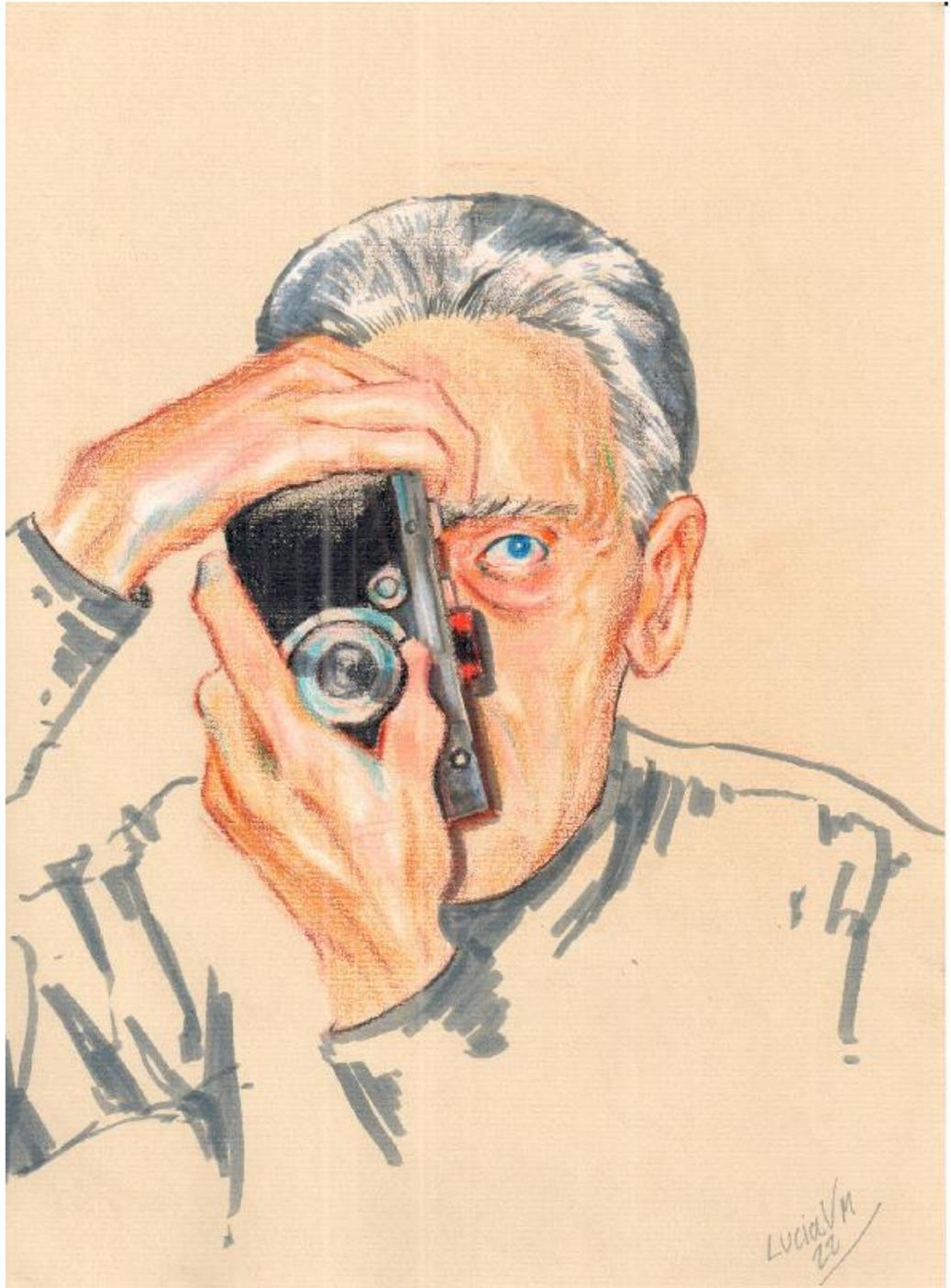


PASABA POR AQUÍ

JULIO
2023



VOLUMEN 6

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE
SERVICIO PSIQUIATRÍA

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

Gracias a la secretaria del servicio y al servicio de Reprografía.

Hospital Ramón y Cajal.

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

Tlf/ 91 336 88 49

EQUIPO DE DIRECCIÓN

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

EQUIPO DE REDACCIÓN

- *Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve. Servicio de Psiquiatría.*

MAIL: BUZÓN DE SUGERENCIAS

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

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

INDICE

<i>Editorial</i>	3
SECCION RELATOS	4-7
• <i>Llegando a la luna.</i>	
• <i>Relato sobre la historia.</i>	
• <i>Se busca.</i>	
SECCIÓN POESÍA	8- 12
• <i>El castigo.</i>	
• <i>Mano roja.</i>	
• <i>Dijeron que estaba loco.</i>	
• <i>Te quiero.</i>	
• <i>¡X un día llegó!</i>	
SECCIÓN RECETAS	13- 15
• <i>Filloas de leche.</i>	
• <i>Rocas de chocolate.</i>	
• <i>Tarta de fresa.</i>	
SECCIÓN VIÑETAS DE LA VIDA	16-20
• <i>Líneas agridulces.</i>	
• <i>Mi experiencia en símbolos.</i>	
• <i>Fuck the system.</i>	
SECCIÓN TESTIMONIOS	21-32
• <i>En defensa de los Derechos Humanos.</i>	
• <i>No es no, simplemente.</i>	
• <i>Trastorno bipolar.</i>	
• <i>Hablando de mis recuerdos.</i>	
• <i>Testimonio de vivencia.</i>	
• <i>Anónimo.</i>	
• <i>Si.</i>	
• <i>Los Rotarios.</i>	
• <i>Ramón y Cajal.</i>	
• <i>Testimonio de ingreso.</i>	
• <i>Quiero ser feliz.</i>	
SECCIÓN PASATIEMPOS	33-35
• <i>Crucigrama saludable.</i>	
SECCION OPINIONES	36- 38
• <i>Comentarios al cuadro de Toulouse-Lautrec.</i>	
• <i>Hay que hacer lo que uno siente y quiere.</i>	
• <i>Opiniones.</i>	

EDITORIAL

Ya ha pasado casi un año; un año de trabajo muchas veces en la sombra, un año de cambios, un año de reformas, un año de espera y de incertidumbre y por fin está aquí... ¡ya ha salido el nuevo número!

