólo la expresión más verdadera de aquello que oscurece tu alma a psiquiatras, psicólogos, terapeutas, celadores y enfermeros o enfermeras podrá curar tus llagas. **Olvida la palabra locura**, esa palabra sólo existe en las novelas y en las series de televisión, piensa en quién fuiste antes de enfermarte y que si fuiste aquello llegarás a esa meta dejándote ayudar para que una mañana veas amanecer un nuevo día lleno de esperanza.*

He encontrado el amor en una mujer recién diagnosticada de un trastorno bipolar, mi amor ha ido creciendo día a día acompañándola en su dolor. He salido por la puerta vestido con ropa de calle, ella en pijama, nos hemos despedido con un fuerte abrazo, ahora es el tiempo de mi retirada para que su marido, su hermana, sus padres y amigos luchan por ella y pueda ser la buena madre de sus hijos que ya es.

El amor surge, pero no tengo rota el alma, pues pienso en ella, en el túnel que tiene que pasar, y sé que su familia la va a ayudar y que lo van a hacer mejor que nadie.

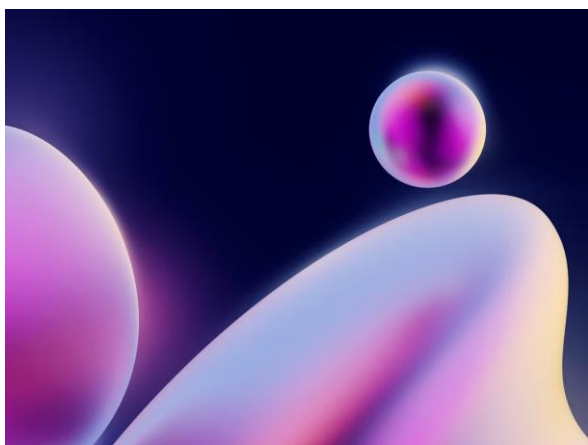
Ánimo mi amor en el día que vi salir el sol después de un nuevo amanecer por la ventada de mi habitación.



Unsplash.com

TESTIMONIO de M.C.D.

Yo **tengo** esquizofrenia. Hace ya años. No se si es para siempre. Me gustaría no agobiarme. Me preocupa quedarme sola y casarme con mi novio. Mi hija tiene 10 años. En el embarazo lo pasé mal. Mi chico me dejó. No quería tener hijos. Luego me arreglé con él. Ahora la quiere mucho. La trata muy bien, la quiere mucho. No quiero volver al hospital. Vivo con mi cuñada. **QUIERO** ser normal, viajar con mi novio... Pero no sé si viajaremos algún día a Londres o a Murcia o a Tenerife. O a Galicia. Mi madre es gallega y mi padre también...



Unsplash.com

TESTIMONIO

Mi memoria inmediata se ha visto afectada por el TEC. Actualmente no recuerdo nada de lo que me ha estado ocurriendo y de lo que me ocurre, me tiene bloqueada y soy incapaz de concentrarme para escribir de algo. Espero y deseo que el efecto se me vaya pasando y poder redactar algo original.

Estoy completamente bloqueada para contar algo de lo que aquí me ha estado pasando por ello no os será útil lo que escriba.

Cada sesión de TEC me ha ido mermando la memoria.

Destacar eso sí, la buena tarea que desarrolla el personal de aquí, tanto auxiliares, celadores, enfermeras, etc.

IRSE DE ALTA, M.G.R.M.

*Esa mirada que se pone en la cara cuando te dicen que te vas de alta.
Significa irse a la nueva vida, retomar tu rutina y a tus seres queridos,*

Volvemos a ver y abrazarlos.

Parecía que no llegaba el momento de irse a casa, pero todo llega.

*La tranquilidad de irte a casa siendo una persona reforzada,
con la ayuda de los médicos y de todo el personal.*

El alta es la forma de decir que una se ha curado, que se ha convertido en otra persona a la que entró.

Siento felicidad, siento tranquilidad, me invade la alegría.

Irse de alta es la esperanza y lo que nos tiene que dar fuerzas y saber que

NOS VA A LLEGAR A TODOS. ¡ANIMO!



Unsplash.com

TESTIMONIO DE P.G.

