

# PASABA POR AQUÍ

MARZO  
2025



Ilustración M.S.P.

VOLUMEN 11

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE  
SERVICIO PSIQUIATRÍA

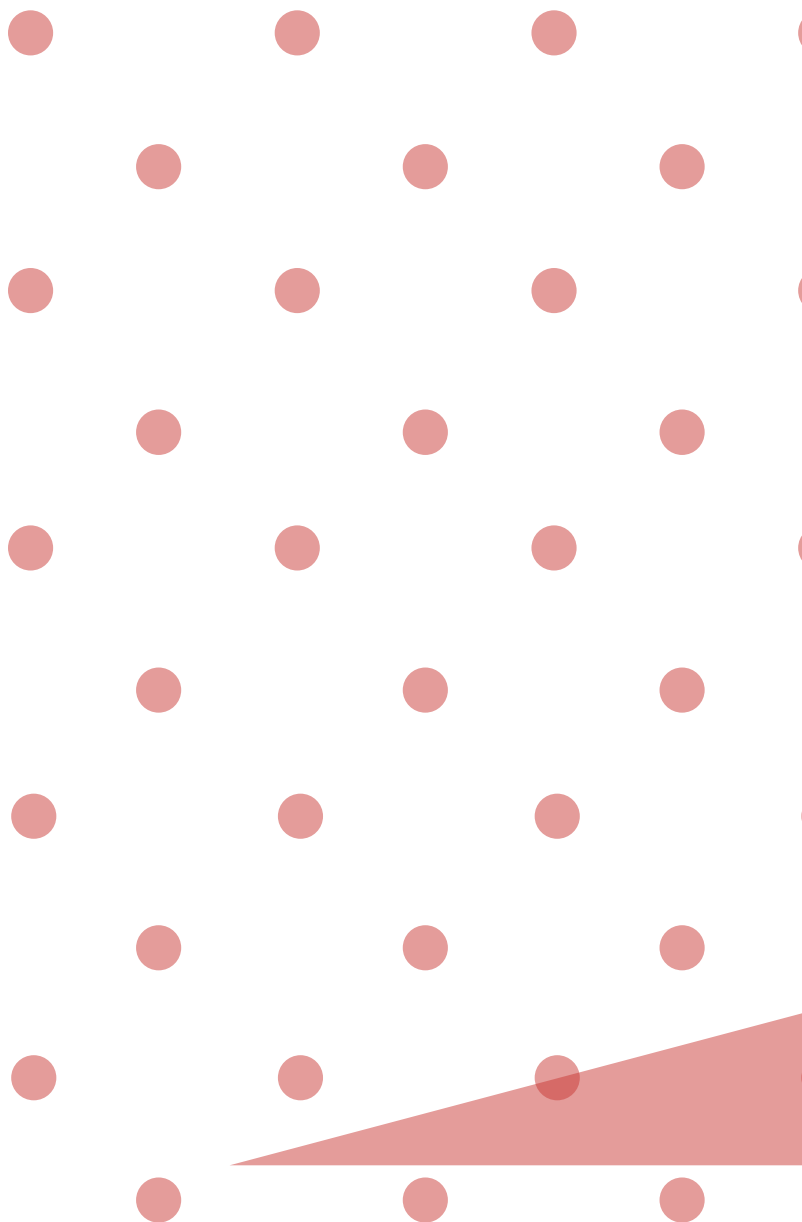
*Nuestro agradecimiento a todo el Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, a la Dirección de Enfermería, a todos los compañeros y personas ingresadas que han participado desde su entusiasmo y apoyo, aportándonos ideas y ayuda para sacar el proyecto adelante.*

*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<sup>a</sup>-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 y en la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria del 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.....6-10**
- **SECCIÓN PROSA.....11-17**
- **SECCIÓN OPINIONES.....18-21**
- **SECCIÓN TESTIMONIOS.....22-35**
- **SECCIÓN RECOMENDACIONES Y HOBBIES.....36-37**
- **SECCIÓN RECETAS.....38**

## **EDITORIAL**

*Cumplimos cuatro años del inicio de la revista “Pasaba por Aquí” y son ya 11 volúmenes repletos de retazos de corazones, ideas creativas, expresiones de dolor y esperanza, de vida y de muerte, sentimientos y recuerdos... Los textos que construyen esta revista parten de la generosidad y de la valentía de aquellas personas que han participado siendo protagonistas de sus escritos. Pero, ¿qué sentido está teniendo esta revista en ellos, y en vosotros, lectores?*

*Para las personas que pasan por un ingreso psiquiátrico la experiencia sabemos es vivida de múltiples maneras, tantas como diferencias personales hay. La posibilidad de conocer en primera persona dichas vivencias nos penetra como lectores en sus vidas y sus identidades personales, en nuestro trabajo con ellos y/o nuestro acompañamiento.*

*Como meros lectores podríamos posicionarnos como simples espectadores, casi como si leyésemos una novela ajena, inventada. Quizás, la sección de relatos nos coloque en ese lugar fantástico, metafórico y espontáneo de la creatividad humana. Pero cuando nos adentramos en las partes de la revista que ahondan en los testimonios o incluso en la prosa y experiencias personales, nuestra mirada es muchas veces a un alma que se desnuda ante nosotros arriesgándose en su vulnerabilidad, valerosa en su crudeza, que nos genera muchas emociones difíciles de despersonalizar o separar de aquellos que las generaron. Porque todas y cada una de las páginas de esta revista están creadas por ellos, con nombres y apellidos, protagonistas, testigos verdaderos. Y para ellos el contarles da un sentido, una responsabilidad y también un deseo de comprensión y empatía del resto, de los que leemos y observamos, de los que tratamos de ayudar, de “los no enfermos”.*

*Nuestra mirada es fundamental en su recuperación, de manera que les podamos devolver a su esfuerzo una aceptación y validez de ellos mismos como personas de las que podemos aprender tanto y a las que tanto tenemos que admirar.*

*Os invitamos a leer con el corazón abierto este nuevo volumen de Pasaba por Aquí, a reflexionar sobre las experiencias y a uniros a esta conversación que nos concierne a todos: juntos podemos crear un mundo donde la Salud Mental sea valorada y respetada.*

## SECCIÓN RELATOS

### *BUENOS DÍAS: recuerdos de una historia, autora M.F.D.*



*Es inevitable para mí hablar de ti. Me digo, “no cedas, no te caigas, lucha, es vida”.*

*Porque vengo de espacios abiertos, me está costando más sensación de encierro.*

*Imprescindible el café de las mañanas. Luego a recorrer la ciudad, a conocer paisajes, gente...*

*Ariel, mi compañero de las tardes: guapo, amable, simpático, un amor y yo se lo decía.*

