

**JULIO
2026**

PASABA POR AQUÍ

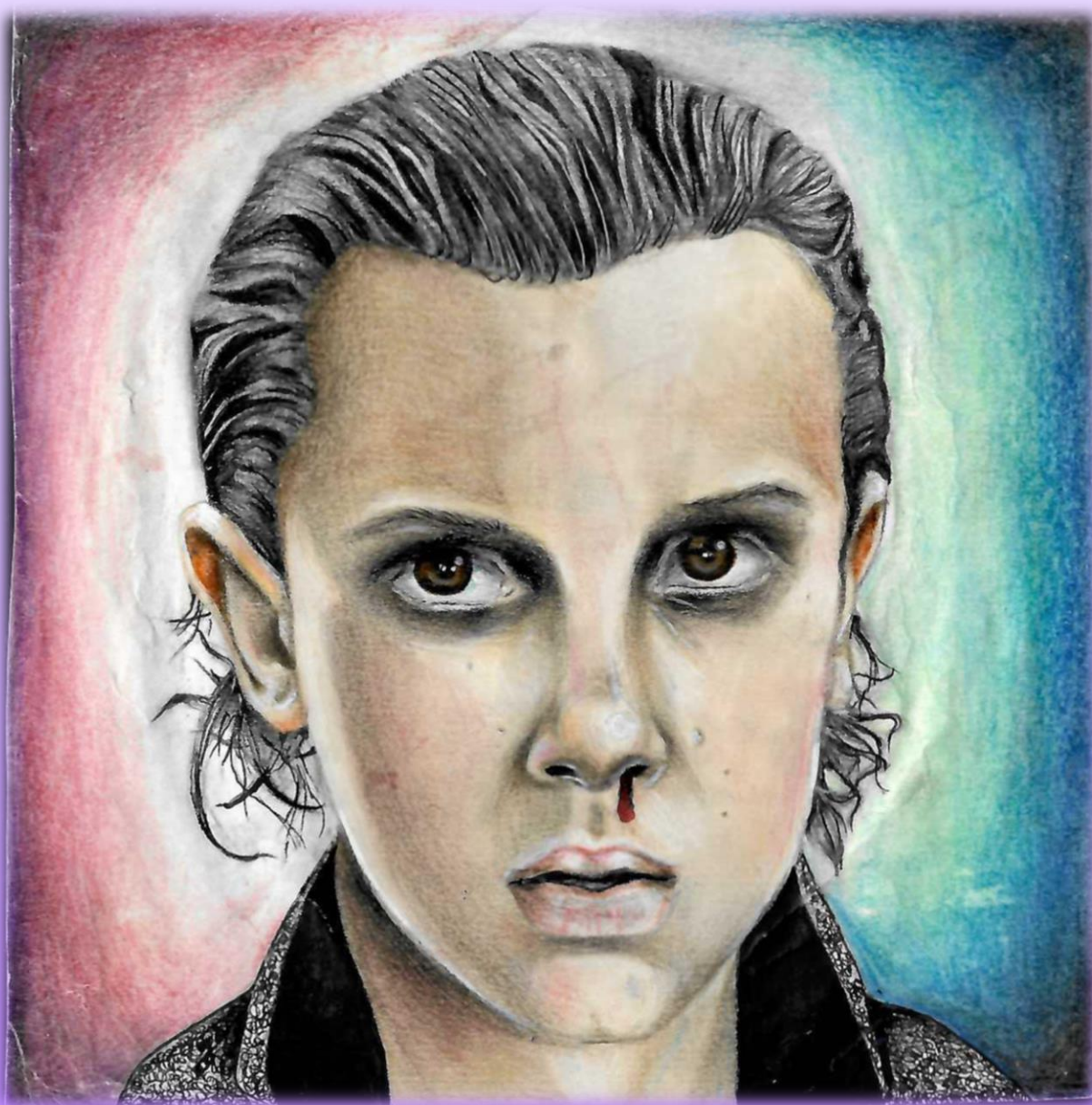


Ilustración: A.B.G.

VOLUMEN 14

**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 y en la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria Servicio de Psiquiatría.*

MAIL: BUZÓN DE SUGERENCIAS

mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org

jorge.serna@salud.madrid.org

INDICE

- ***EDITORIAL.....5***
- ***SECCION PROSA.....6-15***
- ***SECCIÓN REFLEXIONES.....16-22***
- ***SECCIÓN TESTIMONIOS.....23-30***
- ***SECCIÓN RELATOS.....31-36***
- ***SECCIÓN RECETAS.....37-39***
- ***SECCIÓN RECOMENDACIONES.....40-42***
- ***SECCIÓN HUMOR43-44***

EDITORIAL

Hay lugares por los que pasamos sin detenernos demasiado. Lugares de tránsito, de espera, de incertidumbre. Y, sin embargo, a veces son precisamente esos espacios los que terminan convirtiéndose en escenarios de verdad. Este nuevo número de Pasaba por Aquí nace de ahí: de voces que escriben desde la experiencia, desde la herida, desde la esperanza y, sobre todo, desde la necesidad humana de ser escuchadas.

Cada texto que compone esta revista es mucho más que una página escrita. Son pensamientos ordenados entre emociones, recuerdos convertidos en poesía, reflexiones nacidas en medio del dolor y testimonios que hablan de lucha, de miedo, de recuperación y de vida. Aquí conviven la fragilidad y la fuerza; la tristeza y el humor; el cansancio y las ganas de volver a empezar.

En estas páginas encontramos personas que intentan reconstruirse, comprenderse y también acompañarse unas a otras. Hay quien escribe sobre la paz, quien recuerda lo perdido, quien agradece, quien denuncia, quien sueña y quien todavía busca encontrarse a sí mismo. Y precisamente ahí reside el verdadero valor de esta revista: en mostrar que detrás de cada ingreso, de cada diagnóstico o de cada historia clínica, existe una persona completa, llena de sensibilidad, creatividad y humanidad.

La escritura aparece aquí como refugio, como herramienta y como puente. Un puente entre quienes escriben y quienes leen. Porque leer estas palabras es también asomarse a emociones universales: el deseo de sentirse comprendido, el miedo a caer, la necesidad de afecto, la importancia de la amistad, la esperanza de sanar.

Este volumen nos recuerda que la salud mental no debería vivirse desde el silencio ni desde el estigma, sino desde la escucha y el respeto. Hablar, escribir y compartir siguen siendo actos profundamente valientes.

Gracias a todas las personas que han participado en este número por abrir una parte de sí mismas y convertirla en literatura viva. Gracias por demostrar que incluso en los momentos más difíciles siguen existiendo espacio para la creatividad, la reflexión y la belleza.

Porque, al final, nadie “pasa por aquí” sin dejar huella.

SECCIÓN PROSA

ORDENANDO CAJONES DEL PASADO, autora I.R.S.

*Ordenando cajones
con nuevas canciones
episodios y sesiones.
Lo pasado es algo
ya totalmente atado
sin cabos sueltos
Todo ya está “tergiversado”
y muy superado
Miro al horizonte
viendo caminos y
nuevos destinos.
Ordenando cajones
en 1969 canciones.*



I.R.S.

*Atentamente: I.R.S. Una mujer de verdad, nacida el
8M de 2006. Superdotada, artista*

LA PAZ EN EL HOGAR, autor D.M.J.



Unplash.

*La paz es tan necesaria, la paz es tan achuchable,
es tan pura y tan limpia.*

*La paz, el camino a todos los caminos
la perfecta circunstancia de la paz.*

*Esa paz perezosa que de cuanto en cuanto
salta de unos a otros como una ladrona
de cuantos tiempos cada una haya vivido.*

*La paz es esa cuerda floja
a la que todos nos olvidan, nos ignoran y no la tergiversan.*

*La paz es el hogar de todos
y dentro de ese hogar tan bello y tan inmenso nace todo
todo lo necesario para que sea necesario
y se pueda decir en voz alta “esto es un remanso de Paz”.*

POEMA, autora E.M.V.