Me gusta mucho la música, estuve con una coral 12 años, saqué muchas experiencias buenas. Conocí mucha gente, de hecho ya lo dejé pero sigo teniendo amistades con algunas amigas. Ahora estoy metida en la Iglesia que también me llena mucho porque me gusta mucho ayudar a los demás. Pero ahora estoy vacía, al estar tan deprimida que me hace olvidarme de todo.



Unsplash.com

TESTIMONIO DE R.J.B.

Tras haber leído las poesías de la Revista “Pasaba por aquí”, he recordado mi afición a escribir. Escribir por escribir mis vivencias y mis estados de ánimo. De alegrías y no tantas alegrías. Bueno, en fin, de la vida misma. Qué más puedo decir de mi propia vida sin olvidar la de los demás. Que importa si se trata de reliquias pasajeras, de recuerdos de sentidos de la mente que te llenan el corazón de alegrías.

ACEPTAR MI SITUACIÓN T.L.P. , autora D.R.V.C.



Unsplash.com

El tiempo lo cura todo. El paso por aquí es una de las cosas que te hacen más fuerte y te enseñan a controlar todo eso que no puedes sin la ayuda siempre de estos nuestros buenos profesionales.

Bueno, yo lo digo porque tengo 48 años e ingresé por primera vez con veintitantos... ya no recuerdo, con un episodio de brote psicótico sin diagnosticar con mezcla de sustancias. Nadie sabía claro el diagnóstico y al final, soy T.L.P. (Trastorno Límite de Personalidad) Borderline.

Pasaron muchos años hasta que lo aceptas, hasta que te das cuenta que es verdad, que lo que es que te perjudica, que no puedes hacer que no puedes tomar, que la medicación no te puede faltar...

Hasta que pasa el tiempo y ves que es imprescindible la medicación, y sobretodo el seguimiento de tu psiquiatra habitual.

Hay recaídas, muchas recaídas pero siempre hay luz si estás bien apoyada con tus profesionales y aquí sigo. Llevo dos años sin ingresar, sin consumir y una nueva recaída por tema social, Covid, la vida... pero gracias a los profesionales del Ramón y Cajal ha sido breve y me han vuelto a ayudar.

Es un breve resumen de mi paso por aquí y más adelante, os contaré más.

Más adelante espero os sirva de ayuda.

Saludos.

TRES ESTADOS, autor L.G.S.

Desde que llegué aquí he experimentado dos estados:

Tristeza... en la que te hundes, te dejas que se apodere de ti porque tiene mucha fuerza y poco a poco se va haciendo grande.

*El segundo estado es el de **dejarse ayudar**. Tenemos la ayuda suficiente para que podamos volver a tomar las riendas de nuestra vida.*

*El tercer estado, espero que llegue con mucha fuerza, es el de la **RECUPERACIÓN Y LA ALEGRÍA**.*

Todo llega y estoy dando los pasos necesarios para llegar a donde este último estado, donde me gustaría pasar el mayor tiempo de mi vida.



Unsplash.com

MIEDO, autor A.M.

Supongo que la sensación de miedo nunca se acaba de marchar. Supongo que es parte de mi nueva vida que conecta con la antigua de alguna manera. Supongo que ese miedo que a veces se me mete en el cuerpo y cala hasta los huesos es algo que me va a acompañar de ahora en adelante el resto de mi vida, al igual que mi peor enemigo: el trastorno bipolar.

Supongo que es ese miedo, el cual a veces me impedía ser yo mismo o hacer lo que quiero. Tengo miedo a que la enfermedad se vuelva a manifestar. Tengo miedo a la fiera. Tengo miedo a la montaña rusa, el sufrimiento, a caer en picado, a que se me vaya de las manos de nuevo mi vida, a hacer sufrir a amigos y familia volviendo a estar como estuve.

Por eso, a partir de ahora, he tomado la firme decisión de vivir cada día como un regalo de Dios, a sentir en mis carnes el presente, a entrar en la jaula del león hambriento y mirarle a los ojos oscuros y decirle que sí que la temo más que a nada pero que ya no me va a condicionar mi vida un solo minuto más.