*Pero me caí, me rompí la nariz y mis ojos hinchados!!!*

*Busqué un taxi al azar y comenzó la historia.*

*-“Taxi; si vamos, al Ramón y Cajal.”*

*-¿Qué le pasó?*

*-Ya ves, un accidente.*

*¡No me esperes chico!, le dije. No se si voy a tardar.*

*-No me importa.*

*Era un yogurín, precioso, guapo simpático, cariñoso, todo un amor.*

*Bajé orgullosa las escaleras. Me miró, y me hizo sentir princesa.*

*-Perdona, me llamo Jonathan. Dime, ¡qué pasó a tus ojos? ¿Sabes lo que veo yo? Unos ojos azules maravillosos que se esconden tras dos arcos negros.*

*Y tus piernas suaves... ¿Te importa si te doy un beso? Me apetece tanto...*

*Y comienza para mí una historia loca de encuentros locos, que para mí, fue vida.*

## **VERÓNICA, autora C.R.P.**

*Verónica andaba por la vida como si fuese un ente ni sentía ni padecía. Sentía que sus ojos veían las cosas en blanco y negro. Como si su vida fuese una película que no tuviera final. Escuchaba música para intentar sentir algo, lo que fuera pero sentir. Sus días parecían eternos, no tenía ganas de nada y cualquier cosa le parecía un mundo. Pero de vez en cuando como arte de magia su estado de ánimo cambiaba, después de un día triste. Tenía uno bueno y se veía con fuerza para hacer frente a todos esos pensamientos intrusivos que no hacían más que tirarla al suelo. Pero esa sensación de esperanza volvía a desaparecer al día siguiente. Sus emociones fluctuaban demasiado, sentía que vivía en una noria, que no paraba de subir y de bajar. Se sentía muy sola y sin ganas de vivir.*



*Para ella la vida era un sufrimiento y pensaba si la vida está mejor estar muerta perdón si la vida es esta mejor estar muerta " punto un día decidió empezar a escribir todo lo que le pasaba por la cabeza y se dio cuenta que a pesar de su sufrimiento había encontrado un modo de expresar todo lo que sentía. Era como una válvula de escape. Porque eso es lo que hace el arte, nos salva y nos salva y nos ayuda a sacarlo todo y cuando consigues eso es cuando por fin puedes pedir ayuda porque empiezas a saber el porqué de todo punto y ahí es cuando la sanidad debería tener más recursos para poder ayudar a todas esas personas que ven la vida en blanco y negro punto más personal, mejor organización, mejorar las instalaciones para que sean más amena ameno el proceso de la sanación, más terapias, escuchar más a los pacientes y proteger su integridad.*

**ENCUENTRO, autora M.J.S.J.**

Freepik

*Era un día luminoso y frío de abril y los relojes daban las 13h. Winston Smith, con la barbilla clavada en el pecho en su esfuerzo por burlar el molestísimo viento, caminaba con el ritmo apresurado y con la gabardina calada hasta la nariz para llegar a su trabajo. Al pasar por la Plaza Mayor, algo le detuvo de repente y fue el palpito que sintió al ver a aquella misteriosa chica de grandes ojos azules, jugar con las palomas, sin prisa como el resto de la gente; sin rictus de preocupación en la cara, sin tedio como los jubilados que por allí pasaban. De pronto cayó en la cuenta que le había llamado la atención porque a diferencia del resto de la gente, ella parecía feliz y a su alrededor, como si de una milagrosa epidemia se tratase, se iba extendiendo como un aura de paz interior que contagiaba a los de su alrededor, como por arte de magia....de pronto Mr. Smith se sobresaltó al mirar el reloj... ya llegaba 15 minutos tarde y en su mente anticipaba la bronca del jefe, los comentarios sarcásticos de los compañeros y un sudor frío empezó a recorrer su frente; de forma automática alcanzó su móvil y se sorprendió a sí mismo poniendo una excusa para faltar el resto del día. Cuando concluyó la conversación y obtuvo el permiso se sintió extraño y aliviado al mismo tiempo porque era la primera vez que mentía para no ir al periódico y pocas en su carrera profesional, la enfermedad le había apartado de su crónica de sucesos.*

*Una idea merodeaba con insistencia imperiosa en su mente ¡tengo que conocerla ¡pero nunca había asaltado a nadie en plena calle y menos a una mujer tan especial, ¿qué le diré?... pensaba, y de pronto la muchacha se volvió y clavó su mirada en él, como si le hubiera leído el pensamiento. Se acercaron el uno al otro como hipnotizados y en el medio de la plaza se encontraron el uno frente al otro a pocos centímetros de frente. los dos fueron al hablar al mismo tiempo y se rieron de la coincidencia; al tiempo que una gran bandada de palomas echaba a volar a su alrededor. (continúa)*

**(continuación)...**

*Winston sintió un flechazo de amor y no pudo contener el orgullo, así que le habló desde el corazón y cuál fue su sorpresa al sentir que aquella bella y alegre joven le correspondía. Fueron juntos a tomar un café en la misma plaza y tres horas de conversación se pasaron volando en sus relojes. Winston pensaba ¡ya está!, ¡la he encontrado!, es la mujer de mi vida ¡y no la voy a dejar escapar. Laura (que así se llamaba la joven) le contestó que trabajaba en la zona en una agencia de publicidad y que cuando la inspiración le fallaba solía dar un paseo sola por la plaza sin mirar el reloj, disfrutando del paseo hasta que las ideas brotaban de nuevo.*