*En el corazón de la noche más oscura,
donde las sombras se ciernen con fuerza,
surge una luz, tenue y segura, la resiliencia, estrella que despierta.*

*No es la ausencia de dolor o de miedo, sino la valentía en la tormenta, el poder de un
espíritu sereno, que ante la adversidad se reinventa.*

*Es el árbol que se dobla y no se quiebra,
bajo el peso del viento que arremete, y en cada prueba que la vida celebra, más fuerte
se alza, más alto compete.*

*Resiliencia es el arte de la vida, la danza entre la lluvia y el sol, es saber que, tras la
herida, hay una lección, un nuevo rol.*

*Así, con cada paso y cada caída, se forja el alma, se curte el corazón, pues cada fin es
una nueva partida, y en cada fin, resurge una canción.*

*Quiero agradecer al personal que me ha atendido en mis ingresos, en especial al Dr.
Montes, por su buen hacer, por su atención cercana y por la estima generada hacia mi
persona.*

GRACIAS

POEMA DEDICADO A LA MUJER, autor M.S.R.



*La mujer, esa eterna rosa
tan fuerte, tan frágil, tan amorosa.
En ella albergan todos los sentimientos
empatía y solidaridad.
Ellas crean, sufren, padecen
pero no les importa si dan vida
Ese eterno remolino
de amor, dulzura y pasión
puro fuego.
Solo ella, independiente, fuerte, eterna.*

Unplash.

ANIMOS RECUPERADOS, autora I.R.S.

*Ánimos recuperados
nado a nado
como trotando
cabalgando y disfrutando.
Recuperada está aquella
chica
que es única*

*Animus recuperaem
Nadus et a nadus
Comus trotandoe
Disfrutaendum de la
Doche vita
Diae at diae
Mujeriae unicae*



*Metamorfosis del pensamiento
Depresión solved
Swiming alone
All I need is to be alone
Recovered was that girl
Unique and
Talent*



IG1- superstella poetry

IG2-orangequeen (influencer) o chocolater brownie

IG3- artisteada

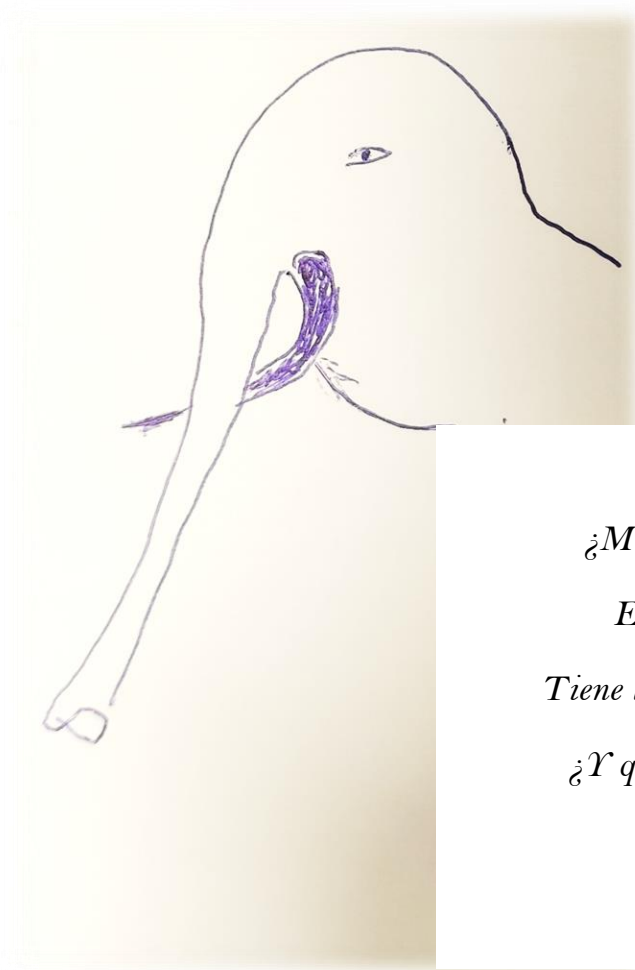
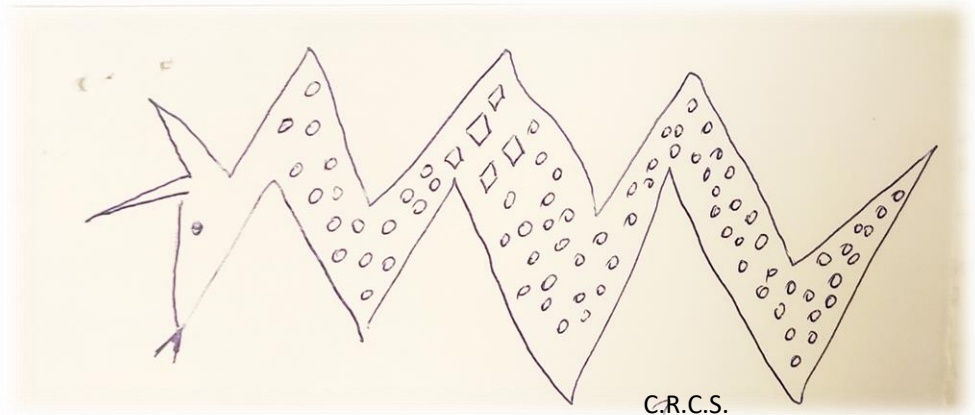
RIMA, autor C.R.C. S.

¿Miente la serpiente?

El elefante siente

Tiene la trompa y la mente.

¿Y qué piensa la gente?



¿Miente la serpiente?

El elefante siente

Tiene la trompa y la mente.

¿Y qué piensa la gente?

POSIBLE CANCIÓN, autora A.P.

*Este texto son palabras en forma de canción .
Quien sabe quizás algún día alguien la cante.*

SI PUDIERA VOLVER.

*Si pudiera volver a empezar en la vida
cuantas cosas haría y cuantas cambiariaaa..?*

Volvería a ser niña inocente en la vidaaaa...

Y volver a empezar con otro punto de vistaaaa...

Recorrer los caminos que me llevé la vida con alguna experiencia de esta vida vividaaaa...

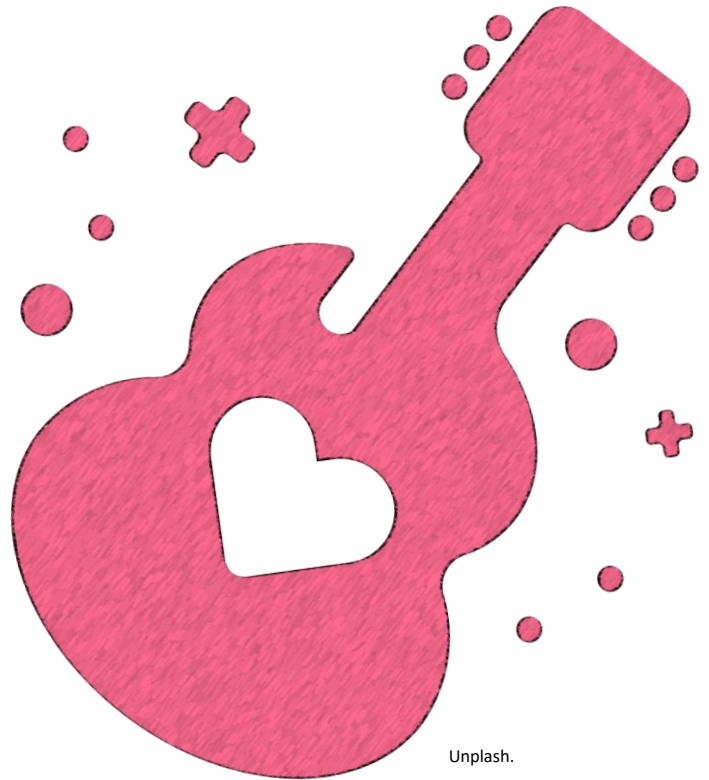
Aprender a encajar todas las dificultades enfrentarme a temores y también a los malessss....

Cuantas cosas cambiariaaaa..?

Enfrentarme de cerca con la vista perdida sin tomarmela en serio pues cambia muy deprisaaa...

Nuevamente vivir con ilusión y alegría, que se fueron perdiendo por culpa de la mismaaaa..

Si pudiera vivir nuevamente la vidaaaa....



ESPERANZA, autora P.G.O.

*Quisiera ser y no soy
porque siendo no soy nada
verde suicidio, esperanza conseguirte
es difícil pero es bonito amarte
vivimos momentos difíciles.
¿Qué pasará?*



Unplash.