Tuve que vivir en los infiernos para darme cuenta de lo realmente importante que es esta vida, de lo afortunado, que digo, ¡lo tremendamente afortunado! Que soy por tanto, de lo que yo quiero hacer en mi vida aunque tarde más. He aprendido lo que es sentir la paz, el cariño de Dios, a disfrutar de mis amigos y familia con total agradecimiento. Y no, no creo que ese miedo se termine de ir nunca, pero me permite vivir el presente y ser paz también.



Freepik.es



PARA Y DEJÁTE AYUDAR, por I.B.



Si fuéramos conscientes de lo importante que es dejar que te cuiden, simplemente dejaríamos que fluyese el amor y seríamos tan felices.

Cuando nos han enseñado a ser independientes y autónomos es muy difícil desaprender todo eso pero en este famoso proceso en el que nos encontramos muchos, esto de aprender a dejarse ayudar es un arte y un objetivo común.

Paula, María, Ana, Anabel, Priscila, Jorge, Migue, Carmen, Laura, Leticia, Sofía, Isabel... son algunas de las personas que tanto nos cuidan en el Hospital de día de Psiquiatría aquí en el Ramón y Cajal. Quizá los conozcas, tal vez no, pero ellos me han enseñado a cuidar de mi salud mental, es decir, de mi bienestar emocional.

Resulta sorprendente que al comprender y conocer lo que nos está pasando, cómo nos sentimos y qué podemos hacer con todo esto, nos ayude a estar mejor. Cuando escuchamos lo que nos pasa, paramos y pensamos sobre esto, nos aliviarnos el malestar o también disfrutamos mejor de las cosas buenas que nos suceden a diario.

Así que desde este folio les quiero dar las gracias por su atenta dedicación a su profesión, por todo el cariño que lo implican, la escucha, la paciencia, la calma, el tiempo...

Venir al Hospital de día es un regalo que voy a poder abrirlo cada día de mi vida y disfrutarlo es una bendición.

¡GRACIAS! ¡GRACIAS! ¡GRACIAS!

¡Hasta siempre, equipazo!

SECCIÓN RECETAS

EL BIZCOCHO QUE SIEMPRE SALE BIEN, autora Y.M.Ll.

Ingredientes:

- 3 huevos
- 200 gr. de azúcar
- 10 gr. de levadura Royal
- 200 gr. de harina Gallo para repostería, pero sin gasificante
- 1 naranja grande (la ralladura de su piel y la naranja pelada y troceada)
- Aceite de girasol (3 dedos de un vaso).
- Perlitas de chocolate opcional (entonces echar menos azúcar).



Freepik.es

Elaboración.

Se mezcla con la batidora los 3 huevos, el azúcar, la ralladura de la naranja y la naranja pelada entera y el aceite. Batir durante un buen rato hasta lograr una consistencia algo esponjosa.

Añadir a esta base la levadura y la harina ambos tamizados, ir añadiendo poco a poco y mezclarlo con una lengua pastelera.

Tener el horno precalentado a 180grados, unos 20 minutos antes de meter la mezcla.

Verter la mezcla en el molde y tardará unos 40-45 minutos. El molde deberá estar untado de mantequilla y espolvoreado ligeramente con harina.

¡Nunca abrir el horno antes de los 30 minutos pues bajaría el bizcocho!



PATATAS A LA IMPORTANCIA, autora C.M.



Ingredientes:

- *4 patatas que sean gordas.*
- *Menos de la mitad de una cebolla.*
- *Un diente de ajo.*
- *Una ramita de perejil.*
- *Dos huevos.*

Elaboración:

1. *Pelar las patatas y cortarlas como un dedo de grosor.*
2. *Se pasan por harina y huevo batido y se fríen.*
3. *Para la salsa, se machaca un ajo con perejil y dos pelitos de azafrán (si no hay azafrán, echar colorante).*
4. *Sofreír un poco de cebolla y mezclarla con el perejil y el ajo. Se ponen a hervir las patatas 10-15 minutos para que no se deshagan y se echa un poco de agua y vino blanco.*

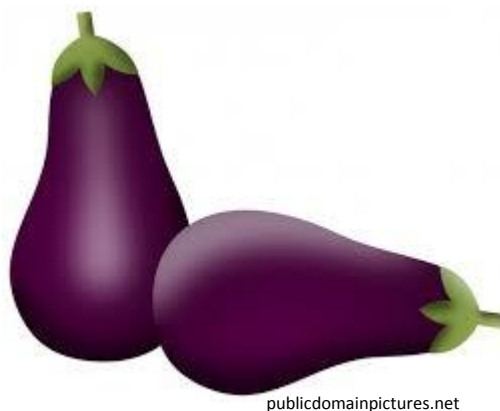
BERENJENAS EN VINAGRE, autora C.M.

