

PASABA POR AQUÍ

NOVIEMBRE
2024



Ilustración M.I.Ch.C.

VOLUMEN 10

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 de Psiquiatría.

EQUIPO DE REDACCIÓN

- *Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve. 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

- *Editorial*.....5

- *SECCION RELATOS*6-9

- *SECCIÓN PROSA*.....10-17

- *SECCIÓN VIAJES*.....18

- *SECCIÓN TESTIMONIOS*19-30

- *SECCIÓN OPINIONES*.....31-32

EDITORIAL

Es nuestro décimo volumen y sentimos que tenemos ahora bastante recorrido para hacer algunas reflexiones.

Observamos que la revista “Pasaba por Aquí” ha sido un lugar importante donde poder depositar sentires y vivencias personales en relación al difícil trance de la enfermedad y del paso por la Unidad de Hospitalización Breve del Hospital Ramón y Cajal.

Se observa a través del gran interés por la sección de TESTIMONIOS, como las personas precisan de manera “catártica” poder narrar la experiencia actual del momento, llenando de importancia y trascendencia lo vivido, como una manera de poder procesar y aceptar los diagnósticos, medicaciones, confinamiento (a veces involuntario). De ahí la libertad de expresión creativa como medio de reacción y de incomprensión en algunos casos de la realidad que les está tocando vivir.

El número que os presentamos es, sobre todo, una mirada hacia dentro con la soledad y anhelos, los sueños y fantasías, lo grande y pequeño del ser humano frente a un ritmo vital que de pronto se enlentece y se aísla como una burbuja del entorno. Es incluso la capacidad de hacer prosa de lo difícil de un diagnóstico mental, de un cuadro donde la mente, las emociones y las acciones parecen están regidas por otros.

Durante estos años, la revista “Pasaba por Aquí” ha servido para visualizar los testimonios vitales de todos los colaboradores cuyo trabajo ha sido realizado de manera totalmente desinteresada y con el único reconocimiento que se siente al poder hacerte oír en un mundo a veces tan amable y otras veces tan duro, un mundo en el que vivimos y sufrimos todos, pero de manera especial e intensa las personas que padecen un ingreso hospitalario en una U.H.B.

Para terminar, transmitimos lo que una querida colaboradora, S., nos propuso: poder solicitar financiación para que los participantes pudiesen “recibir un dinero simbólico y hacer una mayor difusión y fomento de la conciencia social para disminuir la estigmatización de la enfermedad”.

Todo un desafío que recogemos y compartimos para seguir luchando y mejorando.

Gracias.

SECCIÓN RELATOS

MI GATO, autora G.S.M.

Mi gato se llama Odín, parece una pantera. Es negro, con los ojos verdes, le gusta dormir en mi cabeza, me babea porque me quiere mucho, soy su mamá. Creo que me quiere más que mi hijo. Sale a la calle a hacer pipí y de vez en cuando me trae algún regalo: lagartijas, pajaritos, saltamontes... Es muy bueno con todo el mundo. Yo le quiero mucho. El día que se me muera, no sé cómo lo vamos a llevar mis hijos y yo porque es un amor. Tiene 4 años y me estaría echando de menos mi chico, ya pronto le voy a ver y me lo voy a comer a besos.



Freepik

SE BUSCA, autora M.F. D.



Manuel, era un hombre, humilde, sencillo.

Era otoño. Sentado en su sillón, veía la lluvia caer en los cristales. Las hojas que caían de los árboles y que forman una alfombra multicolor.

No tenía ganas, pero decidió salir a la calle. Un abrigo, la cartera y se caló su sombrero para protegerse de la lluvia que seguía cayendo.

No había nadie, solo una pareja a lo lejos. Aceleró sus pasos y se introdujo en la ciudad.

Alguien le seguía. No le dio importancia y siguió caminando, pero cada vez la persecución era más cerca. Manuel pensó que él era un hombre normal. No entendía nada, pero buscó refugio en un callejón. Pero no había conseguido burlar al perseguidor.

Se encaramó a un tejado. Pero Manuel tenía una angustia, un pesar que venía de su pasado. Su hijo había desaparecido en unas extrañas circunstancias. Y de pronto, una bala pasó rozándole la cara. Y el temió lo peor.

Decidió cruzar por el camino que llevaba al puente, su salvación. Pero de nuevo un silbido: otra bala. Ahora iba en serio y temió por su vida.

Cruzó el puente, luego el río. La luz de una farola iluminaba un muro.

Allí, rasgado había un cartel. Decía: “se busca” y ... era él.

(Con todo mi amor para mi chica, esperando que le guste, de su abuela).

EL CONTROLADOR AÉREO, autora I.M.L.

Mi médico, ágil, esbelto, tiene buenos consejos sobre cómo internalizar el cambio. Ya puede estar ocurriéndote una debacle, lo importante es que tú sufres la ola de la realidad con una sonrisa. Parece difícil, la mente es artera, pero tienes que emular al médico precisamente en su faceta de controlador aéreo y hacerte cargo de unos cuantos despegues y aterrizajes cada vez más difíciles.

Ya se ha pasado el tiempo de echarle las culpas del caos que te rodea a los que te rodean. Los aviones serán de otros, pero el aeropuerto es tuyo y tienes que apropiarte las operaciones.