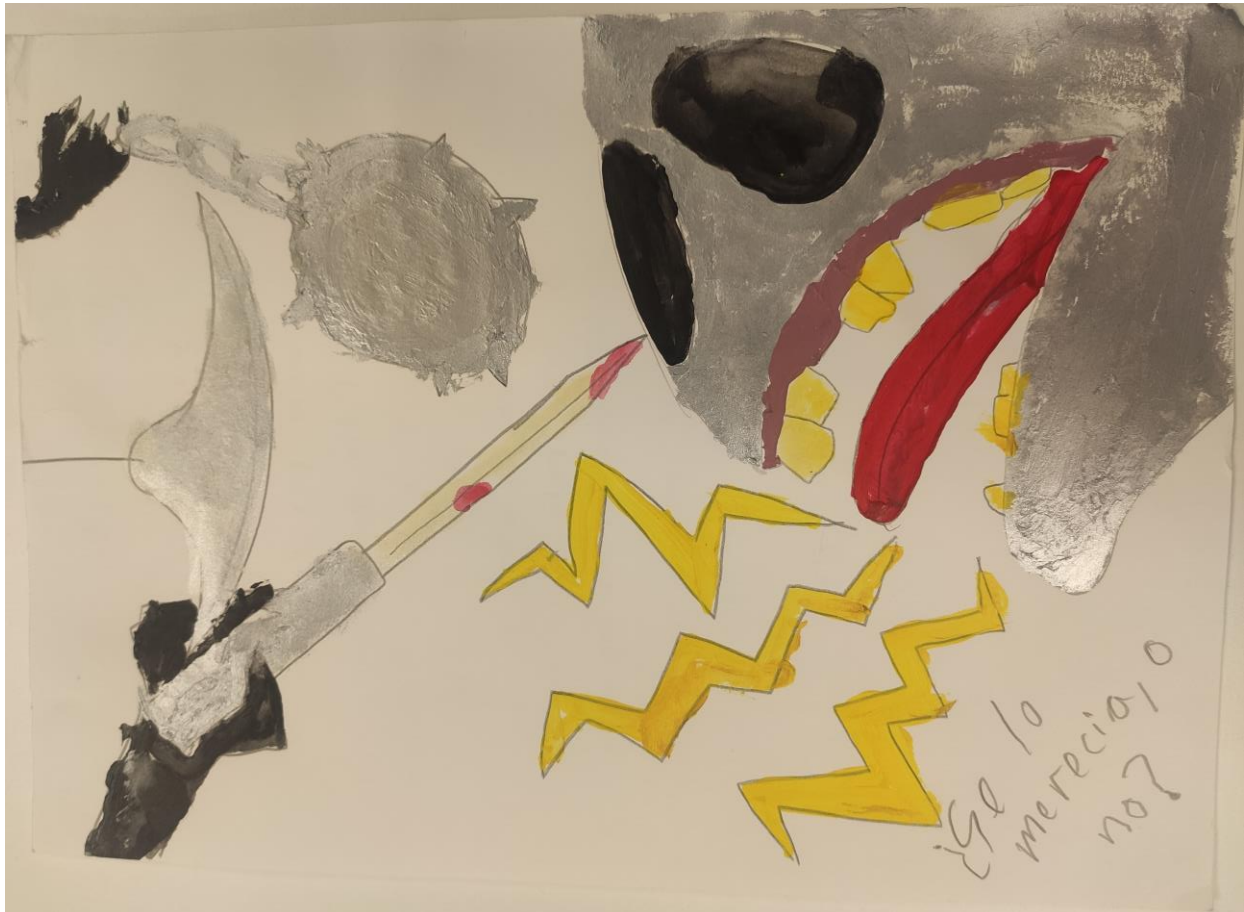
*A Laura le interesó mucho el trabajo de Winston y le sugirió a forma de juego que podría tratar durante sólo un día al mes de recoger sólo sucesos alegres en su columna. A Winston le pareció una idea estupenda y bromearon largo rato sobre el tema. El tiempo pasaba y no llegaba la hora de separarse. Comieron juntos y se compraron detalles el uno al otro en la tienda de la plaza. Cuando quisieron darse cuenta la noche amenazaba con venir y las farolas se encendieron, cambiando el escenario de aquel romántico y memorable encuentro. El móvil de Winston sonó y se rompió la magia...los dos recién encontrados debían despedirse con un largo abrazo, un tierno beso y la promesa de volver a verse en ese mismo lugar en el plazo de tres días. Laura volvió con paso alegre hacia su casa cuando cayó en la cuenta de que no se habían dado los teléfonos, ni la dirección y ni siquiera su apellido. Una pena muy grande la invadió de pronto y por telepatía Winston tuvo la misma sensación desde la otra punta de la ciudad: ¡qué estúpido he sido! ¿y si no acude a la cita ...¿cómo podré encontrarla?*

*A los tres días, en un banco de la plaza miraba con desinterés las esquelas del periódico y vio dos nombres juntos Winston Smith y Laura Parker y una gran bandada de palomas volaba a su alrededor.*



Freepik

***¿SE LO MERECE O NO?, autor A.M.C.***



*El no quiso, pero lo hizo.*

*Se juró no volver a hacerlo pero lo hizo.*

*Se perdonó y se volvió a castigar. Quería construirse pero su instinto le autodestruía.*

*Pidió perdón una y mil veces y les volvió a fallar. Recuperó a personas y las volvió a perder. Estando cuerdo era maravilloso, pero su monstruo le hacía perder el control.*

*Ahora la gran pregunta, ha llegado la justicia y la gran pregunta consigo, ¿es culpable o no? ¿Era él o era otra persona?*

***¿SE LO MERECE O NO?***

## **SECCIÓN PROSA**

### ***POESÍA INCONEXA, autora M.J.S.J.G.***



*Bailarinas hechas de humo  
se deforman y se alargan  
nublan la vista y ensueñan  
tus pupilas al mirarlas.  
Así consumen tu vida;  
inerte queda tu alma  
y susurran a tu oído:  
sueña, desea y ama*

*Hoy sueño un final distinto  
en que venzo al dragón que me atormenta  
y dejo de ver el mundo con miedo  
para elegirme como protagonista  
de una historia con final feliz...  
y mucha fruta.*



Unplash

***POESÍAS, autora I.R.T., La P.***

*Cuando escribas con la A  
No te olvides de la M  
Y el recuerdo de la O  
Te hará el mejor de la R*



Freepik

*En la cárcel tengo tres cerillas  
Una para ver tu cara  
Otra para ver tu pelo  
Y Otra para decirte  
Lo mucho que te quiero.*

***PRIMAVERA EN INVIERNO, autor M.A.V.E.***

*Hay unos ojos bonitos  
que me van acompañando  
viste de colores vivos  
como las flores retoñando.  
Primavera en invierno,  
compañía en el silencio,  
empática como virtud  
y de belleza.*



Freepik

***QUERIDO DIOS, autora I.G.A.***

*Querido Dios...*

*La verdad, hay días que no te entiendo, no te escucho y eso me hace sentir asfixiada.*