En esta espera las personas y sus vicisitudes han seguido estando presentes, sus malestares, sus inquietudes y muchas veces su sufrimiento. Están en sus reflexiones de vida, en lo dicho y en lo no dicho; en lo escrito, en lo recitado y cantado; y como no en lo dibujado.

Reflexiones en forma de críticas, muchas veces con el sistema y con la "institución y sus normas", con la vida, con la familia y hacia su trastorno. Pero otras veces reflexiones cargadas de agradecimientos a sus vidas, a su familia y algunas hacia el equipo. También cargadas de esperanzas, de deseos, y como no de amor. Amor en la presencia y en la ausencia y por su puesto en la añoranza de otra vida.

Con este editorial queríamos dar las gracias a todas las personas que generosamente han participado en la actividad de terapia ocupacional de escritura y que voluntariamente han cedido sus escritos con el único beneficio de usar estos espacios como un altavoz de su sentir, de contactar durante un rato con la libertad de crear y de estar acompañadas en su soledad.

También queremos mandarle desde aquí un enorme agradecimiento a la familia de J.A.T. quien, de forma extraordinariamente generosa, en sus últimos días, colaboró con su maravilloso dibujo en el relato "Llegando a la luna". Con él guardamos su legado para acompañarnos y dar testimonio de su lucha. D.E.P.

Muchas gracias.

SECCIÓN RELATOS

LLEGANDO A LA LUNA, autoras I.A.T. y S.Y.S.

Érase una vez, en un bosque muy lejano, un grupo de amigos peludos formado por: Tortu, Leoncillo, La Jira, Citimpá y Pequeñitto. Se querían un montón e iban juntos a todos los sitios.

Por desgracia, siempre hay algún conflicto en la vida, hasta en los animales... Esa vez fue la malvada hiena de grandes ojos azules y tierna mirada la que se encargó de cambiar la paz por el terror y el miedo. Ella tenía una gran belleza, pero no era feliz: estaba muy sola y enfadada siempre, porque no tenía amigos con quienes jugar, reír o llorar. Por eso, tenía envidia de la relación que tenían los amigos peludos, así que decidió colocar las frutas que comían en el árbol más alto de todo el bosque.

Los compis amorosos pasaban muchísima hambre y sed, ya llevaban tres días sin probar bocado, no les quedaban fuerzas para seguir intentando llegar a las deseadas frutas.

Al cuarto día de hambre y sequía, una mañana azul y soleada, un padre acróbata junto a su pequeño hijo se encontraron con la hiena mientras paseaba por la zona.

-“Oiga, querida hiena, ¿sabrá usted donde hay un río para poder beber agua? ¡Mi hijo y yo estamos sedientos!, afirmó el acróbata.

La hiena se frotó las manos y aprovechó la situación. Continuando con sus pensamientos macabros y con una dulce sonrisa, les dijo:

-“Si, venid conmigo que os acompañaré al río.”

La malvada hiena, en vez de llevarlos al deseado destino, los llevó junto a los animales porque quería hacer realidad su idea: los amigos peludos debían morir de hambre intentando coger las frutas para poder comérselos a todos juntos junto con queso y pan.

Cuando padre e hijo llegaron al hambriento punto del bosque, encontraron a los animales arrinconados, saltando, estirando el cuerpo y dando toda su energía mientras miraban hacia la copa del árbol. No entendían qué hacían... Fue entonces cuando la malvada de dientes afilados les propuso un trato. Debían ayudar a los animales a coger los frutos en lo alto del árbol a cambio de ayudarles a llegar al río y beber por fin agua. Estaba segura de que no lo conseguirían y se comería también a estos dos humanos.

El pequeño niño estaba muy apenado y sediento:

-“Papá, soy muy chiquito, no voy a poder ayudar en nada y moriremos de sed”, dijo llorando a su padre.

-“Cariño, tu eres hijo de un acróbata, te aseguro que juntos lo conseguiremos”.

Los animales, felices al ver la ayuda que iban a recibir, empezaron a realizar una escalera animal subiéndose uno encima de otro. Cuando consiguieron mantener el equilibrio, el acróbata puso en acción sus aptitudes: colocó a su hijo en sus hombros y saltó sobre la cabeza de la Jira. El niño estiró sus brazos y consiguió tirar al suelo todas las frutas, moviendo las ramas del árbol. Al bajar a tierra, los peludos contentos y un poco mareados, empezaron a repartir las manzanas, las peras, y las ciruelas para que a ninguno le faltara alimento.

Finalmente, el acróbata y su hijo pudieron beber agua. Esa noche durmieron todos abrazados y el niño sintió una gran alegría al pensar que tenía al mejor padre del mundo.



J.A.T.

RELATOS SOBRE LA HISTORIA, por D.P.G.



Freepik

Hace ya, unos cuantos veranos, nací yo, un niño sano y de buen aspecto. Llegando el momento, mi buena madre me matriculó en un colegio público nacional. Para no cansarte, te diré que sufrí la educación, que en los últimos coletazos del régimen, del régimen Nacional-Catolicismo, sufrimos muchos niños, españoles, según ellos hijos de la raza.

Sufrí disciplina militar y malos tratos desde el minuto uno. Pero mira, ese “Viva Cristo Rey” que escribíamos al margen, iba a enseñarme “algo” que no se aprende ni en Salamanca.