El TEC, la terapia electroconvulsiva, es como un barrido eléctrico que reinicia o resetea tus parámetros y convierte tu ordenador defectuoso en una máquina con potencial para una mayor precisión. No es inmediato, y requiere de un mantenimiento posterior en forma de sueño, vacación y entrenamiento paulatino. Ya no hay excusa para despegar o aterrizar defectuosamente.



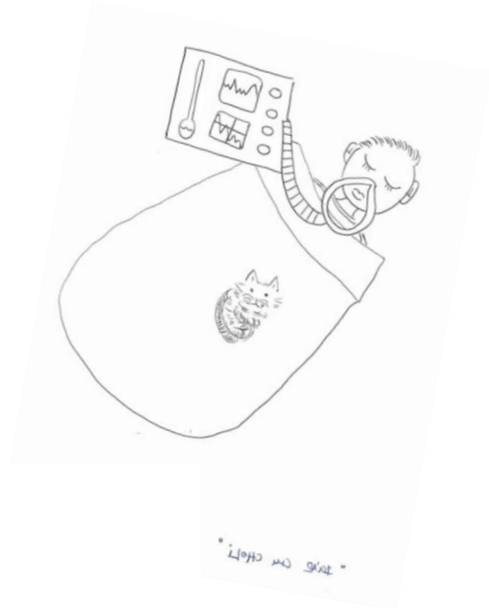
EL CONTROLADOR AÉREO, autora I.M.L.

A veces, cuando te ponen la mascarilla con el propofol y te abandonas al sueño, me gusta pensar que me despido para siempre y me voy dando gracias a todas las cosas bonitas que he encontrado. “Gracias” a la revista “Pasaba por Aquí”; “gracias” a mi doctor por no estar en Formentera buceando; “gracias” a mi madre por aquella vez que me llevó a Londres; “gracias” a mi gato por hacerse un ovillo y dormir encima de mí; “gracias” a las cocineras que siempre nos dan dos menús donde elegir; “gracias” a la señora que limpia que nos ha dejado la ducha genial; “gracias” al enfermero que me ha pasado el teléfono.

Diez, nueve, ocho, siete... los pulmones queman y los párpados se cierran y nos vamos sumergiendo en el Leteo, más y más profundo...

Caemos por la madriguera del sueño, del sueño sin sueños y aparecemos en este folio, comprometidos con la mejora de nuestras mentes, nuestras almas y nuestro sentido estético.

Para aquellos que creen en el cuerpo, en la medicina, en el alma, en la mente, en la naturaleza, ¡¡ qué viva el chispazo!!



SECCIÓN PROSA

LA CIUDADELA DIAMANTINA, autora I.M.L.



Unplash

*Llegan las naves al puerto,
las camillas entre toneles,
las banderas piratas entre vías y apósitos
el pulsíómetro izándose sobre el mástil
y los remos revestidos de camisones de topos.*

*¡Surca el barco hospitalario
la travesía curativa!
¡Catalejo el cirujano empuña
hacia la isla desierta
y la enfermera trae el zumo
con el que inaugurar el ágape.*

*La ciudadela esmeraldina
se empujama y se brinda
con presiones sanguíneas imperiales.*

*A sus costas arriban
emperadores otomanos
y auxiliares de sultanato esparadrapando
cálices de oro y plata entuban
rutas de seda y oxígeno.*

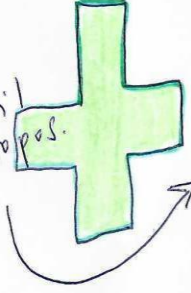
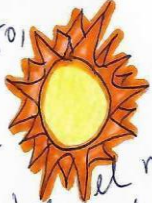
*Volvemos a casa
singladura de cables y tiritas
oleaje nostálgico de nudos y monitores.*

*Duerme el ensueño
regazo de seda
te espera tu sabio
paleta de plata.*

LA CIUDADELA DIAMANTINA, autora I.M.L.

La Ciudadela Diamantina

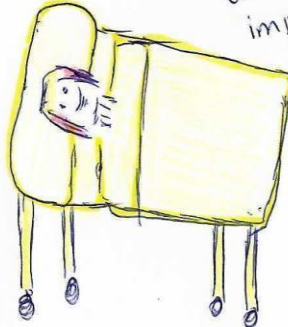
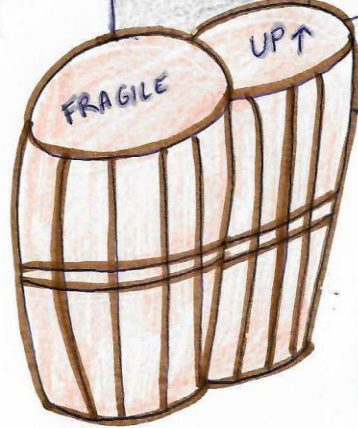
Llegan las naves al puerto,
las camillas entre toneles,
las banderas piratas entre
vías y aparatos.
El pulsiómetro izando se sobre el mástil
y los remos revestidos de camisones de topos.



¡Surca el barco
hospitalarío la
curativa!
¡Cataléjelo el cirujano empuña hacia la
isla abierta y la enfermera trae
el zumo con el que inaugurar el
ajape!