*Tú y yo sabemos cuánto me ha costado encontrarte*

*así que cuando no te siento conmigo*

*me pasa que pierdo el sueño, me falta el aire, no como y lloro*

*lleno miles de pañuelos con lágrimas y mocos suplicando el poder escucharte.*

*Y entonces, cuando más sola y desamparada estoy*

*empiezo a sentir el sol, su calor que llega a los huesos.*

*Poco a poco te siento, en mis fríos dedos de los pies*

*en la punta de mis manos...*

*y es ahí cuando puedo volver a respirar, justo cuando respiro.*

*Me detengo a ver a mi alrededor, mi cuerpo, mi templo y ahí estás,*

*ahí es cuando me doy cuenta que en realidad, nunca te has ido*

*porque vives en mí y así es cómo entiendo que los tiempos de Dios*

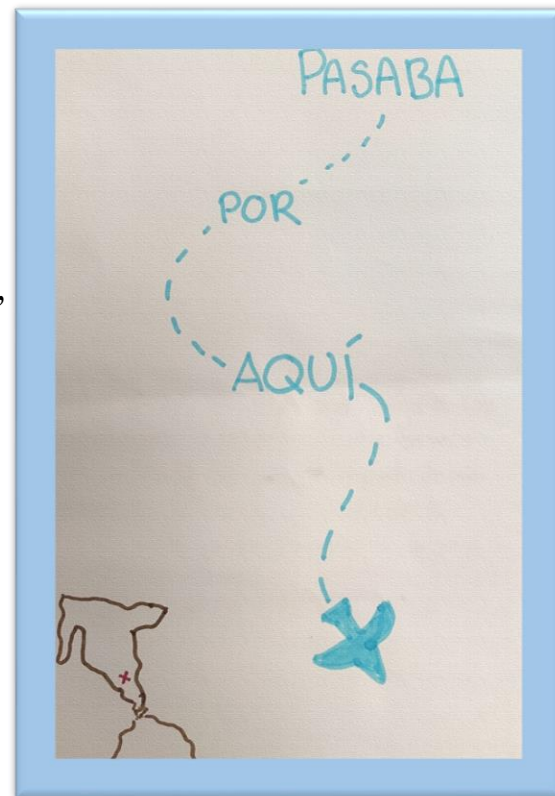
*son perfectos, que siempre es justo y*

*que no importa lo asfixiada me siente,*

*TU siempre me ayudarás a respirar y*

*te doy las gracias por eso en mis plegarias.*

**AMEN**



*I.G.A., la mexicana azul.*

***ESPAÑA, PIEL DE TORO, autor M.A.V.E.***

*Volando sobre la mar*

*Llegué a un lugar lejano*

*de bares, tapas, jamón serrano,*

*llena de gente que sabe amar.*

*Desde ese lugar en forma de*

*piel de toro, se esconden*

*los tesoros de nuestra historia común*

*y lo más divertido, aún es que*

*siempre están felices, celebran*

*con codornices, sidra y buena cerveza.*

*Las mujeres son fuertes de cabeza*

*Y lo hombres recios trabajando*

*Los niños en los parques jugando*

*Y los ancianos lo comentan.*

*Sin diferencia de letras, costumbres*

*O idiomas, en las esquinas asoma*

*Aún hoy, su americana gesta.*

*“Bienvenido Caballero”,*

*“Pase usted”*

*“No se preocupe”,*

*la educación es el tupé de la Iberia Americana*

*Hoy hablamos de España y todo*

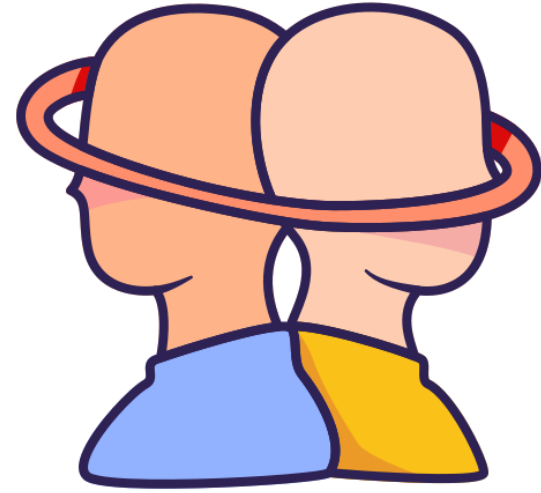
*lo que nos dio, en la historia*

*una razón y mi nueva morada.*



***ENCIERRO EN PROSA, autor M.A.V.E.***

*En mi encierro voluntario  
 he podido concentrarme,  
 todos dispuestos a ayudarme.  
 Me han brindado estabilidad;  
 ya mi cabeza no me habla  
 de vicios y soledad.  
 Hasta amigo les he podido llamar  
 y entre tanto pasan los días  
 valoro más la compañía,  
 la rutina, el orden y la amistad.  
 Cuando se toca fondo solo se puede ir hacia arriba  
 hace falta mucha energía y fuerza de voluntad.  
 No pienso volver atrás por muy bien que se esté aquí.  
 Seguro que me cueste despedirme, pero tenemos que seguir.  
 Hay que seguir.*



Freepik



***MORIR CON MI CONCIENCIA, autor D.M.J.***

*Y en los albores de mi mente  
entre lo que conozco y desconozco  
sueñan o no mis pensamientos  
esa gotita en la garganta  
ese pesar de párpados.  
Ya no me queda nada  
me queda la conciencia  
una conciencia que se duerme abrazada a mi  
siempre, durante y ahora  
a escasos segundos de irme  
que es preferible llevarse bien con el tirano que con el maleducado  
porque éste primero de vez en cuando, descansa.*



Freepik

## SECCIÓN OPINIONES

### AMORES CON OLOR A HOSPITAL, autor M.F.



Freepik

*¡Cómo cuesta pedir ayuda!, como cuesta dejar de fumar, al igual que reconocer la drogodependencia.*

*Por un lado, quisiera hacer una llamada de emergencia ya que, en el hospital, durante mi ingreso, he visto a muchas personas que aparentemente estaban bien, pero se los sentía desbordadas por la vida.*

*Esos seres humanos que su mirada era áspera necesitaban paciencia. Pero por otro lado los pacientes ingresados estábamos buscando un mínimo de cariño, amor y tolerancia, pero debido a tan poco personal, no daban abasto. ¡Qué pena!*

*Así que Amén, como alguien sana ama, ríen como un riño ríe pero nunca dejen de la mochila negra de traumas acabar con su luz.*

*Porque tal y como los médicos y enfermeros dicen: ¡sean pacientes!*

## LO QUE ME MOTIVA, autora M.A.C.

Motivación fue sacarme un taller operativo de técnicas administrativas básicas.

Me formé sobre él durante 2 años, desde el 2022 al 2024 hasta que lo llega conseguir en junio del 2024. Se trata de programas del paquete Office, Word, Ex PowerPoint, también he aprendido a escanear, destruir papel, hacer correos electri fotocopias, encuadernar, recibir y hacer llamadas para una empresa.

Me gustaría llegar a trabajar de ello en una empresa ordinaria o con un porcentaje de gente como yo, es decir, gente con discapacidad y que me pudieran contratar de ayudante de auxiliar administrativa.



Freepik

## ¿QUÉ ME PREOCUPA?, autor T.P.S.

¿Qué me preocupa?