*¿Qué es poesía?, dices mientras clavas en
mis pupilas tu pupila azul.
¿Qué es poesía?
¿Y tú me lo preguntas?
Poesía... eres tú.*

Gustavo Adolfo Bécquer (1861)

¿SON POESÍAS?, autora I.R.T.

Cuando escribas con la A
No te olvides de la M
Porque el recuerdo de la O
Te traerá el recuerdo de la R

En la cárcel tengo tres cerillas
Una para ver tu cara, otra para ver tu pelo y
la otra para decirte lo mucho que te quiero.



Amiga mía.
Si le ves, dile que le quiero
Tanto pero no se lo digas
Que te lo dije llorando
Y tan bien, amando.

Anoche tuve un Gran sueño, pero
No le digas que le vie un día por la noche
Y le quiero decir, que es mi Amor.

ODA AL HOSPITAL DE DÍA, autora M.M.



Querido Hospital de día cochambroso:

Qué cantidad de prejuicios comenzando por tu fachada viejita.

Mucho antes de conocerte, cuando pasaba por delante, me debatía pensando en si serías un buen escenario de peli de terror, un edificio abandonado o un constructor se equivocó y puso un trozo de hospital destartelado en un lugar a boleo.

En la espera, los prejuicios. En algunas miradas perdidas, en yo soy diferente, en que asco de hospitales y médicos y medicaciones y qué mierda más grande. En esto no sirve para nada, en yo no estoy tan mal como los demás. Sorpresa, los demás son como tú, pero eso todavía no lo sabías.

Los demás. Saludos, sonrisas o caras largas. Hay algo aquí en este Hospital cochambroso al que no quería pertenecer, y ahora pertenezco en alma y cuesta olvidar.

Hay lucecitas que iluminan el sendero oscuro con café y zumos, con sobres mágicos donde se guarda la esperanza, con batas cercanas, con paciencia y escucha, con sonrisas y apoyo.

Sin quererlo la marea te lleva una y otra vez a la orilla de una familia nueva. Una sala de espejos donde tu reflejo pasa a ser el de los demás, y el de ellos, el tuyo. Donde nos Re-conocemos en el otro y en nosotros.

¿Cómo estás? ¿Cómo estamos? ¿No hay solución a este sufrimiento? Puede que no, pero hay zumo de naranja y bocadillos.

Si pudieses hablar Hospital, me dirías que no estamos solos. Dirías que, aunque tus muros no son de gala, en tus tripas vive un corazón gigante que irradia luz a todos sus habitantes mientras les presta el latido por un tiempo.

Cuántas historias tienes que contar, me imagino. Si nos escuchases habrías llorado y reído con nosotros, te habrías enfadado seguro, echado a correr también. O habrías resoplado de cansancio.

¿Quién se habrá fijado en que tienes tanta vida en tu interior? ¿Quién te ve, Hospital cochambroso?

Nosotros te vemos, nos vemos, os vemos. Nosotros nos queremos, os queremos. Gracias por guardarnos en tu seno y cobijarnos del invierno. Ojalá pronto tus nuevos hijos nazcan libres y amados de nuevo.

Gracias, Hospital cochambroso.

SECCIÓN REFLEXIONES

LA VIDA MISMA, autora M.B.C.



Hay que saber aceptar tus propios errores, porque si no, no aprenderás a vivir, en la vida realista.

Todo el mundo tiene sus días buenos y malos, simplemente hay que saber afrontarlos.

Hay que vivir el desdén de la vida, si no, no hay forma de subsistir.

Nada ni nadie es perfecto si no, no habría vida. No vivimos en una lámina de color de rosas.

.... Autor R.C.R.

Quiero vivir, sí, pero quiero vivir bien.

Quiero ser libre, pero me siento atado y atrapado en mi propio cuerpo, en mi propia mente.

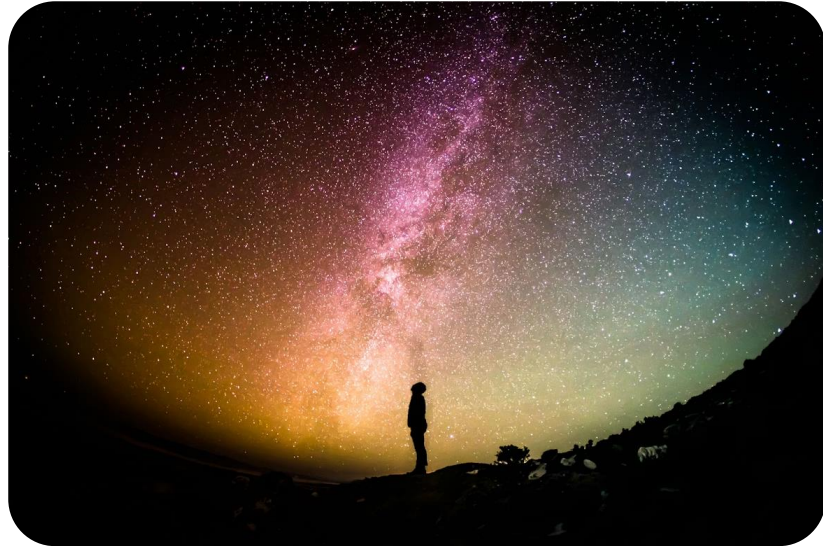
¿Lucharías aun sabiendo que eres tú contra el mundo? Sé que no estoy solo porque él está conmigo, pero me desvió... No soy débil y no he nacido para rendirme, pero dos hacen más que uno.

Soy como un periquito....



Unplash.

REFLEXIONES: autora A.P.



Unplash.

No se puede vivir de recuerdos.

No se puede idealizar una vida.

Cada cual es su juez y verdugo.

Quizás, no nos enseñaron que se puede caer y volver a levantar.

Aprendamos que la vida son, aquellos acontecimientos que se dan día a día .

Nunca midas tus experiencias por las de tus amigos.

Nunca compares tus errores y aciertos con nadie.

Cada cual tiene un camino, aquello te le sirve a alguien para superarse.

A otra persona puede no funcionarles.

Acéptate tal cual eres e intenta sacar lo mejor de ti día a día.

Sólo hay una vida, aprender a vivir te llevará... TODA LA VIDA ♡



REFLEXIONES, autora I.C.G.

La amistad, es algo que personalmente deber de ser fiel, el uno y el otro. Incondicional.

Y como suelen decir, apoyarse y ayudarse mutuamente siempre. Un equilibrio.

Algo recíproco. Lealtad, compromiso y por último y no menos importantes.... AMOR.

MOMENTOS DE REFLEXIÓN, autora E.P.

LLUEVE.

No sé, si es un regalo del cielo, para limpiar lo que nos está sucediendo.

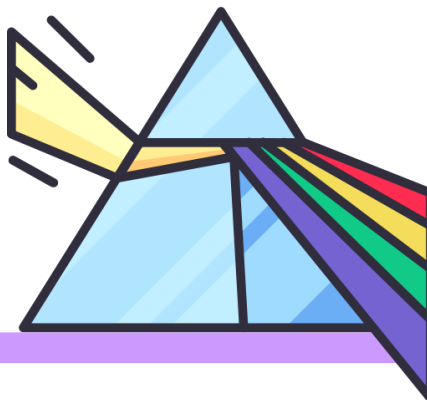
O es que el dolor de tantos, hace estremecer las almas de los que se fueron y ven peligrar la vida, de sus seres queridos, al enfrentarse a este virus.

Gracias a la lluvia se limpiará la atmósfera, contaminada de tanta falta de humanidad y solidaridad. Ojalá y después de todo este caos se recuperen los valores que nuestros padres nos enseñaron el respeto, la empatía, el amor al prójimo.

Pues hoy, yo no soy persona de riesgo, pero si corro riesgo al desempeñar mi trabajo.

Pero dentro de unos años estaré en esa franja de edad bien, por los años o por las posibles patologías y me gustaría saber, que, igual que puse mi granito de arena cuidando de los demás, habrá personas poniendo su granito de arena para cuidarme. Agradezco enormemente el sobre esfuerzo de todas las personas, qué a pesar del miedo, están al pie del cañón desempeñando sus funciones, sean del sector que sean.

MIL GRACIAS, de esta servidora.





A LA ASOCIACIÓN SARA JIMENEZ, autora P.C.LI.

Le quiero dedicar estas palabras que me salen desde lo más profundo del alma a D. Javier Jiménez, fundador de la asociación “Sara Jiménez”.