La ciudadela esmeraldina
se empujama y se brinda
con presiones sanguíneas
imperiales.

A sus costas arriban
emperadores otomanos
y auxiliares de sultanato
es paradrápando
cállices de oro y plata
entuban
rutas de kda y oxígeno.



Duerme el envase,
regazo
de seda, te
espera tu sabio,
paleta de plata

Volvemos a casa.
Singladura de cables y tiritas,
oleaje nostálgico de nudos y monitores.

CLOE, autor D.P.



Freepik

*Es mía, yo lo sé
pero es de cualquier hombre que la de dinero.
Sus besos,
sus caricias
son como polvo de violeta,
mariposa suave al sol.
Es de Dios
de todos es,
es mi Cloe
y yo lo sé.*

FRIO T.L.P. , autora M.N.L.



Freepik

Una mirada al vacío

Ya no sé lo que me permito

Un día es caliente, el otro ya frío

No quiero morir sin sentirme vivo.

El frío en la cara, una luz a los lejos

estoy seguro que no estoy soñando, pero tampoco sé si es cierto

quiero volar, no quiero sufrir por dentro

nunca volver a pelear con mis emociones, es parte de lo quiero.

Un diagnóstico que me ataba

la tormenta se desata

vivir a morir y perder lo que más amaba

un miedo dentro de mí cada vez más grande se apoderaba,

¡qué es lo que estoy haciendo!

Si sangrar una vez más no quiero

no sé si hay esperanza o la hay y no la estoy viendo

solo sé que tengo TLP y voy a lograr todo lo que quiero.

AL ALBA, autora C.R.C.

De temprano me levanto

Me humedezco con el frío

¿Qué soy?

La Gota del rocío.

(inspirado en los poemas japoneses Haikus).



ALMAS INQUIETAS, ALMAS ILUMINADAS. Autora M.P.C.

*Almas heridas, almas quebradas,
buscando refugio en un mundo hostil y sombrío.*

*La luz de este lugar busca abrirse paso
cuando las heridas anhelan el calor de un abrazo.*

*Pacientes con fuerza, con sueños, con esperanzas
que luchan a la par para vencer el monstruo con valentía y desvelo.*

*Guiados con cariño, con paciencia y esmero, haya en nosotros mismos el
poder de sanación, el poder verdadero.*

*Talleres, terapias, vínculos que unen para devolver la vida,
la ilusión que un día creímos perder.*

*Finalmente llegará el día en el que alcanzaremos nuestra meta.
Regresaremos a casa victoriosos, la esperanza encontrada será nuestra joya
más preciada.*

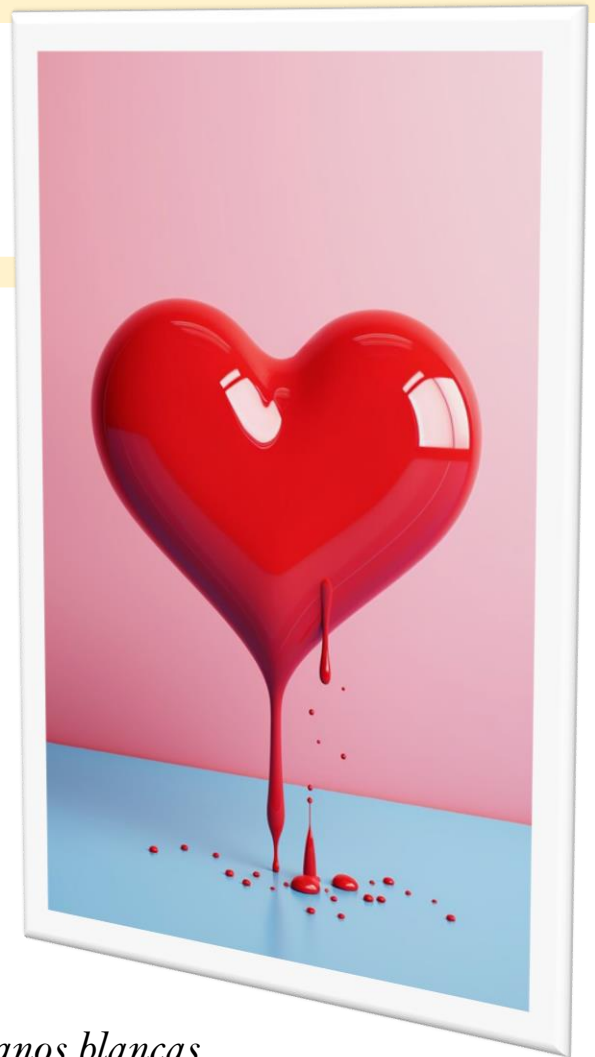
*Las historias de las almas que vencieron a la oscuridad resurgirán como
almas nuevas que brillarán plenamente bajo el manto ennegrecido.*

*Inspirando a otros, mostrando el camino hacia la luz, hacia un futuro
divino, un mundo incierto pero lleno de posibilidades de nuevas alegrías y
aventuras por descubrir y disfrutar.*



Freepik

EN MI CORAZÓN. Autor J.M.L.