Don J.M.S. nos habló un día de lo siguiente: en lo que hoy conocemos como Italia, habitaba un pueblo, aquellas gentes eran Latinos. Estos Latinos fueron conquistando naciones y al cabo de un tiempo crearon lo que la Historia ha conocido como el “Imperio Romano”. Este imperio era grande, y en un confín casi olvidado, existía una provincia: Galilea.

A Galilea no quería ir nadie, era una tierra pobre, hostil, una mierda, y para colmo sus habitantes adoraban a un Dios raro, y se llamaban judíos que eran gentes laboriosas.

En Nazaret, vivía José, que estaba casado con María. Tenían tres o cuatro hijos, uno de ellos se llamaba “Jesús”. La cosa no iba mal, pero un día el pobre “Jesús” perdió la cabeza. Iba diciendo por ahí, que sí, que José era su padre pero que él era Hijo de Dios. ¡Tú mira que disparate, que su padre era Dios!... Tú calcula.

CONTINUARÁ....

SE BUSCA, autora M.F.D.C.



Freepik

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 formaban una alfombra multicolor.

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

No había nadie, solo una pareja a lo lejos. Aceleró su paso 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 al tejado. Pero Manuel tenía una angustia, un pesar que venía de su pasado. Su hijo había desaparecido en extrañas circunstancias.

Y de pronto una bala pasó rozándole la cara y el temió lo peor. Decidido a cruzar por el camino que llevaba al puente, su salvación. Pero de nuevo, silbido y otra bala.

SECCIÓN POESÍA

EL CASTIGO, autor O. V. R.



Freepik

*El sistema fagocita
Te marchita
No quiere tu mejora
Nunca, a ninguna hora
Prefiere tu castigo
Mejor acaba contigo*

MANO ROJA, autor S.O.

Górgolas sandrando por los párpados

El químico trepa por las fosas como enredaderas

El demonio está fumando en base de mis arterias.

TODO GRIS.

*Problemas de percepción, cortes en la piel, cansancio en mis
ojeras,*

SE NOTA

Que soy un hijo de puta. Perdona madre.

*TODO GRIS, se clavan mis uñas en la cara y desgarran mi
rostro*

Problemas en todos los aspectos, siempre.

Puntos cortando con Rubifén y los cortes, cicatrizaron

Hasta que el suelo forma una silueta.

Es el Predicador Rojo.

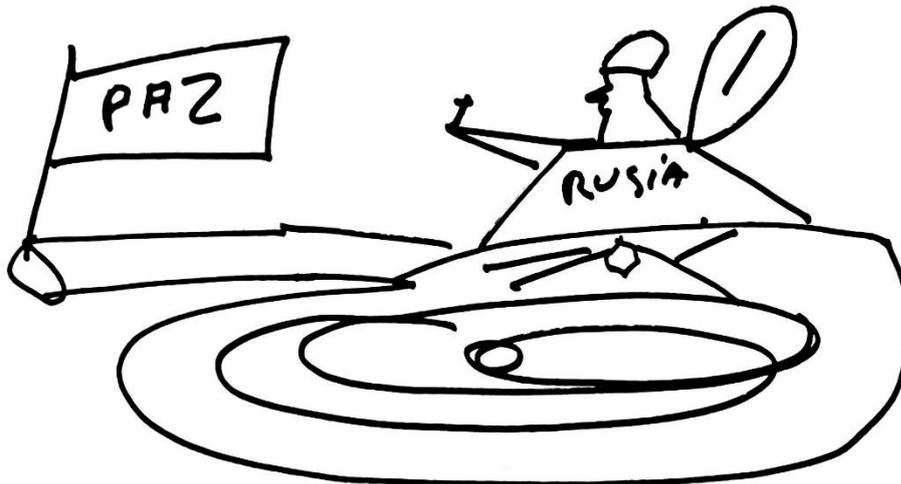
La mano roja.

Nunca la menciones,

Nunca.



DIJERON QUE ESTABA LOCO, autor D.P.