Sara, su hija, llegó según expresa su padre Javier, un gran día, justo haciéndolo coincidir con el aniversario de la muerte de su madre, y decidió dejar de vivir ese día, simplemente decidió dejar de vivir para simplemente “no sufrir más”.

Javier, desde ese mismo día, se puso manos a la obra y como empezó a recibir tanta ayuda de personas desinteresadas, decidió fundar la “asociación Sara Jiménez” en homenaje y cumpliendo con el gran legado que le dejó su hija, nada más y nada menos el “reducir el número de suicidios”.

Él trabajó en “Talgo”, fue compañero de mi compañero Pascal y mi hermana Nieves, fue la que me habló un día de él y de la asociación.

Desde el primer miembro de la asociación hasta los miembros pertenecen hoy en día a la asociación, no para de seguir adelante entregando el tiempo libre, o todo el tiempo que va encontrando, se lo dedica al 100% en hacer llegar el legado de la asociación “Sara Jiménez” que no es más que la reducir la cifra tan desgarradora de suicidios. BASTA YA!!!

El cómo mucha gente de manera “altruista” apoya a esta asociación. Personas, bomberos, policías a través de la próxima carrera contra “el suicidio”, el próximo octubre, en el parque Juan Carlos I.

Gracias Javier ya que en todos los ingresos que ha tenido mi hija por intentos autolíticos siempre encontró el tiempo para descolgarme el teléfono y apoyarme en esos momentos tan duros, en los que no sabía si mi hija lo iba a poder intentar.

**A todas las personas que ya no está por este motivo*

**A todas las personas que el intento de suicidio fracasó*

**Gracias PSICONEA y tantas asociaciones y grandes multinacionales como BBVA, que justo acaban de celebrar la semana sobre la salud.*

**Agradecimientos en primer lugar a mis 2 hijos, P. y A., a ADALMED, donde gracias a ellos mi hija está recibiendo apoyo.*

Y en honor a mi hija que ha conseguido salir adelante gracias a todas las personas que han estado a su lado y gracias por dejarse ayudar y al gran apoyo de mi hermana N.

(Lema de M.N.C. desde bien pequeña: “SONRIE A LA VIDA”)

SOÑANDO EN GRANDE; LAS HAZAÑAS DE UN TRIATLETA DESDE AQUÍ A LA ETERNIDAD, autor J.G.M.

Todo comenzó con la generosidad de mis progenitores, en mis inicios empecé practicando varias disciplinas. Los domingos por la mañana, siempre fueron mi día favorito de la semana.

Pietro Menea me despertaba ya con mi zumo de naranjas, cola cao y mis roscas de anís.

Tocaba carrera popular exactamente el sprint cross de la Dehesa de la villa. Llega la inscripción, dorsal 033: Club Atlético los Halcones,. Pistoletazo de salida como si un destello de luz se tratase.

Ahora me encuentro entrenando en el polideportivo José Caballero; en el club de triatlón Ecosport. Empezamos calentamiento de skipping con una pequeña fascitis plantar.

Me van subiendo las pulsaciones, el ácido láctico me está castigando, sabía que no debería haber desayunado leche entera. Me siento feliz con la sensación de bienestar que produce el deporte. Me sube la “bilirrubina”, dopamina y serotonina. Ya es sábado, tengo mi primer triatlón cross.

Empiezo a contar pulsaciones como si de millas se tratase. ¿Estoy enamorado o mi órgano vital está trabajando?.

Hasta aquí mi relato homónimo.



Unplash.

CON RESPECTO A MI EXPERIENCIA, autor H.D.M.M.



Unplash.

Es la primera vez que estoy en un hospital psiquiátrico y la verdad, lo tomo como una experiencia más en mi vida. Acá tienen un excelente equipo de trabajo, todos son personas muy majas.

Es la primera vez que tomo pastillas para estar un poco o más relajado. Pero todo es otra experiencia más en mi vida. Espero que todo me salga bien porque mi objetivo es viajar a mi país, ya que tuve un percance en el aeropuerto de Barajas y no pude viajar. Por estos motivos vine o mejor dicho, me trajeron a este lugar.

Lo que deseo es poder viajar y encontrarme y reunirme con mis hijos. Hace 7 años que no estoy con ellos., que no les doy un abrazo y compartir con ellos. Eso es lo que más deseo y seguiré intentando hacer. Me mola mucho estar con mis hijos y mi familia, y mi hijo menor que ya cumple sus 13 años, cada día que lo veo por el móvil lo veo muy grande. Igual estar con mi madre que está muy mayor y también a mis hermanos. Y le pido a Dios que esto que estoy viviendo contárselo son cosas de la vida que nos pueden pasar a todos.

Att. D.

LAS URGENCIAS, autora M.M.

Estaría bien vivir aquí para siempre, te sientes seguro y rodeado de gente enferma, entre iguales, cada uno con lo suyo pero todos compartiendo sufrimiento. Aquí el sufrimiento es común y eso da cierto alivio a uno mismo, ya formas parte de algo, ya tiene sentido tu dolor diario, aquí puedes dejar de luchar un rato para dejarte mecer entre todos los dolores ajenos donde el tuyo se siente perteneciente, no juzgado, no gritado, no amenazado.

Donde puedes ser enfermo y descansar de una lucha imposible.

Entre varias decenas de gritos o lloros, angustias o suspiros o quejas donde las tuyas ya no están solas.

Siempre quedará urgencias aunque no duermas, uses tu abrigo de almohada e ir al baño lo dejes para nunca. Aquí estás a salvo a tu pesar.



SECCIÓN TESTIMONIOS

BUSCARME A MÍ MISMA, autora A.B.F.



Unplash.

*Quiero ser como tú, como de fuerte como tú, de valiente como tú,
de saber, de tener esos pensamientos tan positivos.*

¿Por qué quiero ser como tú? Porque en esta vida no soy vida.

*¿Qué es una vida para mí? Vida para mí es saber qué es una propia vida, esa vida la
perdí y la tengo que buscar y ya no sé cómo hacerlo.*

*Mi mente no sabe ya qué hacer, no sabe cómo buscarme ni a mí misma. Me perdí en la
vida que antes era maravillosa.*

*¿Y ahora la vida de antes volverá? Me lo pregunto mucho, pero no creo que vuelva y
digo también una vida tendrás y si la buscas y no la encuentras, por algo será.*

*Solo me queda tener otra nueva vida y otra vez buscar otros pensamientos, fuerza,
pensar despacio, dejarte ayudar por esa vida.*

INGRESO INVOLUNTARIO. INMOVILIZACIÓN Y ELECTROSHOCK. Autor:, anónimo



Muy buenas noches. Yo he sido ingresado aquí, inmovilizado, desnudo y sin bragas; solo con un chándal, a lo Marilyn Monroe. Es impresionante. Yo estaba en mi casa en mi cama durmiendo, no podía dormir, solicité a mis hijos que llamaran a alguien para poder dormir y aparecí aquí desnuda e inmovilizada, con bridas en muñecas, tobillos y cintura, 5 puntos. Me desperté sin saber dónde estaba, no sabía si me había secuestrado la mafia china para extirparme órganos o que estaba pasando. Desperté y las bridas derechas, brazo y pie derecho, estaban demasiado apretados, de tal forma que la mano derecha se había inflamado tanto que temí se engangrenara, dado que soy diabética y tengo neuropatías en extremidades. Solicité me quitaran bridas del lado derecho y me quitaron solo el brazo derecho.

Volví a llamar y me quitaron la brida del pie izquierdo, cuando había pedido la del pie derecho. Nadie me dijo nada, nadie me leyó mis derechos, nada. Cuando conseguí que me liberaran, vino un médico psiquiatra según él de turno y pocos años, acompañado de 4 personas facultativas, doctores y/o enfermeros e indicándome que yo tenía MANÍA. Le dije que yo no tenía manía a nadie, en todo caso sería él el que me tenía manía y le pedí que fuera y viniera un doctor con más experiencia. Y así fue después. Como pilló fin de semana y no localizaban a mis hijos, estuve 7 días sin saber nada de ellos, sin saber por qué estaba ahí. Al final vino un psiquiatra con experiencia y me dijo estaba por ESTRÉS. Aquí me he enterado que además hacen electroshock a la peña, no se si con su consentimiento y dormida. ¿De verdad? No hay más palabras.

I love you .

LA PAZ, autora M.B.C.