Freepik

*En mi corazón hay mil heridas,
mil heridas deseosas de curarse con esas manos blancas.
Manos blancas como este manto de nieve
manto de nieve que abre hacia ese prado verde y frondoso,
de donde emanas “oh” rosa;
Intento agarrarte y tus espinas se clavan en mi
Siento dolor y ya no te veo
pero existes,
me basta tu SILENCIO*

ERES TAN ESPECIAL... Autora M.B.

Eres tan especial para mí

que iría al más allá por ti.

Tienes tan buenos sentimientos

que uno se quedaría plasmado con ellos.

También me encanta tu personalidad tan elocuente y vivaz

que me hace llorar.

El día que te perdiera moriría detrás de ti.



Freepik

SECCIÓN VIAJES

ROADTRIP EN CANADÁ, autora M.A.S.

Empezamos el viaje que más ansiaba con mal pie. Se retrasó el vuelo por diversos percances; nos perdieron la maleta y tuvimos que correr por el aeropuerto de Toronto para no perder la escala.

Finalmente llegamos a las Montañas Rocosas Canadienses. Llevaba años y años queriendo ir y por fin, ¡se hizo realidad! Un espectacular paisaje nos esperaba durante 3 semanas. Empezamos la ruta por Banff y el increíble lago Louise. Hicimos una excursión para llegar hasta allí. Nos quedamos maravillados de ver aguas tan azules.

Tras varios días en Banff, seguimos con el coche hacia Yoho. No tuvimos ocasión de visitar Esmerald Lake porque se abre por plazas unos meses antes y no conseguí coger tickets. Una pena!!

Pero el viaje no terminaba tan pronto. Nos dirigimos hasta Jasper por la icónica carretera. De camino, muchas paradas y momentos bonitos nos esperaban. Y justo, de repente, un oso a lo lejos con sus 2 crías. Se me ponen los pelos de punta de solo recordarlo. Por suerte teníamos unos prismáticos que nos vinieron estupendamente. ¡Vaya imagen!.

Después de 3 días en Jasper y alrededores, concluimos hasta Valcouver. La parte más increíble del viaje fueron las Montañas Rocosas, pero después también visitamos Vancouver, Toronto, Montreal y Quebec.



Freepik

LA NATURALEZA, autora L.H.M.

Me gusta mucho la naturaleza y poder disfrutarla; mar, montaña, animales... En su día tuve sunset?, Beagle y un pastor alemán. Disfrutaba mucho de ellos y los cuidaba, pero algo triste pasó.

Yo vivía en un pueblo del Pirineo y allí, los pallese solo quieren los perro para cazar y los que no servían para ello los echaban bolsas de carne envenenada.

Tampoco quiero que esta historia sea triste y tengo gratos recuerdos y vivencias en el Pirineo: esquiar, esquí acuático, nadas en un lago precioso... Me encanta pisar las hojas caídas del otoño. También tenía árboles frutales y un huerto con diferentes hortalizas, fresas, etc. Entre todo tenía olivos y un gran cerezo: ¡Qué recuerdos!

Si hablamos del mar, también me llena pues los paseos y nadar me encantaban, ese olor del yodo hablar con los pescadores que te cuentan diferentes historias de alta mar. El tintineo de sus yates como campanitas para siempre...

No terminaría de contar vivencias de esos bellos parajes.

Se que tengo que volver a disfrutar de todo esto que en su diva fue mi vida: la Naturaleza.



Freepik

TESTIMONIO, autora G.S.M.

Estando aquí ingresada me he dado cuenta de toda la gente que me quiere y de las buenas amigas que tengo, al igual que mis hermanos y lo que se están preocupando por mí. Y mi hija es lo mejor que me ha pasado porque lo que es mi hijo mayor ni me ha llamado ni se ha dignado a venir a verme. Estoy muy decepcionada con él, pero el tiempo pone a cada uno en su lugar y ya se dará cuenta de lo mal que me ha tratado.

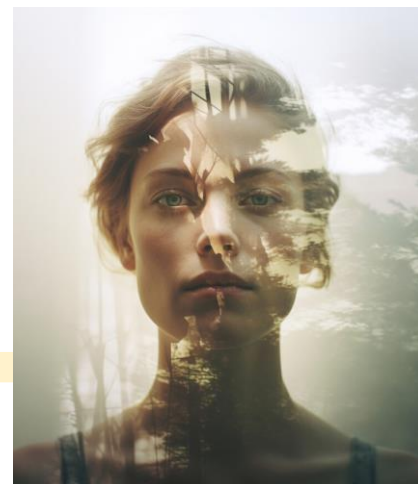
Fin.

TESTIMONIO, autor J.F.E.

Hola. Escribo este texto para expresar como me siento y cómo está siendo mi estancia en el hospital. Creo que me están ayudando en superar miedos y posibles ataques psicóticos que puedo estar o haber estado sufriendo este tiempo atrás. Espero que poco a poco vayan desapareciendo esos síntomas y poder volverá mi vida de antes.

En el hospital estoy comiendo bien, que yo creía que iba a comer peor.

Volviendo al tema de los miedos y los pensamientos psicóticos, solo llevo con ellos 3 semanas o 1 mes más o menos. Es un tema que me preocupa porque no quiero estar siempre así. Me noto que poco a poco voy mejorando y bueno, espero poder conseguirlo del todo y que desaparezcan esos miedos y esos pensamientos que no quiero pensarlos nunca más.