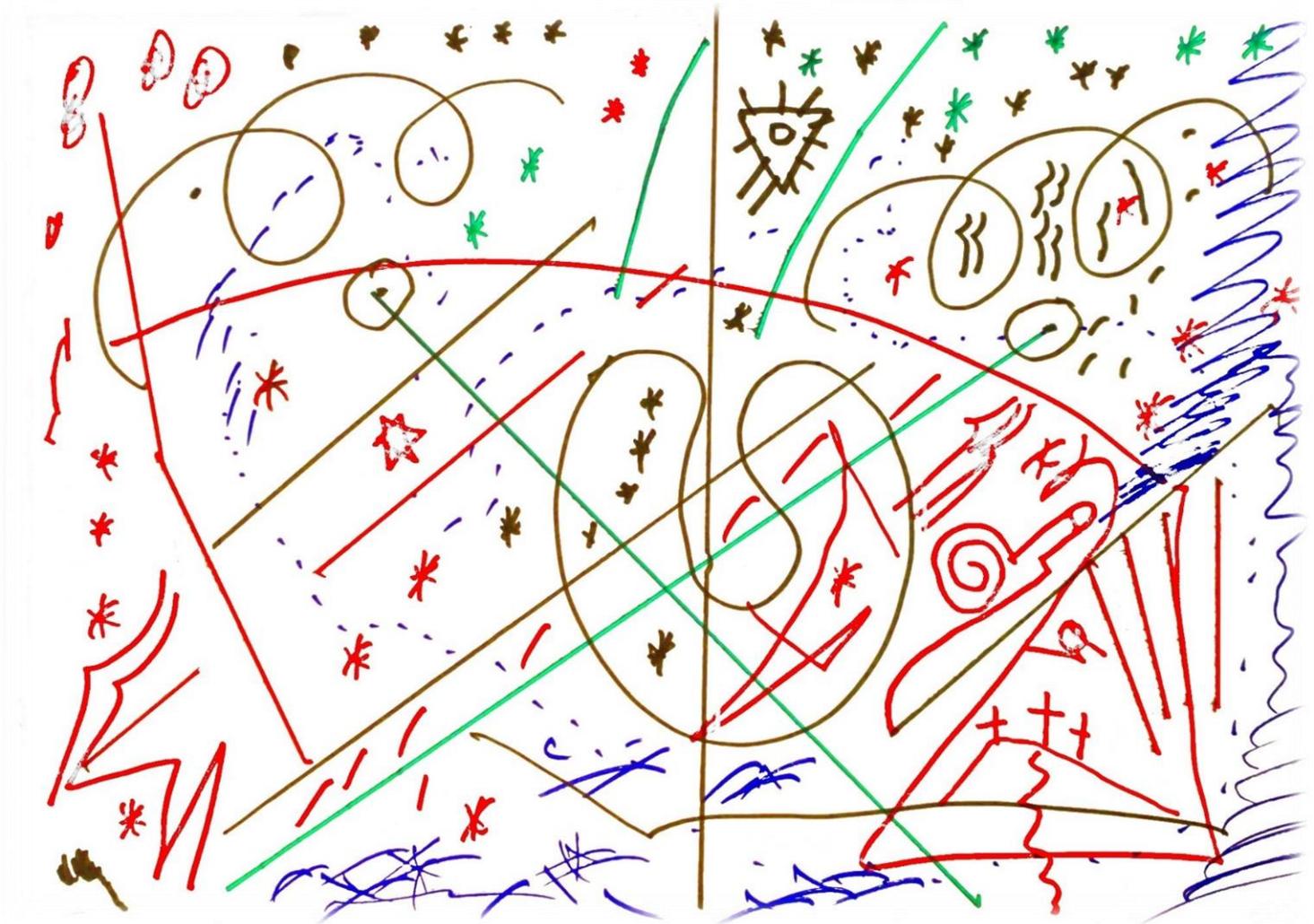


*"NO hay ca-mi-no para la paz
la paz es el ca-mi-no"*

D.P. "No hay camino para la paz; la paz es el camino".

*Sé, que tiene sentido
Si te miro a los ojos;
Dijeron que estaba loco,
Y ellos, arrancaron los bosques,
Ensuciaron el mar, y a mi hermano mayor
Lo mandaron a su guerra.
Lo dijeron, pero, no era verdad.*

TE QUIERO, autor D.P.



D.P.

*Te quiero, porque, si
Siempre te espero, porque si,
Porque si, te digo si, dime que si
Siempre eres tú,
Diciendo Si.*

¡Y UN DÍA LLEGÓ! Autora B.F.L.

*Andaba yo con una vida hundida en el fondo,
pero un día...*

*Me perdí en la ciudad,
grande como una grande, muy grande ciudad.*

Había gente y yo pensaba:

¿qué hacéis?. ¿Dónde vais?. ¿Dónde estoy?.

Todos estos acontecimientos me desbordaban y entonces...

recorrí kilómetros sin zapatos y mi cuerpo magullado se dejaba llevar, llevar sin ti.

Trazábase una línea imaginaria

ante la cordura y la locura, el bien y el mal, el cielo y la tierra, el cielo y el infierno.

Me debatía entre tierra y cielo,

un cielo que ansiaba tocar con mi débil mano.

Pero otro día, no fue de los de estar viendo la vida pasar,

si no llegó que me encontraba en el Hospital Ramón y Cajal.



Freepik

SECCIÓN RECETAS

FILLOAS DE LECHE, autora J.B.M.

INGREDIENTES:

250 gr de harina

3 huevos L

2 tazas de leche

1 taza de agua

1 trozo de tocino blanco

1 pizca de sal



Google

PREPARACIÓN:

En un bol se mezclan todos los ingredientes con una batidora de varillas (manual o eléctrica) y se deja reposar 1 hora.

Después del reposo, procedemos a poner a fuego medio una sartén antiadherente. Cuando esté caliente untamos pinchado en un tenedor un poco de tocino cubriendo toda la superficie de la sartén.

Después con un cazo de servir sopa cogemos un poco de la masa y la vertemos un poco hasta cubrir la base de la sartén. Dejamos un minuto despegamos y damos la vuelta y así hasta acabar con la masa.

ROCAS DE CHOCOLATE, autora J.B.M.



Google

INGREDIENTES:

100 gr de nueces picadas

100 gr de avellanas

100 gr de galletas María troceadas

300 gr de chocolate con leche para fundir

20 gr de mantequilla.

PREPARACIÓN.

Fundimos el chocolate al baño María junto con la mantequilla.

Cuando esté fundido se mezcla las galletas, las nueces y las avellanas junto con el chocolate.

Con una cuchara en una bandeja, forrada con papel de horno, vamos haciendo montañas pequeñas.

Dejamos enfriar en nevera (dos horas) y a disfrutar!!!

TARTA DE FRESA, autora M.C.F.



INGREDIENTES

50 g de galletas

100 g de mantequilla

250 g de azúcar

Una tarrina de queso Philadelphia

500 ml de nata líquida

500 ml de leche

8 sobres de cuajada en polvo (o 12 láminas de gelatina)

Fresas al gusto (mermelada, naturales).

PREPARACIÓN

- 1. Pulverizar las galletas y mezclarlas con mantequilla. Llenar un molde (mejor de aro desmontable) y meterlo en el congelador mientras.*
- 2. En una olla o cazuela, meter la nata, la leche, el queso, el azúcar y los sobres de cuajada. Cocer a fuego lento y remover hasta que espese.*
- 3. Vertemos toda la mezcla cuando esté algo fría en el molde (encima de la galleta).*
- 4. Una vez fría se le echa encima la mermelada de fresa.*

SECCIÓN VIÑETAS DE VIDA

LÍNEAS AGRIDULCES, autor R.M.P.