Quisiera contar que ayer tuve un día malo, yo en mi mente llegué a creer que era malísima. Me duró una hora o media hora y luego llegó la paz. Después, me tomé la medicación y descansé tan bien que me he levantado estupendamente y llego a ver claro el día y espero que acabe estupendamente.

No me quejo de mi psiquiatra y las psicólogas. Les necesito de ayuda y cuando la necesito la pido, porque es mi vida. Estoy contenta y días malos los tiene todo el mundo.

Se despide LA ROSA NEGRA.



GRATITUD, autora P.C.LL

Un día, tal como hoy, desde el Hospital Ramón y Cajal, en la unidad de Psiquiatría, ¡¡¡ qué distinta me imaginaba esta planta!!!. Veo cómo ha evolucionado durante mis 23 años que no venía.

Conozco muy bien esta planta ya que tuve un tío de mi expareja que tenía esquizofrenia. El era una persona “amorosa”, no tenía ningún peligro puesto que para nada era agresivo, todo lo contrario!!!. Simplemente nos dábamos cuenta cuando él estaba más hablador de la cuenta, que necesitaba ingresar en la unidad de Psiquiatría para ajustarle simplemente su medicación.

Seguía pasando los meses y las recaídas eran cada vez más frecuentes!!!.

La faena es que había a veces que, sin él estar regulado, le largaban a su casa porque simplemente faltaban habitaciones y J.M. mi expareja, que llegó a ser su tutor legal, era el que a través de la trabajadora social consiguió plaza en una residencia de San Juan de Dios en Ciempozuelos.

Agradecer por todos los avances que se están realizando en el campo de estas enfermedades mentales. Mis hijos bien pequeños iban a ver a su tío abuelo “Cipri”. Él era una persona increíble, transmitía mucha calma y amor, lo que más nos gustaba era la frase que siempre le decía mis hijos, les decía “por favor, no les obliguéis a dormir”.

Desde aquí quería honrar a C.S.M. (Cipri) y a los médicos que le hicieron llevar su “esquizofrenia” más fácil.

Gracias también al resto de profesionales médicos que nos cuidan la salud.



MI VIAJE ESPIRITUAL, autora M.A.

Hoy quiero hablar sobre Mikel, Mr. Román, una persona que conocí en la pandemia por las redes sociales. Es una persona muy conocida en España por revelar los secretos de la vida y despertar a las personas espiritualmente que fue lo que hizo conmigo.

Con su conocimiento despertó en mí una persona que no conocía y que era parte de mí (me encantó) y que el resto de personas desconocen. Soy una persona diferente, soy una persona conectada con la naturaleza, con el mundo y en la mayor parte con la energía oscura, gran parte de mi vida y de mi ser se desarrolló en energía negativa. Me encanta mi condición mental y disfruto mucho estar aquí.

MI VIDA, autor D.P.C.

Desde el primer día que me hice independiente de mí mismo me hacía muchas ganas e ilusión pero creo que no me fue nada bien. Conocí a amigos en los que puse toda mi confianza en ellos y pensaba que era de mutuo acuerdo. Por un tiempo fue así. Nos divertíamos, reíamos hasta que un día nos dio por hacer y conocer la vida mala de las drogas, la cual pensábamos que controlábamos en todo momento y que nos hacía más fuertes para la realidad. Cambió en poco tiempo en cuando ella mismo nos hizo el efecto contrario. Yo no me imaginaba mi vida sin ellos, pero tuve que tomar una gran decisión y era separarme de ellos y la mala vida. Ahora a día de hoy, me encuentro en plena recuperación escribiendo esto en el hospital a un día de irme y seguir mi camino sin drogas.



LUCES ENTRE PAREDES, autora P. S. F.

A veces, no sabemos cuándo ni cómo podemos encontrar personas que nunca imaginamos fuéramos a conocer. Últimamente no encuentro a nadie cercano a mí, a nadie que me llame la atención como para acercarme. La vida te puede dar muchos golpes y luego, tu coraza se puede hacer más fuerte.

Y luego de repente, conoces a unas personas que te transmiten cosas buenas, son vulnerables y especiales aunque no lo crean.

Agradezco mucho el encontrar personas transparentes, o que al menos lo que puedo leer en ellas es “sano”, aunque ellas tampoco lo crean así.

Se supone que estamos aquí precisamente porque no estamos tan sanos, pero yo creo que no es así, y todos nos afecta de una manera que muchas veces no es lo establecido por norma. Nunca sabes lo que te puede pasar en la vida, por esto siempre se debe tener nobleza en el corazón y tratar a todo ser vivo con el respeto que merece.



Unplash.

SALUD Y LIBERTAD DESDE UNA VENTANA, autora E.M.V.

Nos remontamos a noviembre del 2025, mi 5º ingreso en psiquiatría. Yo en aquel entonces estaba solo tanto en la habitación como por parte de mi familia, mi única compañía e inspiración eran los pájaros que volaban en libertad y armonía. En muchos ataques de ansiedad, mirar por la ventaja y verlos era mi mejor ansiolítico; entonces solo me queda decirles gracias por todo lo que me han aportado y dedicarles el dibujo de como un día seré yo también un ser libre con salud.

Conclusión: para mi libertad no es el dinero ni la fama, es el estar bien sin depender de un médico ni de unas pastillas.



Unplash.

SUPERACIÓN, autora C.B.B.

Yo estoy aquí a raíz de un problema dermatológico. El picor y dolor de las dermatitis. Como lo lleva cada persona, como se siente luchar contra tantas molestias cada día.

Día a día se va haciendo como una bola grande que te agobia.

¿Cómo superarlos?, no sé, supongo que poco a poco.

Ese día llegará.

AGRADECIMIENTO AL HOSPITAL RAMÓN Y CAJAL: M.P.L.H.

Cuándo llegue al Hospital Ramón y Caja, era verano.

Tuve un brote psicótico y llegaba con unas vertebras rotas.

Al momento, comprobaron que tenía sensibilidad en mi cuerpo, tanto en la pierna derecha como en la izquierda.

A los 15 días de lo que yo llamo “accidente”, me operó el Doctor Daglana y me puso una placa de titanio entre la vértebra dorsal y la lumbar.

Gracias a él ahora soy una persona con total movilidad en las extremidades.

Estoy también bastante bien de la cabeza, del tema psiquiátrico, gracias al centro de día de Hortaleza y sus terapias.





MI VIDA, autora M.B.C.

Es muy dura y lo que tienes que hacer es hacerle frente a ella, aceptando tu enfermedad mental. No es que sufras tú es que sufre tu familia, por no aceptarte, es mi caso.

Siempre me infravaloro y me auto exijo mucho, es más, no acepto mi enfermedad; ¿Cómo me van a aceptar y querer los demás?

Es muy duro ver que los demás se aceptan y mejoran y tú ni puedes hacerlo y te crea envidia, enojo y cólera, pero ¿qué puedes hacer? Luchar y luchar contra la adversidad de las cosas. Ni más ni menos. Yo intento hacerlo, pero tu enfermedad mental te cruje.

Se despide: La Rosa Negra.

Desde la Mini Residencia de Simancas, aunque ya voy a ir por segunda vez, me enseñaron a vivir mucho mejor. Y también desde psiquiatría aquí, también me enseñan mucho y a estar en paz. Lo que pienso en realidad es que dejo a mi familia en paz y sosiego. No quiero ser un estorbo para ellos y estando aquí vivo yo en paz y también ellos.

Pienso yo, que ayuda de mi psiquiatra Montes tengo luz al final del túnel. Y es más, él me ha dicho que le va a pedir ayuda a la psicóloga Águeda y esto va a ser mi gran salida a la vida. Siempre he necesitado ayuda desde bien joven de psicólogo y psiquiatra. Qué se le va a hacer? Esta es mi vida, por y para siempre.

21-04-2026.

SECCIÓN RELATOS

EL HOMBRE Y SU ARMADURA, autor C.A.

Siempre pensé que lo tenía todo:

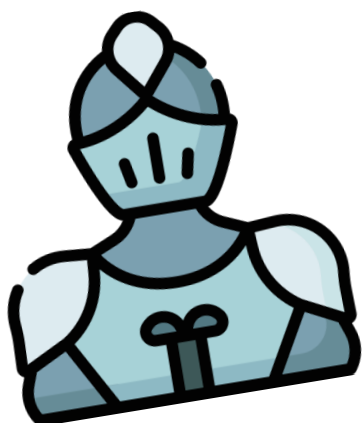
Salud, familia, amigos buenos y paz. Además, contaba con algo que no tenían los demás: UNA ARMADURA BRILLANTE.