Freepik

LA DEPENDENCIA Y PERDIDA DE LIBERTAD, autora M.V.F



Freepik

Después de tener una vida muy activa, trabajando, llevando la casa, cuidando a los hijos y tener una vida social. Se lleva muy mal el pasar a una vida inactiva y además ser dependiente de otros. Todo causado por una enfermedad degenerativa y crónica, que te limita y por lo que puedes hacer muchas cosas que antes hacías habitualmente.

Al principio sientes como sorpresa y piensas que en algún momento volverás a tu vida de siempre. Pero pasa el tiempo y ves que vas peor si te esfuerzas e intentas hacer lo de siempre. Y es sufro de electro-sensibilidad y síndrome químico múltiple, enfermedades raras y desconocidas.

Ya cuando te das cuentas que no hay marcha atrás y la enfermedad no se va a ir sientes rabia (¿por qué me ha pasado esto a mí?), miedo (¿esto se ira a pasar? ¿será para siempre?), frustración (ya no puedes hacer muchas cosas y dependes de otros) y ya al final sientes tristeza, porque tu vida está muy limitada y no puedes hacer nada por curarte, solo intentar no empeorar con las exposiciones a lo que te va tan mal (radiaciones, olores químicos, las cosas perfumadas, etc..).

Es muy duro aceptar estas enfermedades y convivir con tu familia, que lleva su ritmo de vida y no comprender que te pasas. Además, sobrecargas al cuidador (el familiar que sea, en mi caso mi marido). Y se vean fricciones en la convivencia y discusiones provocadas por el estrés que produce tener casa una persona con enfermedad crónica.

Todo esto al final produce muchos sentimientos negativos: rabia, miedo, culpa, vergüenza y sobre todo tristeza. Y no es de extrañar que al final una piense en el suicidio, en que todo esto que siento y pienso; termine. Pero en realidad es un error; y de esto te das cuentas cuando no consigues morirte y te haces consciente de los que has hecho y lo mucho que quieres a tu familia.

Lo que hay que hacer es buscar soluciones y personas que puedan ayudar a superarte y hacer cambios en el día a día. Pero estos cambios y ayuda son para todos, tanto para el enfermo, como para el cuidador principal y el resto de convivientes (como son los hijos).

No es un cambio fácil, al contrario. Pero es tú cambio y tú aprendizaje, que por algún motivo te ha tocado vivir.

EVOLUCIÓN INTERIOR VISTA POR UN PACIENTE DE T.C.A. INGRESADO, autor I.L.M.



Ingresé aquí hace 6 días contando el de hoy. El primer día lo recuerdo muy horroroso ya que sea por el motivo de ingreso (involuntario y por Trastorno de la conducta alimentaria) por lo que lloré durante ese día (fue por la tarde el ingreso) y los días siguientes, ya que siendo la primera vez que ingresas involuntariamente te encuentras perdido, desorientado y sobretodo, privado de libertad.

También podría haber sido por toda la falta de cosas en sangre que me faltaban, que hacía que mi cerebro no funcionara bien, no me daban más de una semana de vida, para hacerme una idea de la gravedad de mi trastorno. O por lo brusca que fue la despedida con mi familia... Si también por la cantidad de medicación que me dieron para estar tranquilo.

A lo largo de estos días he tenido que salir a la fuerza de mi zona de confort, visto los primeros días como una especie de cárcel y ahora como una manera forzosa de haberme ayudado a sobrevivir... Fuera de confort. Visto los primeros días como una especie de cárcel y ahora como una manera forzosa de haberme ayudado a sobrevivir. Fuera de confort todos los ámbitos. Poco a poco me voy adaptando poco a poco, sigue siendo difícil para un hacer o entender algunas cosas, cómo funcionan... Pero se va haciendo más llevadero. He aprendido mucho del compañerismo que hay aquí entre los demás pacientes, la solidaridad, empatía y comprensión. Estoy haciendo buenas migas aquí, cosa que jamás imaginaría ya que para mí siempre se me hizo difícil socializar, pero aquí en cambio, aunque le cueste, o no lo intentes, terminas hablando con alguien y poco a poco me he ido integrando ya no solo como un paciente más entre los demás, sino como un compañero o incluso un amigo. He aprendido aquí sobretodo de eso, de cada persona aquí ingresada, cosas nuevas de cada uno, más lo que te enseñan ellos aditivamente. Siento que estoy haciendo una gran familia y además, las terapias en grupo resultaron ser más interesantes y entretenidas de que tenía yo en mente. Tanto eso como cada actividad que se le ocurre a alguien de aquí. También aprendes a coger rutinas, a gestionar emociones, y lo más importante, valorar a la gente que tenías cerca que ahora tienes lejos, que considerabas al revés, que considerabas lejos y están más cerca de lo que crees, en este caso mis padres los cuales han venido cada día sin falta a verme diciéndome que cada día me ven mejor, son demasiado reconfortantes esas palabras a pesar de lo que parece... Y así seguiré, mejorando hasta ir consiguiendo más y más, como salidas y por fin la libertad, aunque tenga que seguir viniendo para mejorar, esa que antes veía como una amenaza y ahora una ayuda, que es lo que es. Me está cambiando mucho mi manera de ver las cosas, aun así, parece que me queda tiempo aquí, se hará más llevadero.