Salir del ingreso y que mi madre me eche en cara todo lo que he hecho y lo malito que estoy según ella.

También volver a recaer en la droga y que mi familia no me perdone y acabe en la calle.

Tengo miedo de salir en la calle y ver a gente que no me hace bien.

## **S.M.J. OPINA**



Freepik

*Vivimos en una situación bastante individualista, en lo que se refiere al cuidado del medio ambiente, de los espacios donde solemos estar.*

*Lamentablemente no nos percatamos de la importancia a nivel climático y obviamos todo el proceso de reciclaje, que se hace en nuestras ciudades.*

*Es fundamental ver que necesitamos renovar en los puntos limpios. e informar a los ayuntamientos. a través del formulario conocido como instancia general, para poder solicitar que en cada distrito lo que se necesita y dar a conocer lo que cada ciudadano solicita.*

*El objetivo final es realizar una mejora en nuestra ciudad.*



## **SABER AGRADECER, autor M.C.M:**

*Hoy me siento feliz y triste al mismo tiempo.*

*Es la primera vez en esta unidad; me encanta el trato del personal y el de las personas maravillosas que hay aquí. Me siento muy triste por el simple hecho de que en esta sociedad primero vas a juzgar sin conocer. Quiero decir, que mi fuerza a día de hoy es mi perro Roco, él me ha enseñado muchas cosas, el dar todo sin esperar nada a cambio lo que muchas personas no saben.*

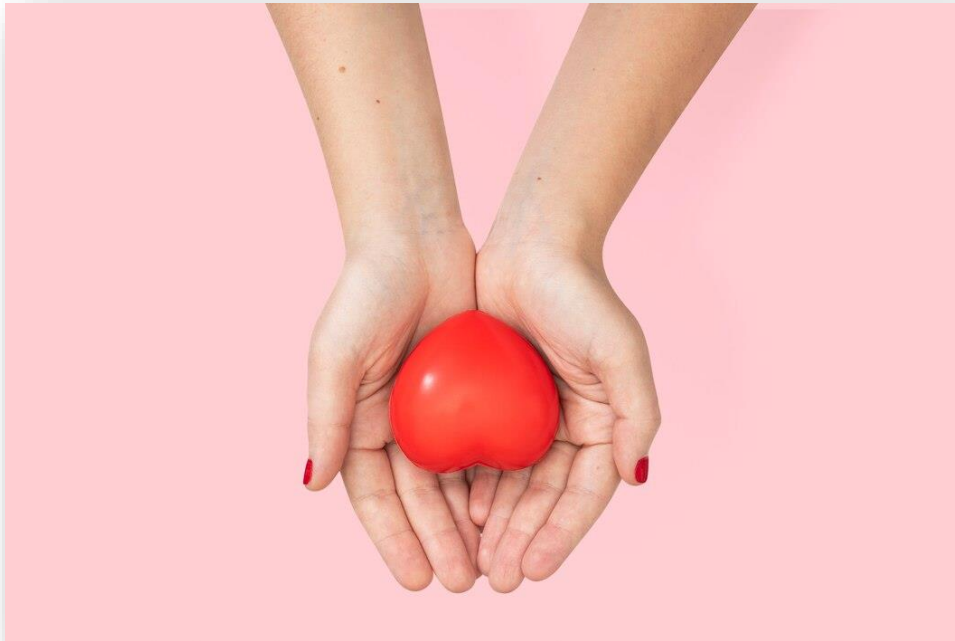
*Lo que quiero es agradecer mi paso por aquí. Me ha hecho abrir la mente y los ojos. Me gustaría agradecer al equipo y a todos su trato y profesionalidad; sobre todo mi agradecimiento por la ayuda es para Don Andrés la persona que soy a día de hoy se lo debo a él.*

*Gracias por su paciencia y amor hacia mí*



## SECCIÓN TESTIMONIOS

### LA CHICA DE LA PELOTA ROJA, autora L.A.C.A.



Freepik

*La tristeza me rodea y siento que me abrazo al igual que el miedo, día tras día. No encuentro salida, ni solución alguna a lo que me está pasando, quisiera encontrar respuesta a todo y de sufrir, pero ahora mismo es imposible.*

*El único motivo o motor que me mueve a seguir aquí y ponerle ganas al tratamiento, son mis hijas, a las que lastimosamente no puedo ver, pero que se que desean que yo mejore pronto.*

*Hoy en día mi única compañía es una pelotica roja que me sirve para pasar el rato y relajarme en ocasiones me desborda el llanto, pero siento que me sirve para un poco el dolor por dentro.*

*Finalmente quiero agradecer a los profesionales que con su paciencia y conocimiento me intentan ayudar, me aconsejan y me van direccionando para yo poder salir de este poz*

**TESTIMONIO, autora R.M.M.G.**



Freepik

*Ayer, cuando estuve con mi novio después de comer, me pidió matrimonio poniéndome en la mano un anillo de oro que perteneció a su madre y me regaló un collar de perlas que perteneció a mi suegra. ¡Fijate lo contenta, ilusionada y emocionada que me puse!.*

*Mañana me hacen una colonoscopia. Hoy, a “S” le he hecho un masaje porque soy celadora y estoy preocupada por si puedo tener cáncer de colon, porque mi padre murió de cáncer de páncreas e hígado. No le tengo miedo a la muerte, sino al sufrimiento. Pero mi futuro marido me apoya en casi todo lo que hago y no me ha discriminado nunca.*

***FLOR DE LOTO, autora C.R.B.***

*Buenas tardes: mi nombre es Flor de Loto y estoy pasando unos momentos críticos de mi vida. Si lo sé hubiese cambiado mi pasado para no estar tan aturdida. Ya no hay solución. Hay que acatar con lo que el destino me ha preparado y para bien o para mal.*

*He cometido muchos errores y estoy aquí para acabar con todos ellos. He hecho daño a mi marido y a mi perro, porque por culpa de las redes sociales me hice caso de alguien malo y le pedí el divorcio, desde hace un mes, y quiero que todo eso si es posible se anule y recupere mi vida poco a poco. Mientras vivimos en este valle de lágrimas, espero que recapacitemos y podamos volver a ser los felices amantes y pareja ejemplar que hemos sido siempre. Yo te quiero.*

*Mis Chatos Kiyos.*



Freepik

***JUSTICIA, autor J.M.M.G.***

*En el 2015 sufrí unas cosillas por hacerlo más ameno, que hoy voy a narrar aquí.*

*La cosa empezó cuando mi antiguo suegro, una persona de ultraderecha, decidió pedirle a uno de sus amigos los jueces, que se saltara uno de los derechos fundamentales de nuestra Constitución, me invadiera mi vida privada tano personal como laboral, cosa que yo vi dese el primer momento, aparte de lo que decían un grupo de amigos que teníamos en común.*