Una armadura que me hacía tener todo: salud, dinero, mujeres, un millón de colegas y familia. Además, era fenomenal, era una armadura tan brillante que eclipsaba a los demás.

Un día esa armadura empezó a oxidarse. En ese largo camino quise quitármela, pero ya no podía. Mi mujer, mis hijos y mi entorno, ya se habían acostumbrado a que dormía con ella, pero cuando ya era tarde para que nadie pudiese ayudarme, tuve un sueño revelador: ¿para qué mujeres si ya tengo la mejor? ¿Para qué dinero si no lo invierto en mis hijos?...

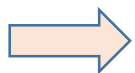
Y a partir de ahí, tras luchar con mi armadura oxidada contra mis miedos, mis egos, envidia, pereza... con la ayuda inestimable que a veces “algo” te lanza desde arriba, pude quitármela.

Ahora tengo un largo camino para aprender a vivir sin ella.



Flaticon.

TESTIMONIO BY JORGE MORODER, autor J.G.



DÍA 1:

-Mis inicios en el almacenaje de música electrónica. Hablamos del 2005. Enciendo mi IWANTED, busco mi emisora favorita MAXIMAFUN.

-Suena en el Pioneer el álbum de artistas como: Dj's: Vicente One More Time, Raúl Artiz, Nalaya Brown y para cerrar sesión, Carl Cox.

Apago la radio y me preparo un batidaco de proteínas: ácido ramificado, creatina monohidratada, pre-entreno, "Superpam" y por último, Om sabor chocolate hidrolizado.

-Son las 6:30 pm, camino al gimnasio; hoy me tocas full body.

-Empiezo a calentar con series de abdominales. Paso al press de banca 25:2; continúo con peso muerto y sentadillas.

Hasta aquí el relato de un hombre. El lema es "MENSANA IN CORPORE SANO".



DÍA 2:

-Estoy muy cansado. Mi madre dice: ¿los deberes para cuándo?

-Ya los haré mañana... hasta la semana que viene no tengo el examen de matemáticas.

-Felipe Guerrero dice: "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". "El tiempo es oro, ni el más rico lo puede comprar".



Congratulation in english. I'm very lazy but I have a big heart

Flaticon.

MALA SUERTE, autor T. R.



Unplash.

Un día mágico, un miércoles hasta ahora todo bien. ¡diría yo!.

13 horas de camino, demasiado profundo para volver no obstante, veo la luz.

Es Madrid, España, mi sueño.

Nubes oscuras justo después, maleta perdida.

Me perdí, ¿qué hago) ¡PANICO!

El “tipo malo”.

Pasan las horas, estoy en España, sí. Pero no, estoy en una celda.

Pasan los días, rezo a Dios que nada esté mal. ¡ESTOY BIEN!

Quiero explorar España y encontrarme a mí mismo.

Hice amigos, recuerdos que puedo mirar atrás, buenos y malos, diría yo.

Rezo de nuevo, espero volver cuando tenga que hacerlo, abrazar a mamá, a mi hermano, comer Cheetos.

Esto no me define, los errores pasan. ¡Voy a hacer un REINTENTO!

Nos vemos de nuevo, Madrid, España.

SALIR DEL BUCLE, autora Beatriz Vallés

Cuando salía de allí, Abril pensaba... Pensaba en cómo iba a tomarse las cosas su marido, que ya no estaba con ella. Ella sentía que nunca estuvo, en vano trataba de hablarle o de que se sintiera bien con ella. No estuvo con ella, ni cuando vivían en la misma casa.

Salía del supermercado con el carro hasta arriba, pero se tropezó, distraída, con un árbol y el carro se volcó. Y empezó a llorar. Estaba... no sabía cómo estaba, pero también, a veces, vamos en la dirección que no es provechoso ni ventajoso para una misma, ni oportuno.

Alguien se acercó, una mujer de mediana edad, pelo rojizo y un traje de tela. No la ayudaba que se quedase ahí mirando, perpleja y curiosa a un mismo tiempo.

Luego se acercó un hombre, le dijo: “¿Qué te ocurre?”. Él empezó a recoger lo que había.

Parar simplemente es lo que nos sirve a veces de ayuda, es vivificante y reparador. Asimilar, fortalecerse con la superación. Por mucho que quieras, en tu mente, huir, la inquietud no depende de ti, pero el miedo si te va a comer por dentro, el miedo se va apropiando de tu mente, de ti y se manifiesta en tus acciones.

En ti está que eso NO OCURRA.



Flaticon.

EL MUNDO TIENE QUE CAMBIAR, autor JH.P.



Freeimages

Os escribo desde la sala de T.O. del hospital madrileño llamado Ramón y Cajal.

Soy J.H.P. Estoy en esta sala esta vez, el 2 de junio del 2026, para curar y sanar a mi familia a la que he destruido emocionalmente por vivir con un individuo con trastorno bipolar grado I.

Por dónde empiezo... no lo sé, me dejo llevar a través de mis pensamientos que parece una carrera de Formula 1 que por cierto al vivir en Valdebebas, lo tengo a 3 km. de distancia de mi casa.

Os hablo acerca de mi...

Soy J.H., nacido en Barcelona de padres salmantinos que nacieron en el mismo pueblo llamado Galindute, al lado del Pantano de Pelayo en la que participó mi abuelo Ramón, que murió de un infarto al corazón y está enterrado en Eibar.

Mi padre nació en 1941, es decir, es un niño nacido en plena postguerra civil y en la Segunda Guerra Mundial. Mi madre nació en el mismo pueblo un año más tarde.

Los dos han fallecido: mi padre murió el 10 de marzo del 2003; tuvo la suerte de poder ver nacer a mi sobrino A. que nació el 10 de febrero del 2003, es decir, tenía 61 años cuando murió de cáncer de pulmón.

Mi madre murió el 23 de marzo del 2020 en plena pandemia del COVID, en la clínica del REMEI. Lo de mi madre fue heavy metal porque al ser el principio de la pandemia cuando me acerqué al hospital, me dijeron que no podía verla fallecida y que me fuera de allí. La incineraron en Vic porque los crematorios de Barcelona estaban a tope y la tuve que enterrar por teléfono.

Mi hermana M. fue a recoger las cenizas en plena pandemia y tiramos la mitad en la estatua de Santa Teresa que se ubica en el Pantano de Pelayo.

¿Qué quiero decir con esto?: quién me educó. Dar datos geográficos y temporales.

Pero, “anem per feina” que dicen los catalanes. Digo todo esto para que sepáis quién soy.

También decir que tengo una hermana nacida en el 69, que no vino a mis 50 años y un sobrino del que se muy pocas cosas de él.



Freeimages

(continuación)

Y por último, tengo la mujer que Dios me ha dado que es lo mejor que me ha pasado en la vida y un hijo adolescente pero que lo quiero con locura.

Y para que ellos se CUREN y hagan lo que tienen que hacer estoy en este hospital que estoy ajustando cuatro cositas para irme perfecto y empezar de CERO.

Y ahora argumentaré porqué el mundo tiene que cambiar. Primero, la tecnología y la ciencia (mal empleada) nos lleva a la destrucción del Planeta Tierra. Hoy a mi hijo lo está educando “Alexa” y la “Play Station” no sus padres, de los que no quiere saber nada y desobedece constantemente. El tema de los youtubers, es para echarle de comer aparte: son gente que quiere hacerse famosa y ganar mucho dinero y ahí erradica el GRAN PROBLEMA.

Quiero decir que a mí (J.H.) me educó: Barrio Sésamo, la Bola de Cristal, Erase una vez el Hombre, etc.

Pero a mi hijo lo está educando estos youtubers que gritan, dicen palabrotas y que solo quiera visualizaciones.

Hoy en día si la quitas a un niño de 13 años el móvil, se ponen agresivos. Y qué decir de las canciones que escuchan que son letras escritas por gente que debería estar en prisión.

Respeto a la Ciencia; decir que la Inteligencia Artificial y la Física Cuántica nos llevará al matadero, es decir, una realidad paralela.