PAZ INTERIOR, autora E.M.G.

Freepik

Cada vez me cuesta más estar en paz interior ahora desde la unidad porque me noto medicada, ya que vine hace dos días, pero sin medicación, no sé cómo estaría.

Volviendo a la paz, que me gustaría alcanzar, antes yo sabía, aunque no lo supiera en la práctica, cómo tener paz interior. Ahora no sabría cómo hacer. Me gustaría que alguien me lo explicara, pero para eso tendría que explicar lo que me pasa y eso... me da cada vez más miedo.

**ANÁLISIS SIN ANALIZAR, autora E.M.G.**

Aquí, en esta planta, hay mucho tiempo libre para nosotros los pacientes. La mayoría además no hacíamos nada antes de ingresar, por bajas de trabajo, por pensiones, ayudas u otras cosas. Yo tengo claro que el no hacer nada (llevo años) es lo peor o de lo peor que me ha pasado en mucho tiempo, con esto quiero decir que, aunque no trabaje uno, hay que hacer cosas y tener la vida ocupada y con un orden, cosa que vuelvo a decir que no tengo (a lo mejor por eso me va tan mal). Pero no sé cómo retomar rutinas sanas y o normales sin agobiarme y aguantar; todo me angustia, me agobia, me hasta incomoda casi continuo. Llevo 8 días y estoy mejor que entré, pero sigo igual y hasta en algún sentido a veces peor.

Me gustaría haber estudiado para saber qué tomar para poder llevar una vida normal. Espero que antes de salir den con algo para no sentirme tanto tiempo tan desgraciada y mal y si lees esto y te identificas espero que también te de la vida la oportunidad de no ser una persona considerada desgraciada por no tener herramientas para ser feliz.

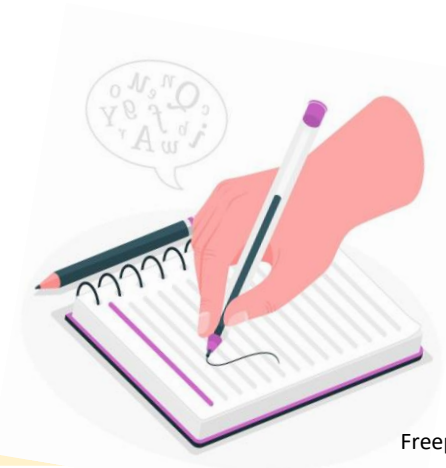
MIS PRIMERAS PALABRAS OTRA VEZ, autor E.M.V.

Cómo es el empezar a escribir de nuevo, je je je je... una experiencia un tanto peculiar. Se te agarra los nervios al estómago, como son de feas tus letras a la vez, que hermosas, esa conjunción de palabras, je je je, que locura noooo ?

Bueno, todo un suceso cuando te faltan tres dedos de la mano (sea por la circunstancia que sea) es súper bonito volver a los cuadernos Rubio, igual que cuando iba al cole (ja ja ja). Recuerdos, que grandes.

De eso se trata. A los 44 años volver a empezar en mi vida; recuerda si lees esto, no pierdas las ganas ni que nada ni nadie pueda contigo.

Recuerda que la vida está llena de colores. Pon un color cada día.



Freepik

PESADILLA, autora M.A.S.

Pensaba que estaría solo aquella vez en la U.H.B. del Ramón y Cajal, y aquí me veo por segunda vez, con los mismos motivos y la misma sensación de ahogo de entonces. Parece una pesadilla que nunca acaba. Tengo buenos recuerdos también de aquella vez, pero lo que me persigue es la sensación de estar encerrada y sin vislumbrar un final feliz. Llevo 25 medicaciones distintas y 3 años con depresiones relacionadas con un trastorno bipolar que me ha costado asimilar más de lo que me habría gustado. Me siento como una cobaya en la que prueban medicinas distintas hasta dar con la adecuada (cosa que aún no ha pasado). Es una frustración y agonía constante.

EL ARREPENTIMIENTO, autora M.V.F.



Freepik

Estando ingresada en el hospital, he podido comprobar como la mayoría se arrepienten de intentar suicidarse o por lo menos con los que he hablado.

Y es que en realidad no quieres morirte, lo que en verdad quieres es acabar con el sufrimiento, ya sea cansado por una enfermedad o por las limitaciones que te produce la enfermedad o por cualquier otro problema que te hace sufrir.

En mi caso, fue prácticamente de inmediato el “arrepentimiento”; nada más recuperar la conciencia y ver a mi hijo pequeño y a mi hermana. Me di cuenta de que son muy importantes para mí, de que les quiero mucho y quiero seguir estando viva para estar con ellos. Y luego al ver a mi otro hijo y a mi marido pues más.

Y de alguna manera he sido un tanto egoísta, pensando en que así dejaba de sufrir y de sentirme culpable por la carga que soy para ellos, ya que soy cada vez más dependiente. Necesito que ellos hagan muchas cosas que no puedo hacer, antes sí, y sobretodo sobrecargo a mi marido. No quise ver que lo mejor es que siga viva a pesar de mis limitaciones que por desgracia muchas veces ves lo importante que es alguien o algo para ti cuando lo pierdes o como en este caso, lo puedes perder.