Ingredientes:

- *1 Kg de berenjenas aproximadamente.*
- *4-5 cucharadas de aceite.*
- *1-2 dientes de ajo.*
- *1 cucharada de vinagre.*

Elaboración:

1. *Cortar las berenjenas con un dedo de grosor. Lavarlas con un poco de agua de sal, para que no se oscurezcan.*
2. *Ecurrir y sercarlas bien con papel de cocina.*
3. *Se les da la vuelta para que se frían ambas caras.*
4. *Se machaca el ajo con el aceite sobrante de la fritura, se echa al mortero con el ajo y se le echa un poco de vinagre y sal.*
5. *Con la salsa que sale en el mortero, se echa sobre las berenjenas.*



publicdomainpictures.net

MIGAS, autora C.M.

Ingredientes:

- Una barra de pan
- 4-5 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 200 gr. de chorizo
- 200 gr. de panceta
- 100 gr. de uvas.



Unplash.com

Elaboración:

1. Cortar el pan en rodajas pequeñas.
2. Cubrir con un trapo húmedo las rodajas partidas y se quedan así durante 24 horas.
3. Se remueve todo el pan.
4. Se fríen los ajos enteros.
5. Se echa todo en una perola.
6. A parte se fríen unos pimientos verdes y rojos, unos torreznos o chorizo y se junta todo con las migas.
7. Se puede acompañar con uvas, gajos de naranja, etc.

(*Procurar que el pan esté suelto y no apelotonado.)

SALMOREJO, autora C.M.



Istockphoto

Ingredientes:

- 1 kg de tomates de rama o pera.
- 1/ 4 de barra de pan.
- 1 cucharada sopera de aceite.
- 4-5 dientes de ajo pelados
- Sal.

Elaboración:

1. Lavar los tomates y mezclarlos con pan duro, aceite y un poco de vinagre, sal y ajo.
2. Se bate todo mucho.
3. El huevo se cuece en trocitos así como un poco de jamón para echar por encima.

SECCIÓN OPINIONES

¡DAD VOZ A LA DEPRESIÓN!, autora Y.M.LL.

La depresión no es estar tristón, de bajón, estar depre... La depresión es dura, inhumana, profundamente dolorosa, es un veneno que te invade el cuerpo, el alma, la voluntad y las ganas de vivir.

Pero no es visible, no se ve en una radiografía, ni en un análisis de sangre. Esto provoca cierta incomprensión la gente no entiende que te pasa, ¡venga, ánimo! ¡Si todo está bien!, pero no se trata de eso ni mucho menos.

Este año tras la Pandemia parece que se está tratando más el tema de la depresión en los medios. Algunas personas conocidas están contando sus experiencias y sus enfermedades mentales que han pasado.

Es necesario que esto siga, que haya más voces que se levanten y cuenten y normalicen las enfermedades mentales porque la sociedad sigue menospreciando y estigmatizando este problema. Esto ayudaría al enfermo a sentirse comprendido, no sentirse un bicho raro con una gran culpabilidad por sufrir y tener que disimular y aguantar en el trabajo, que ante una baja por enfermedad mental quedas “tachado” de la posible progresión laboral en tu empresa, eso en el mejor escenario, en el peor, directamente ya no eres ni vas a ser válido para tu puesto...

Porque alguien que ha tenido enfermedad mental, piensa que en cualquier momento te vas a ir de baja de nuevo, ya no cuentan contigo...

Desde aquí pido, ¡DAD VOZ A LA DEPRESIÓN! Que los profesionales vayan a los medios a hablar y desestigmatizarla a explicar para que el público general sepa lo que es.

*Porque no es estar depre, **es tener una enfermedad muy seria con la que pierdes las riendas de tu vida.***

*Porque no es estar desanimado, **es un “cáncer del alma”.***

*Pero a ti que me lees, no lo olvides, **nunca la oscuridad venció al amanecer.***

De esto se sale SIEMPRE, SIEMPRE, tenlo muy presente.