CADA DÍA TE ENFRENTRAS AL VACÍO DE UN NUEVO DÍA

**COMER, BEBER,
RESPIRAR Y CAGAR
SON NECESARIOS,
PERO MÁS
NECESARIO ES
DISFRUTARLO.**

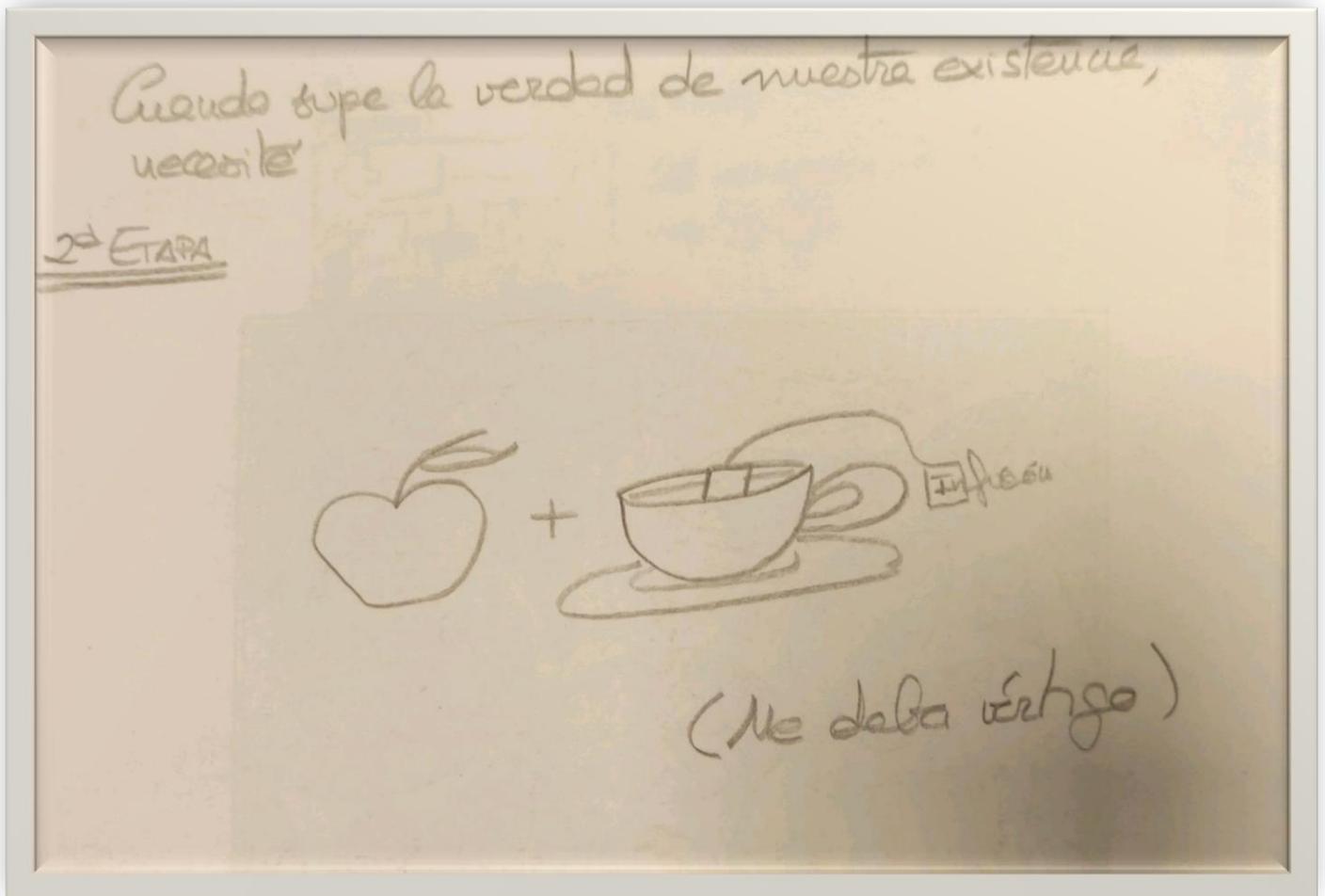


**CENA CON COMPAÑÍA, COMPARTE MOMENTOS,
CONOCE A ALGUIEN, HAZ ALGO QUE TE GUSTE,
ESPABILA, UNOS NOS APOYAMOS EN OTROS.**

MI EXPERIENCIA EN SIMBOLOS: por R.C.B.



“Al principio del ingreso me encontraba en medio de un laberinto. La experiencia ha sido una oportunidad de salir y encontrar....”