También decir que, si algún día descubren como NO MORIR, la Humanidad estará en riesgo real porque se acabará el mundo.

Decir también que hay que mirar quién nos gobierna:

-Donald Trump: un señor que está loco y que ya se ha quedado un país, Venezuela, y está en guerra con otro, Irán.

-Mark Zuchemberg (dueño de Meta): es decir, dueño de Instagram, ésta aplicación para que veáis cómo funciona. Le saltó una alerta a mi hijo a las 02:38 minutos de una amiga que resulta que había publicado ella otro día (según mi hijo). Es decir, que, si tienes encendido el móvil, te despierta a esas horas.

-Elon Musk: dueño de Tesla y Space X que es un poco contradictorio tener coches que no contaminan y le lanzas no sé cuántos cohetes al espacio (con lo que contamina eso, por Dios).

Decir también que toda la gente va con mucha prisa siempre y eso hace que estemos muy nerviosos y excitados.

SECCIÓN RECETAS

PIMIENTOS RELLENOS, autora A.B.F

INGREDIENTES

- Pimientos rojos de piquillo*
- Cebolla o cebolleta (mejor)*
- Atún en lata.*
- Aceitunas verdes desguesadas*
- Mayonesa.*



Unplash.

ELABORACIÓN.

- Cogemos los pimientos y los secamos un poco.*
 - Cortamos la cebolleta bien picada.*
 - Quitamos el aceite de la lata de atún y lo deshacemos.*
 - Picamos las aceitunas bien picadas.*
 - Juntamos la cebolleta, el atún, las aceitunas y le echamos un poco de mayonesa.*
 - Cogemos con una cuchara y echamos el relleno abriendo los pimientos.*
- Y ya estaría todo listo. No hace falta sal.*

Y a comer!!!

ARROZ CON LECHE, autora A.M.O.



Unplash.

INGREDIENTES:

- 1 l de leche
- 1 taza de café de arroz
- 6 cucharadas de azúcar
- canela en rama
- canela en polvo.

ELABORACIÓN:

En un cazo, poner a hervir la leche con la canela en rama y el azúcar. Cuando rompa a hervir, añadir el arroz y cocer durante 20 minutos. Al terminar, volcar en una fuente honda y añadir la canela en polvo por encima y dejar enfriar.

TRONCO DE TURRÓN, autora A.I. S. L.

Ingredientes:

- 4 huevos
- 120 gr. de azúcar
- 10 gr. de cacao puro en polvo
- 150 gr de nata para cocinar + 500 gr. de nata para montar
- 100 gr. de chocolate negro
- 110 gr. de harina
- 200 gr. de turrón de Jijona.
- pizca de sal



Elaboración:

1. Bate los huevos, con el azúcar.
2. Añade la harina, el cacao y la sal.
3. Vierte la masa sobre una bandeja con papel de horno, 12 minutos a 180 grados.
4. Por el bizcocho sobre un paño humedecido, con el papel encima.
5. Quita el papel y con el paño ve enrollando el bizcocho.
6. Funde el chocolate con los 150 gr. de nata hirviendo.
7. Bate el turrón.
8. Monta el resto de la nata. Añade el turrón y termina de montar la nata.
9. Desenrolla el bizcocho, rellénalo con el turrón y vuelve a enrollarlo.
10. Dejar en la nevera hasta que se vaya a comer.

SECCIÓN RECOMENDACIONES

VIDEO JUEGO, autor C.E.F.S.

“Little Big Adventure 2” es un videojuego francés que forma parte de mi ADN...

Es considerado como un OVNI dentro de su género, mezclando varios tipos de videojuegos: acción, aventura, plataformas, juegos de azar, etc...

Allí donde el primer episodio se conformaba con relatar la liberación de una dictadura mundial, esta segunda entrega parece, a primera vista, ser un paseo de salud (algo muy sencillo).

Retomamos la aventura justo donde se quedó, poco tiempo después de los eventos anteriores; el protagonista principal está ahora casado, su esposa está embarazada y se besan en un banco bajo un sol abrasador: ¡Era verano” (Corine Mansart).

Lamentablemente, el clima deja de estar a su favor y una gran tormenta estalla sobre el planeta... La pareja corre a refugiarse, y su mascota, el Dino –Fly, un dinosaurio verde volador, intenta unirse al refugio pero es demasiado tarde... Es alcanzado de lleno por un rayo. ¿Podrá ser curado?.

En este juego el que es importante realizar porque no solo es diverso en sus géneros, sino que también relata algo interesante que nos concierne a todos y a todas: “un simple gran de arroz puede gobernar el país” (cita de Lao Tse, creo).

En efecto, un evento anodino, como buscar cuidados para una mascota, puede transformarse en una aventura formidable que puede llevarnos, por ejemplo, a la Luna, a otro universo, a viajar en el tiempo...

Somos los Héroes y Heroínas de nuestra propias pequeñas y grandes aventuras.

¡Gracias!



Google

MENSAJE AL MEDIOAMBIENTE, autora A.I.S.L.



¿Cómo nos afecta la producción de plásticos? ECOLOGÍA

Tenemos que reciclar todos para cuidar el medioambiente



Flaticon



LOS ANIMALES, HAY QUE SALVARLOS: autora A.I.S.L.

Los animales deben tener libertad como los seres humanos. Tenemos que cuidar el medio ambiente como, por ejemplo, no tirar las bolsas de basura al agua.

Tenemos que tener conciencia de cuidar nuestro mundo.

El animal que más gusta es el delfín y las tortugas. Los delfines son muy inteligentes y se parecen al perro y al caballo.

Me encantó la película de NEMO porque reflejaba un mundo acuático, lleno de humanidad.

Las serpientes me dan miedo.

RECOMENDACIONES DE PELÍCULAS: autor J.H.P.

Os recomiendo ver las siguientes películas:

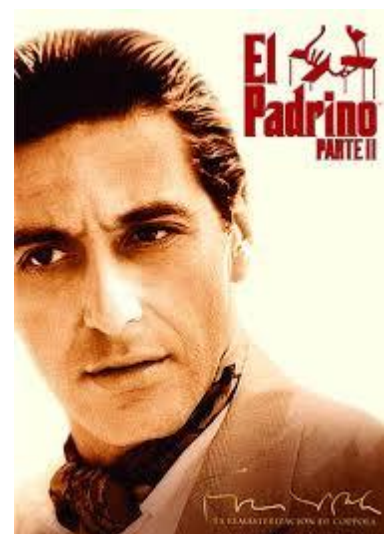
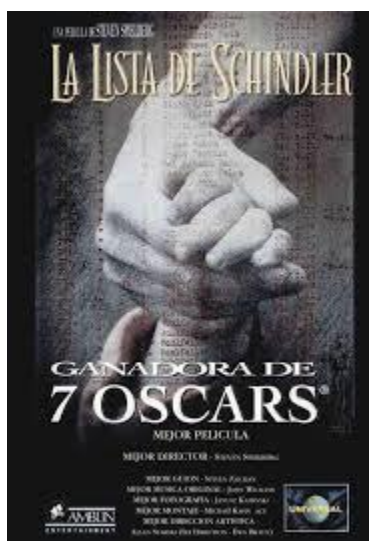
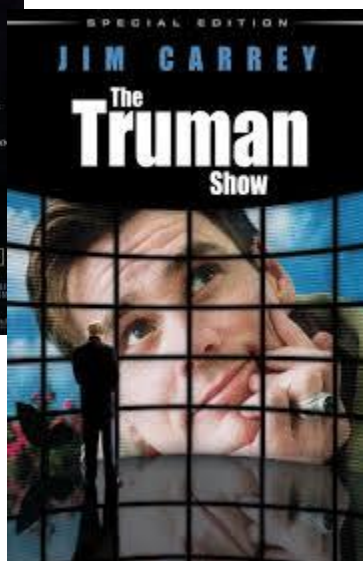
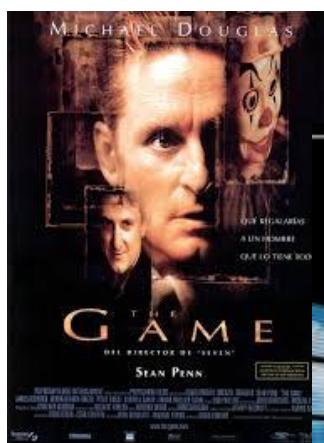
- ❖ *La Comunidad, de Alex de la Iglesia.*
- ❖ *Gran Torino, de Clint Eastwood.*
- ❖ *La ventana indiscreta, de A. Hitchcock.*
- ❖ *The game, de Michael Douglas.*
- ❖ *El Show de Truman, de Jim Carrey.*
- ❖ *La lista de Schindler, de Steven Spielberg.*
- ❖ *El padrino II, de F.F. Coppola.*



En estas películas está todo lo necesario para entender la vida.