*Todo eso se denunció tiempo más tarde y volvió a aparecer el juez para taparlo. Su hija, una beata, no se le ocurrió otra cosa que quitarle el marido a otra pareja que conocíamos y llevar a mi hija a una situación de custodia. No contentos con eso, me denunciaron por tocamientos y en ello estamos desgranando con denuncias toda esta trama con participación de Guardia Civil por el mandato judicial.*



Freepik



## **PROSTITUCIÓN, ADICCIONES, ROBOS, BULIMIA... A. M. S. M.**

*Quién le iba a decir a esa niña de 5 años con su familia que la adoraba, bien vestida y nutrida, que tras perder a su padre maltratador, alcohólico y drogadicto su hija iba a terminar igual.*

*Recuerdo los malos tratos de mi padre hacia mi madre (tuve suerte que a mí nunca me llegó a tocar) como venía ebrio a casa y montaba circo y a la vez lo “buen” padre que era conmigo haciendo arte.*

*Vivíamos en un pueblecito de Cáceres donde todo se resume en alcohol y juerga. Tras su fallecimiento nos vinimos a Madrid a casa de la hermana de mi madre.*

*Por aquel entonces mi tío abusaba sexualmente de mí con solo 7 años. En el colegio para colmo sufría bullying y año tras año me cuidaban manos diferentes mientras que a mi madre a penas la veía porque la mujer tenía que trabajar para sacarme adelante.*

*Sentía que nadie se preocupaba por mí y me sentía abandonada. Pues mis familias desde el fallecimiento de mi padre hicieron como si yo no existiera.*

*Cuando empezaba a ser adolescente empecé a consumir porros para terminar fumando cocaína. Un poco antes con unos 11 años ya bebía alcohol de vez en cuando. A medida que fui creciendo el consumo de cannabis era más excesivo hasta que probé la cocaína con 14.*

*Esa fue mi perdición y aunque lo hacía de vez en cuando poco a poco me enganché a ella.*

*Por otro lado, en casa de mi madre ya vivíamos entonces con mi padrastro que en una ocasión me llegó a grabar desnuda. Mi madre no me creyó. Todo aquello vivido hasta entonces y las depresiones que tenía me llevaron a terminar en la bulimia “vomitando” los problemas. Mi madre por su parte tenía comentarios como “mira cómo te estás poniendo” al engordar por comer por la ansiedad.*

*Con 16 me busqué la forma de cómo ganar dinero para drogarme: la prostitución. Llegué a caer tan bajo que en una ocasión me tuve que prostituir por comida, o someterme a humillaciones y daños físicos. A los 16 me diagnosticaron T.L.P. supuestamente por fumar porros que era lo que los médicos sabían.*

*Entre esa edad y los 30 han pasado muchas cosas: dormir en la calle, autolesionarme, intentos de suicidio, robar... ya he perdido la cuenta de las veces que me han echado de casa. Me he sentido abandonada y poco querida, mi madre trabajando sin poder estar con ella, sin su cariño, mi tío abusando de mí y mi padrastro metiéndose coca conmigo.*

*¿Qué esperan de mí?*

*Pero a pesar de todo esto, HAY SALIDA. Tengo una hija maravillosa que se merece todo lo contrario a lo que he vivido yo. Tengo que cambiar para ser su ejemplo a seguir. Por eso estoy aquí, en el Hospital, PIDIENDO AYUDA.*

*Tres palabras: ESFUERZO, SACRIFICIO Y SABER PEDIR AYUDA.*

*Ah, ¡y reconocer que tienes un problema!, es lo más importante.*



Freepik

***UN ÁRBOL CAÍDO, autor R.G.S.***

*Cuando llegué aquí casi involuntariamente,  
la mente me hizo “flop”.*

*Me he encontrado con los mejores profesionales,  
los mejores amigos pacientes. Si bien tengo  
problemas físicos que me gustaría subsanar, ahora  
desde el primer día la adicción desapareció de  
cuajo. Te habitúas fácilmente a los hábitos y  
costumbres y ahí te sientes uno más. Si no fuera  
por los problemas gástricos me podría tirar un mes  
tranquilamente...*

*Y si sirve para alguien que no esté seguro de  
dónde parar quieto que se le quiten todos los  
miedos, es el ala más tranquila de todo el hospital.*

*Un agradecimiento a todos los profesionales e  
internos. Lo vais a agradecer.*

*Iron Maide.*



Freepik

## ***DESTRUCCIÓN, autora S. F. H.***

*Una lucha constante con una mismo, trastornos, adicciones, aprender a controlarse, impulsos tóxicos y lo más duro "aprender y quererse a uno mismo" .*

*Encontrar la felicidad en las pequeñas cosas y detalles. Ver más allá de esos pensamientos negativos e intrusivos que nos va haciendo vulnerables poco a poco. En el fondo de nuestro corazón aunque la niebla anuladora que hay en nuestras mentes nos ciegue, hay una parte que quiere seguir sintiéndose viva, con fuerzas y amada. Lo más importante es amarnos y aceptarnos tal y como somos y que nada ni nadie ni ninguna cosa que ocurriese en el pasado nos haga sentir vulnerables. Todos los que pasamos por aquí tenemos mucho por delante y tenemos derecho a disfrutar y ser felices. Esta revista es la prueba de que no estás solo y muchos tenemos más cosas en común de lo que imaginamos punto y aparte ánimo fuerza esperanza y amor la salud mental es importante.*



Freepik

## ***DEJÁ VU, autora C.B.L.***

*Y de repente te das cuenta de que tu mente vuelve a controlarte, vuelve a gritar, vuelve a encontrar la manera de hacerte daño porque solo quiere esclavizarte, atarte de pies y manos, inmovilizarte, torturarte. Vuelves a estar atrapada en tus propios pensamientos. No puedo respirar, no puedo razonar, estoy asfixiada. Esta gran burbuja de cristal me aleja de mi familia, de mi identidad, de mi vida.*

*La tristeza y desesperanza me inundan la cabeza cada mañana que me despierto y abro los ojos. Siempre me he caídos, me he levantado, me he vuelto a caer y me he vuelto a levantar, pero este bucle parece infinito. Solo yo puedo romper ese círculo interminable. Porque merezco vivir mi vida, porque merezco ser feliz.*

*Y es ahí cuando empiezas a valorar cada pequeño detalle de la vida: el aire, el sol, las olas del mar, los pájaros... la libertad.*