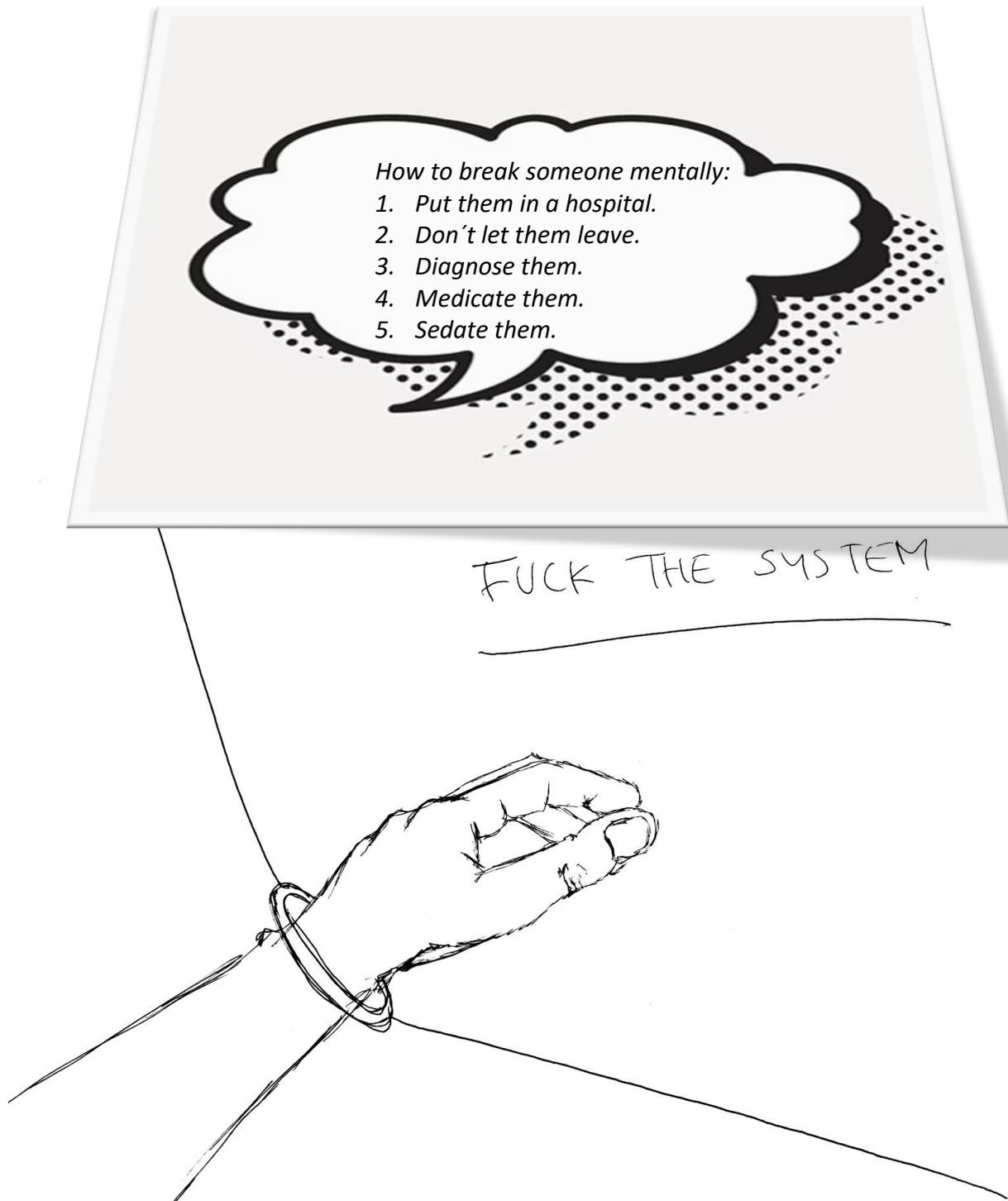


“La segunda etapa constituyó conocer la verdad (Me daba vértigo). Me sentía como una fonambulista en la cuerda floja, sentía la fragilidad de la vida y de mí...”



“Al llegar al final de este camino (el alta) me voy sabiendo que las personas son gente maravillosa, flores hermosas a las que conocer y a las que ayudar...”

FUCK THE SYSTEM, autora A.P.



SECCIÓN TESTIMONIOS

EN DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS



Soñé un hospital donde las personas eran tratadas como personas, donde los tratamientos, si no eran bienvenidos por los pacientes, no eran forzados, ni condicionados a su salida para poder volver al hogar; cuando las personas no se encontraban bien en el ingreso, éste se reducía el máximo posible, siempre tratando de ayudar al paciente a recuperarse... Soñé un lugar en que los tratamientos se adecuaban a los pacientes y donde siempre primaba la curación real del paciente, siendo éste escuchado.

Soñé algo que ya estaba sucediendo en otros países europeos y en el resto del mundo, donde los tratamientos son consentidos, o no son, donde los ingresos forzosos no se daban, donde la opinión del paciente prevalecía en todo momento y el trato era cercano y como en las otras plantas, ni más ni menos.

NO ES NO, SIMPLEMENTE, autora E.M.LL

Me dio la gana, me dio la pena, sentí que volaba, que me alzaba, que no era hembra; porque al correr, me dio prisa, vergüenza, no sentí pudor, no sentí, sentir nada.

Y mientras tanto," ¿Qué sientes, me pregunté a mi misma. ¿Qué haces? ¿Te sientes muerta, o, te sientes viva? ¿Te comprenden o te erradican?

Qué fuerte de verdad que nos dejan, también el papel de psiquiatras a nosotras mismas, para eso estáis, vosotros, vosotras, que sin vuestra ayuda, seguiríamos deambulando por el laberinto del mundo, del acoso, del golpeo, del fracaso del final de nuestras vidas; y de repente me encuentro en una fase que creí, no llegaría, con fuerzas, con lema, con ganas, con alevosía.

Y te cuento, no lo he olvidado, todavía lo huelo, todavía está ahí, en el interior de mi misma, de mi cerebro. Espero ansiosa el momento en que al salir no vea una gorra y me quiebre, no vea un coche, y lo sueñe y ansiosa también por pensar y decir, ¡YA NO, YA NO, YA NO DUELE, YA NO HUELE, YA NO QUEMA, YA NO HIERE, PERO...

Pero cuesta, es una escalera sin peldaños, sin barandillas, sin último piso, sin final.

Y aquí, aquí estoyyyyyy.



Freepik

TRASTORNO BIPOLAR, autor A.LL.B.



Tras 40 años de estudios, trabajo y relaciones personales satisfactorias y por causa de un exceso de estrés, apareció el monstruo en mi vida, un punto y aparte y que nunca llega el punto final: un trastorno bipolar, que, intermitentemente y cada vez de una manera más gravosa me sigue atormentando, cortando la vida por la mitad.

Un largo periodo que dura 20 años y que no veo su final. Todo me sonreía hasta ese momento... y todo cambió: médicos, hospitales, terapias, protocolos de actuaciones... pero nada definitivoj.

Si, ya sé que no tengo curaciónj, pero aspiro a vivir lo mejor posible, pero el “bicho” no me deja y me sigue castigando a mí y a todos los que me rodean, pues afecta mucho a la familia más allegada, llegando a romper familias, amistades, oficios y todo en general.