LA IMPORTANCIA DEL AMOR, autora A.H.G.

Una dura adolescencia hizo que pusiera rumbo a Irlanda a pesar del miedo, sentía la necesidad de buscar un lugar donde estar algo mejor. Esa valentía fue recompensada, porque encontré a mi mayor tesoro y el amor de mi vida. Allí comenzó nuestra aventura juntos, hasta el día de hoy. Él es la persona que durante estos tres últimos años me ha salvado la vida cada día. Su amor hacia mí, su alegría diaria, su positivismo, su paciencia, su paz, su tranquilidad, su seguridad y muchas otras cosas tan buenas que él tiene han conseguido que siga vi, que luche...pero hace más de una semana sentí que no podía luchar mas y me quise marchar. El consiguió pararme y una vez más me volvió a salvar.

Espero volver a sonreír y curarme para poder hacerte feliz como te mereces y construir una vida juntos sin que yo sea un estorbo. Quiero poder devolverte todo lo que me has dado y compensar todo lo que te he hecho sufrir. No me quiero volver a separar nunca de ti y ser de nuevo felices.



Freepik

LA LUCHA, autora A.B.F.



Freepik

¡Cuarta vez que tienes que ver como algo falla.!

Duele, sufres y lo peor es que haces sufrir. Pero quiero inventar pequeño cuento...

Una vez una persona pedía y pedía ayuda. No la recibía, a la persona le decían que estaba todo bien. Volvió a caer el agujero y no salió. Unos conocidos que había escucharon los gritos y vieron que sí necesitaba ayuda y se la dieron.

Le tendieron la mano y ella ya se relajó aun así la persona seguía mal.

Al poco, le dijeron que dentro de poco la iban a quitar esa ayuda.

Ella se puso triste porque no se sentía bien. Pensaba que no la entendía, cada vez tenía la sensación de irse más lejos.

La tristeza la arrastraba. La hacía sentirse sola y sin la ayuda, pero entonces empezó a pensar que ya saldrá del agujero luchando con sus "mini" fuerzas y que saldrá el sol, aunque piensa a veces que no.

LA LUZ DE LA MAÑANA. Autora M.P.C.



Freepik

La luz de la mañana calienta mi cuerpo, apacigua mi mente, me sostiene y me dice que todo es posible en este nuevo día.

Pero ¿por qué siento que me estoy cayendo, que aquella luz que me cegaba un día parece, hoy más tenue?, ¿Será que la calma está llegando a su fin? Me da miedo confirmarlo, no quiero saber qué pasará si la luz desaparece.

Con la mano en el pecho notó como el traqueteo de mi corazón es cada vez más rápido. ¿Será hasta que mi propio corazón presente lo que está por venir? Si es así no quiero quedarme perdido en esta soledad.

Me siento en la cama y me recuesto sobre aquel colchón que tantas lágrimas e historias lleva escondidas entre sus muelles.

No me importa el que, probablemente las pastillas para dormir me lleven a un sueño mágico en el que todo es perfecto

Mis ojos se cierran sin control, mi cuerpo pesado queda tendido sobre las sábanas.

Ya está, ya puedo volar, pero hace frío y el lugar es sombrío

Unas voces en la lejanía me llaman, ¿Qué debo de hacer?

Parece la voz de mis padres y de mi hermana pequeña, aunque hay otras que no conozco. Por momentos parecen desaparecer.

¿Dónde estáis? No me dejéis, me equivoqué.

Mis ojos por fin vuelven a abrirse y noto una pequeña luz.

Los otros y las horas, habrán pasado sin yo ser consciente, pero una mano cálida vuelve a acariciar mi lúgubre rostro.

Me da miedo dejar de sentirle, pero me da miedo este mundo hostil. El miedo, el miedo, el miedo, cómo vencer a ese monstruo que me come por dentro de una forma silenciosa.

Por fin una mano agradable, dice ser un psiquiatra, no me importa lo que sea, su mano transita transmite seguridad y paz. Con un "hola", me espera un nuevo camino que quiero recorrer y aunque me sigue dando miedo, parece que este nuevo camino viene con mapa y una brújula. Mira por la ventana y aquella luz que días atrás parecía desvanecerse hoy brilla más que nunca.

LA HISTORIA MÁS TRISTE Y MÁS BONITA DEL MUNDO. Autor J.N.F.I.

Estación de Chamartín Madrid, a un lado Siso, enfrente Françoise con su mochilón, era el día D y la hora H. Después de 4 años de amor, viaje, aventuras y locuras, llegó el momento. Ella Françoise se volvía a París para estudiar en la Sorbonne dos años de Historia (DEUG) obligatorios y después en la Escuela de Periodismo Renée Descarte 4 años y así obtener su título de Periodismo. A Siso le tocaba empezar sus 5 años en la Facultad de Ciencias de la Información en la rama de Periodismo.

Empezaron las carreras y se diluyó la historia más triste y más bonita del mundo.