ME GUSTA... autora A.F.J.



Me gustan mucho los deportes extremos (como el quad, buggy, skyline, etc...).

Me encanta viajar; me gustaría hacer una ruta en caravana en España.

Me encanta volar fuera de España, Europa incluido también EE.UU., Méjico, etc.

Mi sueño es ir a Bora Bora. Me encantan los coches.

Me gusta la cocina y odio la plancha.

Amo los animales, me gusta montar a caballo, etc.

No soy vegana pero si me gustaría cuidar más a los animales.

También soy española, me llamo A...

También tengo un hijo de 4 años que es lo mejor que me ha dado la vida.

ESTOY SEPARADA GRACIAS A DIOS. NO NOS CASAMOS. LE DEJE HACE UN AÑO.

GRACIAS A DIOS TENGO TRABAJO. SOY ARQUITECTA.

Tengo una empresa con la cuál estoy orgullosa de ella.

Tengo nueva pareja. Soy feliz ahora.

Tuve un momento de crisis emocional, estuve en dos hospitalizaciones por un trastorno tipo limite y por un trastorno de hiperactividad.

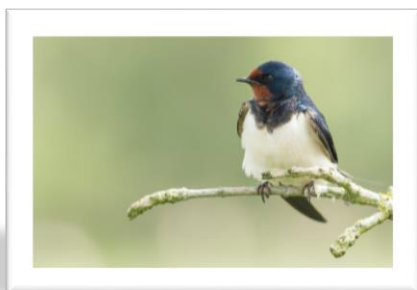
GRACIAS A ESTOS MARAVILLOSOS MEDICOS SOY LA QUE ERA.

MI HOGAR, autora A.F.

Yo creía que un hogar tenía que ser un lugar; nunca imaginé que podría ser una persona.

Tus ojos color café siempre me consiguen tranquilizar, tu sonrisa es contagiosa, tus brazos siempre me acogen, tus abrazos son curativos. Cuando me besas me sale la sonrisa tonta. Me gusta tu risa, me hace feliz.

*Creo que eres mago porque me curas todos los males. Me das besitos y me siento en las nubes. Te veo y me haces feliz, me siento en casa.
ERES MI HOGAR.*



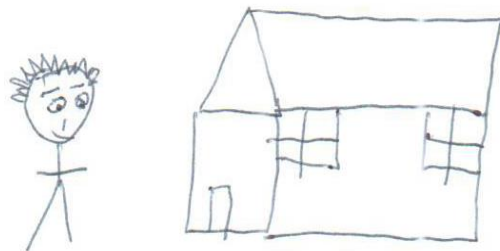
Unplash.com

***¡Ja tebia Lublin
golondrina!***

E.J.C.M. opina...

A mí me gustaría un mundo justo y de comprensión sin que nadie nos impida ser felices y así alcanzar en la sociedad y en el infinito la felicidad. Que nadie nos moleste sin problemas y formemos todos felices infinito feliz. Ya que nuestra y gran problema que somos frágiles, sensibles al dolor y por eso no alcanzamos la felicidad y el miedo es un obstáculo ojalá todo lo que imaginamos se nos haga realidad y podernos defender en este mundo.

Un saludo a mi madre, TQM, madre linda, gracias por tus consejos... (dibujo dedicatoria).



A.Ll. B. opina:

Por motivos de salud, en este caso “trastorno bipolar”, me encuentro ingresado en el Ramón y Cajal y atendido entre otros por el Dr. Montes.

La atención dirías que es muy buena a pesar de ser un departamento con personas conflictivas. Las comidas y atención personal son inmejorables, se nos atiende al momento con agrado. El hospital, o esta planta en concreto, está bastante vacía pero salvo algún caso excepcional, que siempre los hay, la convivencia es buena, siempre mejorable. Nos faltaría televisión en las habitaciones pero hay una genérica para todos que nos ayuda a pasar el tiempo con mayor rapidez.

El teléfono es un poco costoso de hablar por el debido a la demanda que tiene, pero hay que insistir.

Por lo demás poco más que añadir a la estancia en el Hospital Ramón y Cajal.

Un abrazo a tod@s

V.A. opina:

Me gustaría que se acabara la burocracia del papeleo tanto en los hospitales como en los organismos oficiales. Estoy harto de tanto papeleo para cualquier cosa simple.