*Sigo a la espera de una solución definitiva... ¿llegará?. **YO TENGO ESPERANZA**, aunque cada vez menos... SIGO ESPERANDO.*

HABLANDO DE MIS RECUERDOS, autora M.M.A.

Voy a escribir esta tarde del martes, como he datado esta hoja, un breve relato de mi experiencia vital, mis profesores, mis doctores, mis médicos, mis operaciones, etc.

Recomiendo el libro “Animales salvajes” de Carlos Benítez (cubierta y portada negro y rojo intenso).

Desde que ingresé en la Octava planta de este Hospital un 21 de Marzo, he aprendido ¡HORRORES!, no de pánico, ni de terror, sino de ¡¡¡SORPRESA!

He aprendido, aprendí y aprenderé varios temas o varios aspectos. Lo primero “ser persona”, como nos enseñaron mi abuelita materna, M^a Isabel y mis padres Joaquín y Dolores.

Sigo el lema de la vida de mis padres: ¡ATENCIÓN!, ¡OJO AL DATO

OJOS DE LINCE

OLFATO DE ZORRO

VISTA DE LINCE

PASOS DE LOBO Y

HACERSE EL BOBO

He aquí el “quid de la cuestión”: ser o no ser. He ahí la esencia de la vida. TODOS A UNA COMO BUENTE OVEJUNA.

Y por hoy basta. Seguiré más y más otro u otros días.



TESTIMONIO DE VIVENCIA, autora S.M.P.R.

En este día tan especial de mi vida doy gracias a mi Dios que es tan maravilloso por su gran misericordia. Por lo tanto estoy muy agradecida porque me une con su gran amor inmerso...

Estoy ingresada en el Hospital Ramón y Cajal y mis padres están en Honduras, que son mi madre C, mi padre J.V. y somos cinco hijos....

Dejo esto para que se pueda publicar en la revista del hospital, con Pilar de terapia ocupacional. Estoy muy agradecida con cada uno de los grupos médicos del hospital por haberme tratado muy bien en el aspecto de los cuidados intensivos y agradecerle mucho al Dr. Montes. Saludos muy enormes por su gran apoyo.

Mi testimonio es muy fuerte y espero que les sirva para algo o de mucha importancia. Cuando fui una niña con mucha responsabilidad como una persona mayor por eso me comporto de manera tan rara ante toda la sociedad. Soy una chica con un gran mérito de persona por las cosas que me han pasado en mi vida y estoy muy contenta de regresar a ver a mis padres. La casa de mis padres está en una zona de montaña muy bonita. Mi padre tiene un caballo. Espero poderlo montar y trabajar en el campo o trabajar con niños o con personas mayores. MI anhelo es poder trabajar porque me gusta mucho.



Freepik

ANÓNIMO



Freepik

1.- ¿Qué es necesitar un rescate en la Unidad de Psiquiatría?

En el fondo, todos necesitamos un rescate... o alguien que nos acompañe hasta el rescate.

Lo que hay que llegar a entender es que solo uno mismo puede autorescatarse.

Ninguna pastilla y ninguna persona va a sacarte del pozo interno en el que estás hundido hasta el cuello.

Habrán personas que te ayuden y personas que te hundan en tu camino; otras simplemente ni siquiera se pararán a mirarte y pasarán de largo...

Por eso el Rescate está dentro de uno mismo y solo hay que saber encontrarlo.

(foto pastilla/ alguien meditando)

2.- Mi madre me pide que no me ahogue en un vaso de agua.

Yo lo veo más bien en que me estoy ahogando en un mar de lágrimas que llevo aguantando o acumulando desde muy pequeña.

Me estoy ahogando por aguantar la respiración con el nudo que tengo en la garganta.

Tengo un nudo tan denso de todas las palabras que no me han dejado decir desde pequeña.

Un nudo de todas las veces que me han gritado durante horas cortando de raíz mi libertad de expresión.

Soy bipolar porque me han vuelto loca desde pequeña la sociedad, mi familia, los niños con el bullying en el colegio...

Los niños también tienen derecho a hablar y yo ya he entendido porqué en los últimos 5 meses no podía parar de hablar.

SI, autora M.C.P.



Freepik

Y al alta....quizá un breve periodo de descanso, de reflexión, deshacerme del estado depresivo, aterrizar...

Y...despertar, salir de las cuatro paredes (¡que por cierto tengo que limpiar!)...

Y...abrirme al mundo, ocupar mi tiempo, hacer cosas útiles, buscar un trabajo que sea capaz de hacer...

Y...sobre todo, sobretodo cuidarme y cuidara mi querida MAMÁ.

LOS ROTARIOS : autor M.O.H.

Cuando en febrero del 2021 fui diagnosticado como Superdotado, mi psiquiatra, la Dra. Ana me habló del Universo Rotario. Al principio únicamente fui saciando mi curiosidad con la lectura de varios artículos de la Revista Rotary. La idea de pertenecer a un distinguido Club Social me atraía sobremanera, pero reconozco que recelaba pues me parecía más una secta de masones que una ONG.

Tras 2 años de colaboración y de asistencia a varias reuniones en las que debatíamos ayudas y acciones de interés social, llegó el momento de decidir si yo podría formar parte de los Rotarios. Lo que me acabó de cautivar fue el que, gracias a Rotary International se haya erradicado la Poliomielitis en el mundo.

Y... ¿por qué esto precisamente?

Mi padre sufrió la polio cuando tenía 3 años. Tuvo suerte, pues en aquellos años causaba un alto grado de mortalidad. Aun así, le dejó una grave secuela de por vida: una pierna creció menos que la otra, lo que le ha perseguido y estigmatizado durante los siguientes 86 años. Sufrió y sufrió y sufrió de niños los insultos y vejaciones de todos, no en vano era el cojillo, el diferente.