Hoy es la madrina de corazón de mis dos hijos y yo el padrino de sus tres hijos. Hoy ya no somos amantes, pero nos amamos y somos hermanos. Siempre que hablamos y nos vemos por video llamadas lloramos, reímos como críos que fuimos algún día y seguiremos siéndolo hasta el final, es nuestro punto de encuentro...



Freepik

TESTIMONIO. Autora S.F.H.

He pasado por aquí, pasar por aquí tiene mil experiencias y aptitudes diferentes al igual que experiencias.

Al principio puede parecer extraño, un lugar diferente con malas expectativas hacia él, agobiante e intenso. Daros cuenta que nadie que llega a este lugar quiere realmente pasar por aquí al considerarse algo malo y turbio. Algunos tienen buenas experiencias y otros malas con el trato del personal. Lo bueno es que todos salimos con algo aprendido e interiorizado en nosotros. Parecen pequeños pasos, pero realmente son enormes ya que nos hacen ser mejor y cambiar nuestra manera de ver las cosas y de vivirlas. Querer es poder y todos queremos ser sanos, fuertes, y sobre todo mejores personas de lo que realmente somos ...

¡PERSONAS INCREIBLES!

**NUEVAMENTE. Autora L.A.C.A.**

Freepik

...Hoy de nuevo acá, por una crisis nueva en la que me he vuelto autolesionar, pero esta vez mucho más. Siento que en casa no logro salir del abismo, o despegar vuelo, debido a la soledad.

Me encuentro con caras nuevas y con caras ya conocidas cada una con sus experiencias, pero al final todos con la finalidad, salir de aquí con las herramientas suficientes para poder afrontar los problemas que se nos presentan día a día y no tener que regresar acá.

Tengo días en los que no quiero saber de nada y de nadie, pero saco fuerzas de donde no tengo y salgo de la cama para comenzar con la rutina.

Finalmente, solamente me queda continuar con mi proceso de recuperación, dar lo mejor de mí, darme cuenta que la vida continua y tengo que aprender si o si con aquellos malos recuerdos o experiencias del pasado que al día de hoy me han tenido detenida en el tiempo sin ánimo de vivir, pero con la esperanza puesta en mí.

SECCIÓN OPINIONES

LA PERDIDA DE LA AUTOESTIMA, autora M.V.F

La autoestima es igual a: **auto** (yo) + **estima** (me quiero).

Cuando no tienes autoestima o la pierdes porque ya no te sientes útil, porque ya no puedes hacerlo que hacías antes, te hundes, te sientes muy triste. Te vuelves más sensible a lo que te dicen los demás, y pierdes tú poder(tú capacidad para decir y hacer lo que realmente quieres), dejando que otros asuman ese poder que no utilizas.

Y cuando tú no te quieres pierdes incluso el resto de los demás, sobre todo porque tú no te respetas a ti mismo. De tal forma que pasas a depender, como si fueras un títere de lo que digan y hagan los demás.

Esto puede llevarte a una tristeza tan profunda como para querer irte de este mundo. Pero esa no es la solución. Lo que hay que hacer, y cuanto antes, es **buscar ayuda**. Buscar profesionales que realmente puedan ayudarte (como los psicólogos) y gente positiva que te aporte cosas buenas, alejándote de las personas tóxicas, que te desgastan y te meten en el pozo.

El problema es que muchas veces (diría que en un alto porcentaje) esas personas tóxicas están en tu propia familia. Así que hay que aprender a relacionarse con ellos para no tirarte al pozo.



Freepik

Autor: S.A.G.

Hola: te quiero contar una cosa; en la vida todos tenemos algún que otro sorpaso. Un día puedes estar bien y al otro no tan bien.

Yo soy auxiliar de geriatría y no sabes el esfuerzo que me está costando estar así, sin esas almas a quien cuidar porque ahora quien necesita ayuda soy yo.

Esto es como un premio que si te toca te toca y a mí me ha tocado de lleno.

Solo te pido que cuando leas esto, no pienses que este es otro más par el montón. Solo es un apunte para darte un detalle de cómo se puede sentir uno después de un tiempo de estar mal. No crees en ti, no crees en el medicamento, no crees en tu familia, solo crees que para ti ha llegado el fin.

Y no, todavía queda camino para recorrer y saltos, tristezas, alegrías, días, horas y años para seguir luchando por lo que te une a todo. Tu trabajo, tu familia y tu amor y así, con el esfuerzo y la ayuda de Dios.

**Autor: R.E.A.**

La vida es tan maravillosa que hay que aprender a vivirla y a veces es tan difícil encontrar el camino para hacerlo que todo el sufrimiento, la alegría y sus tristezas, son necesarias para encontrarlo.

El camino hay que andarlo, sentirlo y aprenderlo a base de errores, de caídas, de éxitos y sobre todo encontrar la manera de no rendirse jamás. Lanzándose una y otra vez hasta que llega un momento en el que tu corazón y la mente se unen para encontrar la fuerza vital y la autoestima necesaria para vivirla. La vida es tan maravillosa y a la vez tan difícil llegar a complicarla y destruirla... Lucha, vive, sueña, vuela alto, ama sin medida y cuídate en pro de la vida.



“A bahaia vaguela. A.J.M.C.

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**