OPINIÓN SOBRE LA AMISTAD.

Me piden que escriba pero, ¿de qué escribir?. Esta mañana hablaban en la radio del valor de la amistad, de cómo hacer amigos y me pregunto cuando uno está aislado, sin tener relaciones sociales, cómo es posible hacer amigos. En la radio decían haciendo cosas que me motivan y apuntarse a una actividad deportiva, intentar formar parte de comunidades.

Yo personalmente a través de esos foros dudo que se hagan amigos. Creo que una relación de amistad es algo más sólido que una mera interacción entre personas.

La amistad es confianza, entrega, perdón y cuidado entre las partes que intervienen en la relación.

SECCIÓN MÚSICA

Adivina Adivinanza, del disco La Mandrágora de Joaquín Sabina, M.M.Q.

*Mil años tardó en morirse
Pero por fin la palmó
Los muertos del cementerio
Están de Fiesta Mayor
Seguro que está en el Cielo
A la derecha de Dios
Adivina, adivinanza
Escuchen con atención*

*A su entierro de paisano
Asistió Napoleón,
Torquemada
Y el caballo del Cid
Campeador
Marcelino de cabeza
Marcándole a Rusia un gol
El coño de la Bernarda
Y un dentista de León
Y Celia Gámez, Manolete
San Isidro Labrador
Y el soldado desconocido
A quien nadir conoció*

*Santa Teresa iba dando
Su brazo incorrupto a Don
Pelayo que no podía
Resistir el mal olor
El marqués que ustedes saben
Iba muy elegantón
Con uniforme de gala
De la Santa Inquisición
Bernabéu encendía puros
Con billetes de millón*

*Y el niño Jesús de Praga
De primera comunión
Mil quinientas doce monjas
Pidiendo con devoción
Al Papa Santo de Roma
Pronta canonización*

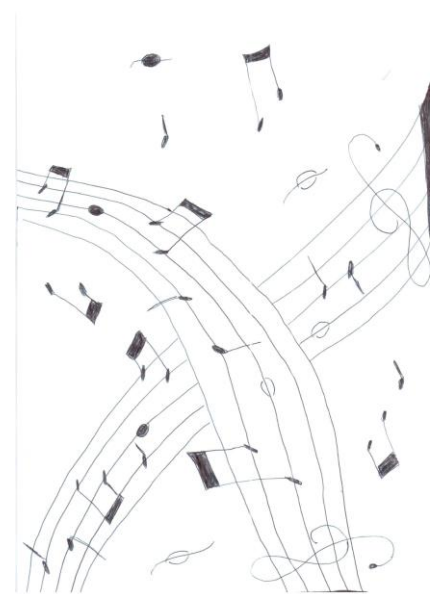
*Y un pantano inaugurado
De los del plan Badajoz
Y el Ku-Klux-klan que no vino
Pero mandó una adhesión
Y Rita la Cantaora
Y don Cristóbal Colón
Y una teta disecada
De Agustina de Aragón
La tuna compostelana
Cerraba la procesión
Cantando a diez voces
clavelitos
De mi corazón*

*San José María Pemán
Unos versos recitó
Servía Perico Chicote
Copas de vino español
Nunca enterrador alguno
Conoció tan alto honor
Dar sepultura a quien era
Sepulturero mayor*

*Ese día en el infierno
Hubo gran agitación
Muertos de asco y fusilados*

*Bailaban de sol a sol
Siete días con siete noches
Duró la celebración
En leguas a la redonda
El champán se terminó
Combatientes de Brunete
Braceros de Castellón
Los del exilio de fuera
Y los del exilio interior
Celebraban la victoria
Que la historia les robó*

*Más que alegría, la suya
Era desesperación
Como ya habrá adivinado
La señora y el señor
Los apellidos del muerto
A quien me refiero yo
Pues colorín colorado
Igualito que empezó
Adivina, adivinanza
Se termina mi canción
Se termina mi canción*



RAP A MI ANSIEDAD, autor J.M.B.G.



Unplash.com

Llevo un amor entre rejas, ¿es que **no** te enteras?

Cada vez más loco, noto que choco, como los focos

Que alumbran tu cara, me da **miedo** y ansiedad

Que te digo te comportas como un vampiro, chupándolo vivo, te lo digo.