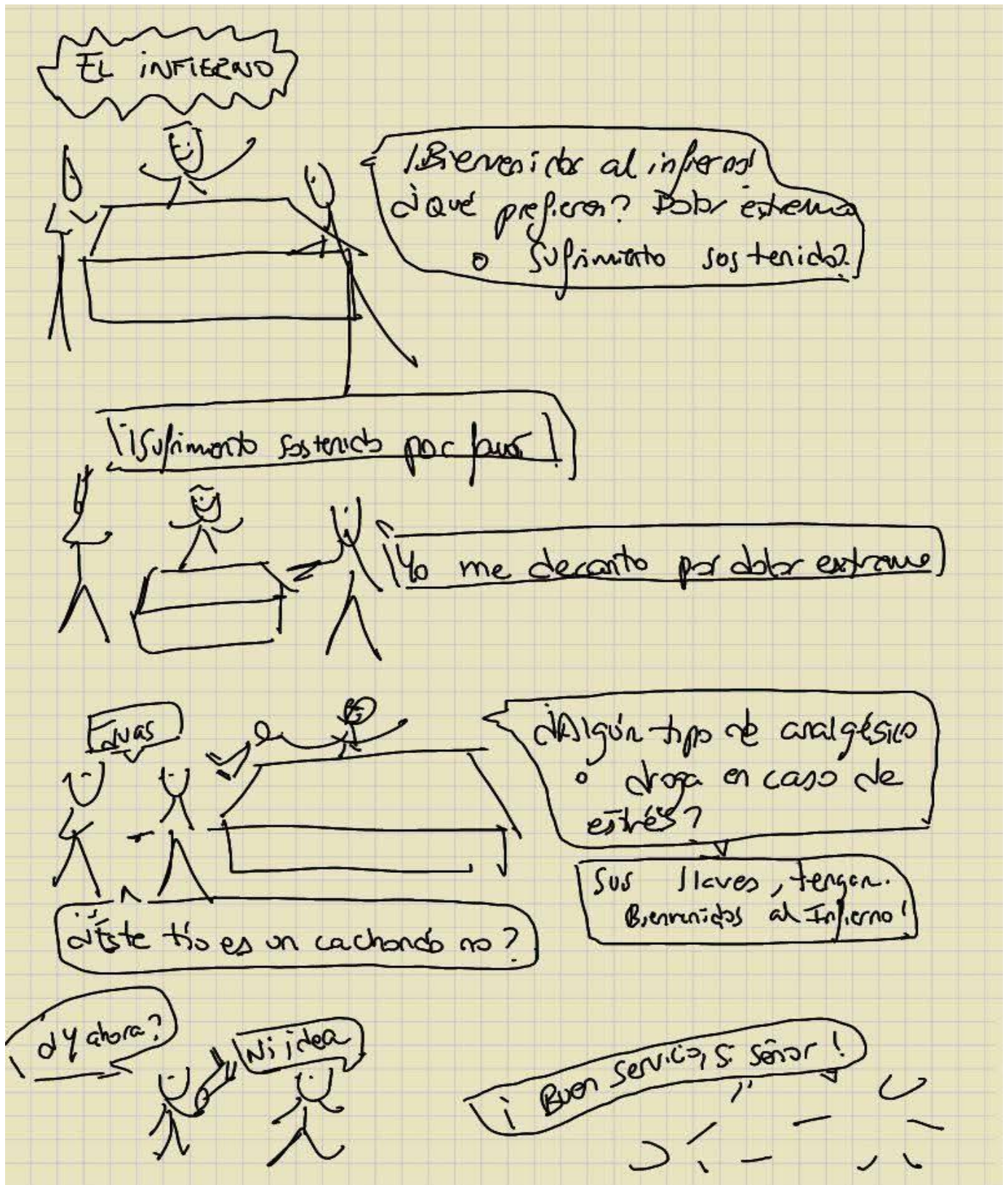
Lo único que se necesitan son dos cosas:

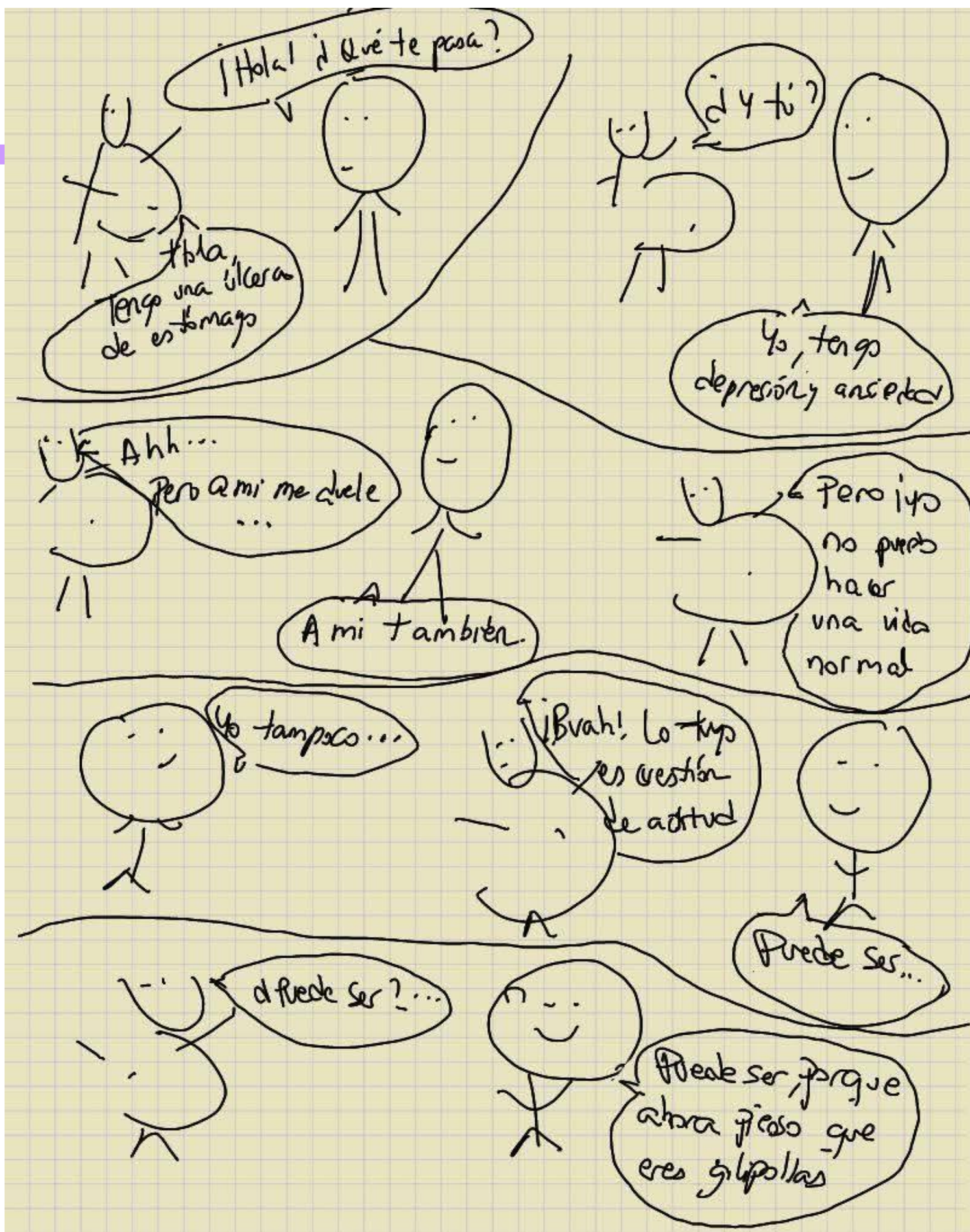
PAZ MENTAL Y AMOR (alguien que te quiera).



SECCIÓN HUMOR

UN POCO DE HUMOR, autora M.M.





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**