*Y de repente, todo se repite como si de un dejá vu se tratase.*



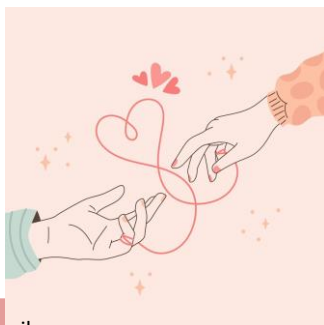
## **CÓMO VIVIR CON EL PERRO NEGRO, autora I.M.A.**



*Hay un estado mental que está lleno de subidas y bajadas, todo menos el equilibrio que te hace sufrir mucho. Te inunda el desequilibrio que te hace sufrir mucho. Te invade el desequilibrio, la falta de seguridad en ti y ganas de vivir. Te sientes la “nada”, la inseguridad de todo.*

*Cuando tienes una visión muy negativa de la existencia, la única estrategia es la desaparición, no hay caminos por los que transitar, solo existe el vacío en tu persona.*

*Este trastorno tiene un componente hereditario y te ha maldecido ese componente familiar porque se ve repetido en otros primos, abuela paterna y tía paterna que acabaron en el suicidio.*



Freepik

## **CAMBIO DE OPINIÓN, autor J. M. O. F.**

*Este es mi tercer ingreso aquí en el Ramón y Cajal. A veces mi cabeza vuela como la de otros compañeros y me dejo influenciar por la opinión ajena. En mi segundo ingreso, que es muy reciente, percibí con otros compañeros mucha falta de empatía y falta de tacto en los trabajadores y colaboradores de la planta de psiquiatría, salvo honrosas excepciones.*

*Estaba yo muy incitado y decidí escribir un texto crítico e incendiario sin pelos en la lengua. Pero yo no soy yo y no es mi estilo. Así que no escribí nada.*

*La sorpresa ha sido al volver a ingresar es que he sido recibido con mucho cariño y afecto, y la percepción ha sido mucho más moderada que la anterior. Probablemente esto se deba a mi trastorno bipolar que hace que no tenga una visión estable de las cosas y por eso pasamos por aquí a menudo.*

## **TESTIMONIO, autora F.Q.B.**

*Tendría tanto sobre lo que hablar... que paradójicamente no me sale ni una palabra. En estos momentos (justo en este momento) solo siento gratitud ....una inmensa gratitud.*

*El paso por esta unidad (que no ha sido el único) me parece un punto de inflexión importantísima en mi vida. Por primera vez, siento tanta gratitud, y también, la capacidad de sentir algo de aprecio por mí misma, cosa que no he sentido jamás antes.*

*Como cualquier ser humano, no tengo la posibilidad de saber qué me deparará el futuro, así que no sé si alguna vez volveré “a las andadas”... Pero, hoy por hoy, creo que hay una “siguiente vez”, será muy difícil que por mi parte (desde la lógica) sea cooperadora necesaria de ella (digo de esa decisión).*



Freepik

*Antes al contrario, creo más bien, que pensar en mucho la idea, antes de llevarla a acabo. No es que ahora vea la vida bonita, en lugar de no verla así (como no he sido capaz nunca de ver la belleza de este tránsito vital al que nos vemos abocados) ... es simplemente que soy consciente ahora mismo, más que nunca, quizás, de que no merezco hacerme tanto daño como me he venido haciendo durante prácticamente toda la vida.*

*Esta sensación de “plenitud y bienestar emocional” tan puntual como el que estoy sintiendo en estos últimos días tan nuevo e inusual para mí. No solo me maravilla, sino que me empuja y me da fuerzas para continuar adelante con todo el positivismo del que soy capaz.*

*¡¡NUNCA MÁS!! (por favor, me lo pido a mí misma.)*



## TESTIMONIO, autor M.A.V.E.

*En mi encierro voluntario he podido encontrarme con todos dispuestos a ayudarme, y me ha brindado estabilidad.*

*Ya mi cabeza no me habla de vicios y soledad.*

*Hasta amigos les podría llamar y entre tanto, pasan los días y valoro más la compañía, la rutina, el orden y la amistad.*

*Cuando se toca fondo, solo se puede ir hacia arriba. Hace falta mucha energía y fuerza de voluntad.*

*No pienso volver atrás (por muy bien que se esté aquí).*

*Seguro cueste despedirme, pero tenemos que seguir. HAY QUE SEGUIR.*

## TESTIMONIO, autora P.G.



*Para mí la vida es muy bonita; a veces me levanto con ganas de hacer muchas cosas y otras no tengo ganas de hacer nada.*

*Hace poco fui a Aranjuez y me sentí bien, pero hay eso en mí... que bueno, vamos a dejarlo.*

*También estuve en Toledo, muy artístico. Me llama mucho la atención, aunque a veces todas las cosas me motivan, por ejemplo, leer.*

*Ahora estoy en el Hospital Ramón y Cajal. Al principio no me gustaba la verdad, es que llevo una semana y es como si hubiese estado días y días. Doy las gracias porque son maravillosos y todo el personal. Esta mañana he estado haciendo gimnasia. No creía que con mi edad no iba a poder pero fue maravilloso.*

*El cine me encanta, toda clase de películas... Me gustaría ser un pájaro y revolotear, eso sería maravilloso. Para eso tenemos que trabajar poquito a poco y se llega lejos.*



## “YO PUEDO, LO QUE CREES, CREAS”, autora E.R.R.

*Me ha dicho Pilar que puedo escribir un relato o similar para la revista Pasaba Por Aquí. Poder, claro que puedo, pero no sé cómo empezar. En fin, allá voy.*

*Estoy en la planta 8ªC del Hospital Ramón y Cajal de Madrid porque tengo una enfermedad mental denominada TRASTORNO BIPOLAR.*

*Lo normal, cuando se tiene cierto tipo de enfermedades, es costumbre decir: “Pepita ES BIPOLAR”. Pero para mí, es un error. Yo NO SOY BIPOLAR, sino que TENGO un trastorno que se llama “Trastorno Bipolar”. De la misma manera me parece a mí que quién tiene diabetes no se debería decir “Pedro es DIABÉTICO”. No, Pedro TIENE DIABETES, padece de diabetes... pero Pedro No es diabético: es PERSONA; porque una cosa es SER y otra muy distinta es TENER, son verbos muy diferentes.*

*Yo no sé qué opinan los demás, pero yo soy SER, un ser como otro cualquiera, que tiene/padece una enfermedad. Yo soy mucho más que una enfermedad.*

*También padezco otra enfermedad; es genética, hereditaria y se llama Distrofia Muscular de cinturas. Esta enfermedad es “jodidilla” porque me produce pérdida de masa muscular y cada vez tengo menos fuerza. Es una de esas enfermedades “raras” que, afortunadamente tenemos muy pocas personas en el mundo.*