Esto es mi castigo, nada llevadero pero si me inclino

Nuestro amor es de farmace, de trankis, de comprar ántrax

La copa se llena y las alucinaciones no se van

Cuando demonio va a acabar este problema mental

¡H. de p. me has jodido de mil formas!

Tomándome rescates, presiones en la aorta,

Te odio y te odiaré

Eres mi mayor enemigo por esto te escribo mi nota de suicidio

Pero no, esta no es la forma de solucionarlo, **trato de evitarlo.**

Con la "jera" que tengo es suficiente, así que

Mírame a la frente, demente y dime: ¿tú a quién tienes?.



SECCIÓN POEMAS

LA OCTAVA MARAVILLA, autor J.M.B.



*Llegó a mi vida como un flechazo de Cupido
Es una rosa pero también tiene pinchos
Con sus labios preciosos me hace estar en el edén
Y con sus ojos me hace pensar en un guacamayo portugués.
¡Mentira!, me hacen recordar a los ojos de mi tía
Porque son como los de una dama, me ralla
Con como la noche, fríos, pero a la vez cálidos
Porque me enamoré, de esa octava maravilla, lo sé.
¿Qué fue? Mi nena linda, con esas gafitas
Qué pena que nos haya tocado esta vida.
¿Qué pasó? ¿Por qué no se valora usted si la Octava Maravilla es?
¿Por qué? Responde ¿por qué?*

LA LIBERTAD, autora C.C.R.

En busca de la libertad,

Encontré la jaula,

En mi casa

En mis ojos, mis lágrimas

El olor de este sitio.

Yo quería oler las flores

Tocar los ríos

Escalar montañas

Y me encontré entre cuatro paredes

Un gran ventanal con vistas a las inmensas torres de Madrid.

Cuando vuelva a salir a la calle

Lo primero que haré

Es Amar incondicionalmente todo lo que me rodea.

Mis hijos

Mi marido

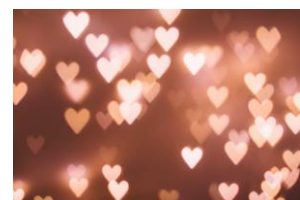
Mis padres

Mis mascotas.



Unplash.com

La libertad está dentro de uno mismo.



Unplash.com

A MI HIJA LUCÍA, autora R.J.B.

*Eres mi alma gemela
mi sentido, mi rumbo, mi guía
el sentido de mis latidos.
De mi más profundo ser cada día que pasa
me agarro a reencontrar tu vitalidad
tus ganas de hacer, tu vida entera y verdadera.
Irresistiblemente fuerte, feliz y grandiosa
eres mi espejo al levantarme
Mi luna al acostarme
Lo eres todo, lo mejor
De mi vida eres tú el sol que me guía al amanecer.
Y al final del día mi descanso.*



Unplash.com

Nota de la autora:

Tras haber hecho las poesías de la revista “Pasaba por Aquí”, he recordado mi afición a escribir. Escribir por escribir mis vivencias y mis estados de ánimo, de alegrías y no tantas alegrías. Bueno, en fin, de la vida misma. Qué más puedo decir, de mi propia vida sin olvidar la de los demás. Qué importa si se trata de recuerdos de sentidos, de reliquias pasajeras, de recuerdos de mi mente que me llenan de alegrías.

EL PIRATA TÍMIDO, autora R.J.B.



Unplash.com

*El pirata tímido
se amarra a un barco.
Una sirena tímida se hunde en el agua.
Ojalá salgan a flote sin hundirse.
Desde un barco velero
se ven los arrecifes de corales y
de noche se refleja la luna.
Ojalá sea el rescate de
dos enamorados llegue a su fin.
Tendría que ser algún golpe de suerte
que acompañe a los dos
para reencontrarse al final de la aurora boreal
de un sol y una luna creciente en el mar.*

YA QUE PASABA POR AQUÍ, autora L.M.V.

Pasaba por aquí...

para recordaros lo valientes que somos.

Una luz se apagó en el camino

en el cual nos caímos.

Tuvimos que remover todos nuestros sentimientos

para así poder arreglarnos por dentro.

Poco a poco la luz se iluminó

para guiarnos hacia la recuperación

que aunque sabemos que cuesta un montón

estamos aquí para eso.

Valientes guerreros

por no rendirnos,

por seguir día tras día con los pies en el suelo

para así recordar al mundo lo que valemos.

Dejo ya esta poesía para recordaros

lo valientes que somos,

lo capaces que somos y

lo luchadores que somos.

Porque una enfermedad silenciosa

es la más peligrosa de todas.



Unplash.com

SECCIÓN PASATIEMPOS

ADIVINA, ADIVINANZA... autora M.M.Q.

¿Qué cosa no ha sido y tiene que ser y cuando sea, dejará de ser?

El futuro

¿ **Quando lo tienes lo quieres compartir, y cuando lo compartes y ya no lo tienes. ¿Qué es??**

Un secreto

Un avión se estrella en aguas internacionales. ¿En qué país habrá que enterrar a los supervivientes?

A los supervivientes no hay que enterrarlos en ningún sitio; ¡Están vivos!.

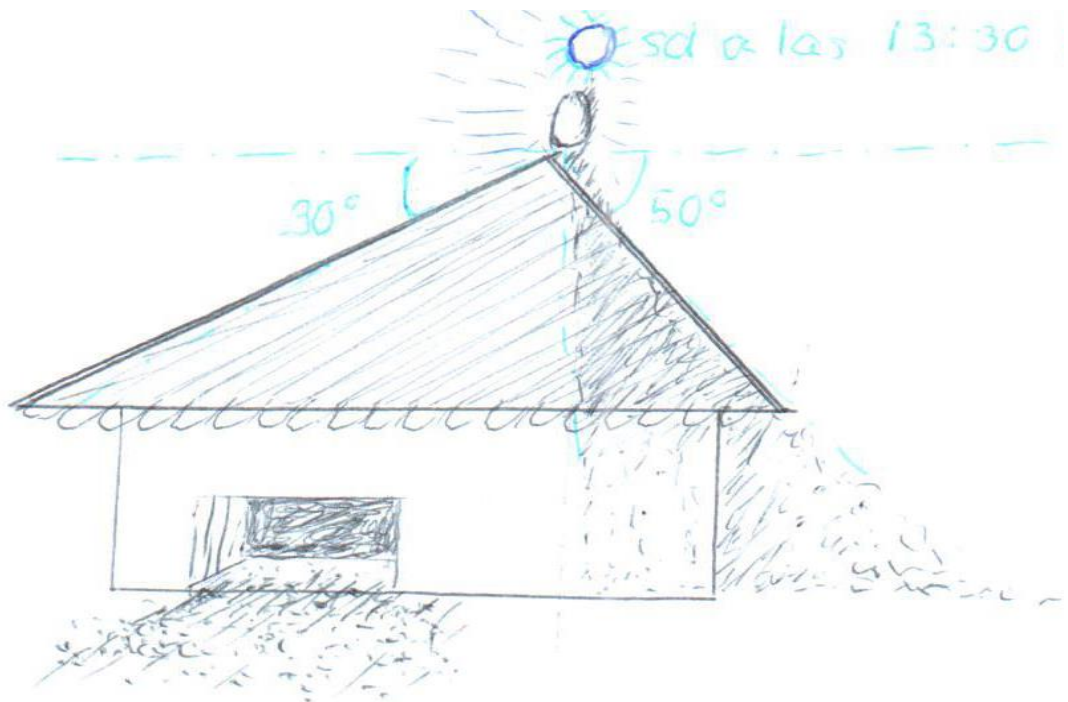
Algunos meses tienen 30 días, otros 31, ¿Cuántos meses tienen 28 días?

12 meses. Todos los meses tienen 28 días o más!

¿Con qué mineral puedes rayar el diamante?

Solo con otro diamante

Un gallo pone un huevo en la punta de un gallinero según el esquema (escanear). Teniendo en cuenta los ángulos del tejado y la hora solar... ¿hacia qué lado caerá el huevo?



(Hacia ninguno. Los gallos no ponen huevos).



Dedicataria de la autora del dibujo portada: Mi gorrión en flor”:

“ A mi padre, por su apoyo, su sacrificio, su comprensión y su amor incondicional”. S. Ch.P.

LINKS 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

LINK VERSION ONLINE (*público*)

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



**Hospital Universitario
Ramón y Cajal**