*Por suerte a mí me la diagnosticaron y hasta le pusieron “apellido” y puedo saber qué tengo una “distrofia de cinturas alfa sarcoglicano”.*

*Tengo mucha suerte porque se ha avanzado mucho en el estudio de las distrofias musculares. Uno de los Neurólogos me ha dicho que ya existe remedio para las distrofias que yo tengo pero que, de momentos, es muy caro el tratamiento, nada más y nada menos que un millón de euros!!!. Me lo dijo antes de la Pandemia, así que seguirán investigando y pronto se podrá reducir costes y ser más asequible y lo pueda costear la Seguridad Social.*

*En fin, ahora llego al final de mi relato porque ya no se me ocurre más que decir. Me voy a dar un paseo por el pasillo de psiquiatría porque tengo que vencer esta enfermedad con medicamentos, cuando los haya, y mi esfuerzo.*

*Estoy segura de que la voy a vencer, más pronto que tarde, voy a participar en la carrera benéfica de María de Villota que se celebra cada 24 de diciembre, día de Nochebuena. He dicho. Porque voy a hacer todo lo que pueda para conseguirlo.*

*Un abrazo a ti que me estás leyendo.*

## **INSOMNIO E INGRESO, autora L.G.Z.**

*Si hay alguien que fue ingresado en el hospital por insomnio, esa sería Yo. No podía dormir durante semanas, y al final me han ingresado aquí en psiquiatría para curarme. Aquí estoy tranquila, lejos de la calle, del estrés, con esperanza y amor en el corazón.*

*Gracias a todo el equipo del Ramón y Cajal por su sonrisa y profesionismo cada día, nos cuidan en todos los detalles y con mucho cariño. Que Dios les bendiga.*



## **ATASCADO EN EL TIEMPO, autor V.S.C.**



*La gente me asquea, ya que veo que tienen cada vez menos principios y valores y que no tienen respeto, y esto, está pasando en todo el mundo.*

*Mi sobrino le dice a mi hermana que me he quedado atascado en el tiempo, porque antes con un apretón de manos y una señal se cerraba un trato.*

*Esta forma de actuar está casi extendida y es una pena.*

**TESTIMONIO, autora B.G.B.**



Freepik

*Qué poco se habla de esas mujeres que cuando eran jóvenes, guapas y exitosas en lo profesional, podían con todo. Y que un día cualquiera se enamoraron y deciden crear un núcleo familiar, el que ella nunca tuvo y por eso se entregan en cuerpo y alma.*

*Y con todos los sueños que tenían se esfumaron. Solo para amar y entregar ese amor que no les dieron a ellas de pequeñas.*

*Y lo ético sería decir que no me arrepiento porque a ellos no les ha faltado de nada. Pero si me arrepiento con todo el dolor de mi ALMA, porque así está mi alma ahora vacía. Les he acostumbrado a todos a que estoy para ellos y ellos para mí no.*

*O eso creo yo ahora y con terapia lo veré de otra forma. Pero lo duro es pensar que ha muchísimas mujeres que piensan como yo y el dolor es tan grande que te deja seguir y la soledad no te deja vivir.*

## ***SECCIÓN RECOMENDACIONES Y HOBBIES***

### ***LO QUE APORTA EL AJEDREZ, autor S.P.P.***

*Es el rey de los juegos puedes tirarte toda la vida jugando y nunca terminas de aprender interrogación qué te aporta el ajedrez? :*

- Aumenta el cociente intelectual.*
- Aumenta el razonamiento lógico.*
- Mejora la memoria.*
- Mejora la capacidad de resolver problemas complejos y muchas cosas más...*

*Es una manera de fomentar la deportividad, el respeto al rival y sus ganas de tener la revancha.*

*Es un juego barato pues solo se necesita un tablero, piezas y un reloj.*

*Cuando compites a notas las partidas para poder estudiarlas y ver donde has podido fallar..*

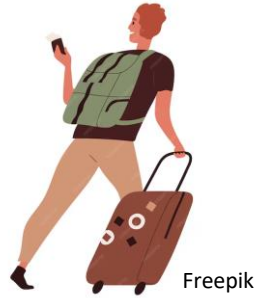
*animaros a jugar y descubrir un mundo que nunca se acaba!!!*

*SP maestro*



Freepik

## VIAJAR, autor P.G.



*Hoy para mí la vida es muy bonita a veces me levanto con ganas de hacer muchas cosas y otras no tengo ganas de hacer nada, eso no está bien.*

*Quisiera hacer más.*

*Hace poco fui de viaje a Aranjuez y me sentí muy bien. Me gustó visitar Toledo; era muy artística y bonita. Me llama mucho la atención viajar y hacer turismo. Otras de las cosas que me motivan por ejemplo es leer.*

## SIERRA DE ARAS, CÓRDOBA, autor D.M.J.

*El mayor de los tesoros fue el deambular por aquellas tierras de la Subbética cordobesa, de su fauna, flora y ese olor característico a olivos. Un viajero una vez siendo las fuerzas necesarias para subir la sierra puedo repetirse desde lo más profundo de su alma que este es el más bello país, el más bello pasaje desde donde se podía contemplar los ocho hermanos que componen y forman Andalucía. Es un lugar tan singular que después de beber agua y refrescar las muñecas, sienes, rodillas y tobillos se pueden observa paisajes y gozos y no se puede comparar con dinero. El peregrino, con esa fotografía en su cabeza, pudo dormir bajo el mando de aquella virgen María con la advocación de María Santísima de Araceli, pudo seguir caminando por la vida bendecida por uno de los más bellos, únicos y singulares paisajes de la comarca cordobesa de Lucena.*



Freepik

## **SECCIÓN RECETAS**

### ***CODILLO AL HORNO, autora M.C.F***

#### **INGREDIENTES:**

- *Codillo envasado al vacío.*
- *Laurel.*
- *Patatas.*
- *Ajo y perejil.*

#### **ELABORACIÓN.**

- *Meter el codillo en la hoya con agua, alguna verdura, laurel. Se deja cocer el tiempo unos minutos para que se ablande.*
- *Luego se saca de la hoya y se pasa al horno para que se dore.*
- *Se cortan patatas panaderas (redondas) y cebolla y se añade ajo y perejil.*
- *Se echa en la fuente del codillo en el horno y se añade un poco de vino blanco.*
- *Se deja cocer unos 30 minutos.*
- *Se va mirando y cuando se acabe ya estará listo para comer.*
- *Buen provecho!!*



**LINKS INTRANET** (*profesionales del Hospital Ramón y Cajal.*)

[https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios\\_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx](https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx)

[https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones\\_digitales/publicaciones\\_digitales.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**