A día de hoy, ya con 89 años y postrado en una silla de ruedas, sigue y seguirá siendo mi auténtico ídolo. Ha superado todas las dificultades e impedimentos que la vida le ha puesto. Su minusvalía le ha condicionado siempre. Quedarse sin trabajo y sin casi ingresos con 50 años y 3 bocas que alimentar (esposa y 2 hijos de 13 y 11 años); amar eternamente a mi difunta madre, hasta el punto de cuidar de ella en sus últimos 10 años cuando convalecía de un ictus y de una demencia. La vida, en definitiva, no ha sido fácil ni generosa con mi padre.

Tras conocer a mis Hermanos Rotarios durante dos años y validar mi curriculum en su totalidad (a niveles académicos, profesionales y de entrega hacia los demás) hace dos meses que soy Rotario. Recaudamos fondos para acciones sociales, las cuales desarrollamos principalmente en nuestro entorno más inmediato (localidad o comunidad autónoma). Intentamos paliar y combatir, por ejemplo, el hambre en el mundo, la falta de educación, las enfermedades, etc., etc. También tenemos proyectos destinados a África, Sudamérica..., en definitiva, allá donde se nos necesite estaremos los Rotarios.

LOS ROTARIOS (continuación)

Nuestra organización lleva varias décadas trabajando, extendiéndose por todo el planeta. Somos invisibles para la sociedad pero conseguimos que los que viven a nuestro alrededor mejoren su existencia. Nuestras acciones sociales repercuten favorablemente pero queda aún mucho por hacer. Muchísimo. Organizamos eventos de forma altruista para recaudar fondos, como pueden ser exposiciones de pintores de reconocido prestigio, conciertos de música clásica (también de canto gregoriano), conferencias de ponentes de fama sobre cualquier tema de actualidad, etc., etc. Tanto la captación de dinero como su destino final están perfectamente auditados y controlados. No se pierde ni 1 € en el camino. Todos los proyectos humanitarios que desarrollamos son finalistas y la aplicación de los fondos recaudados es transparente al 100%.

En este club de “elite” se integran profesionales de diferentes sectores; en el Rotary Club Madrid Velázquez International tenemos a una psiquiatra/médico forense, a un médico /Director de laboratorio, a una médica /Directora de Radiología de Hospital Público, a un Experto en Turismo, Historia y Arte, a un Ingeniero/ experto en Nutrición, a un Agente Inmobiliario/ Experto en Finanzas, etc., etc. Todos ellos triunfan en sus profesiones.

Pero lo más importante, es que todos ellos se vuelcan hacia los demás. Nos volcamos hacia los demás. Dedicamos gran parte de nuestro tiempo a fines sociales, sin esperar nada a cambio. Nuestra gratificación es, por ejemplo, erradicar la Poliomielitis a nivel mundial, dar de comer a los presos, levantar escuelas, etc.

Me siento muy orgulloso de ser un Hermano Rotario. Es una gran responsabilidad que espero poder desarrollar con éxito. Gracias por leer estas notas y por colaborar con los Rotarios.



RAMÓN Y CAJAL, autor A.LL.B.

Me llamo A. y llevo cinco semanas ingresado en la octava planta del Hospital Ramón y Cajal, el motivo es una persistente depresión que me acosa, y no me deje vivir desde hace un tiempo. El tratamiento es a base de pastillas de “T.E.C.”(Terapia electro compulsiva). Llevo ya seis sesiones y voy estando cada vez mejor. El TEC es muy duro, ya que tienes un despertar muy malo, una especie de desubicación y desorientación que se va pasando en su totalidad por la tarde...”aunque algo queda”.

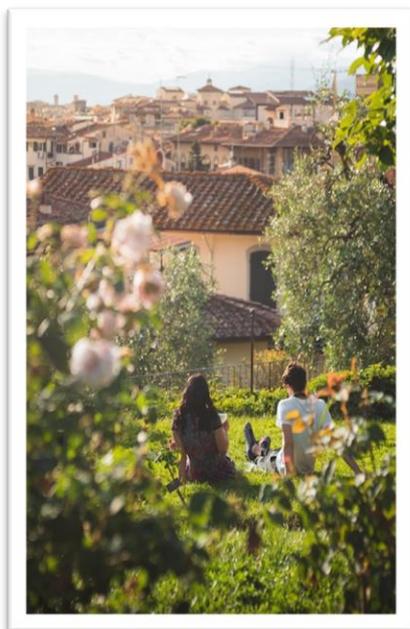
El personal de la planta es en su mayoría excesivamente amable y colaborador, adaptándose a nuestras necesidades, no hay queja de ninguno. Supongo que entienden que nos encontramos en una mala situación y nos ayudan en la medida de lo posible...

Las comidas, cuatro en total, son bastantes buenas y adaptadas individualmente para cada uno de nosotros...son muy parecidas a las de casa, “no se puede pedir más”.

La limpieza es inmejorable y nos permiten cambiar la ropa en casa de necesidad.

En cuanto me den el alta me iré al pueblo, tomare un taxi y me iré. Desde aquí hasta el pueblo hay unos 150 km; es un pequeño pueblo de Toledo; allí tengo mi casa. Tengo tarea, porque tengo que prepararla para el verano. Tengo que arreglar el jardín y quitar del huerto las brozas que abran crecido. Tendré que ir a la compra para poder llevar una vida normal sin que la enfermedad me atosigue, cosa realmente difícil (siempre está). Intentare hacer todo lo posible para llevar una vida normal.

En seguida, vendrán las Fiestas de mi pueblo, que por cierto son muy populares y viene muchos “hijos del pueblo que viven fuera”, son las fiestas del emigrante, y duran una semana...y después la normalidad !!!!!



Freepik

TESTIMONIO DE INGRESO, autora J.Z.Y.

Mi ingreso en el Ramón y Cajal,

un tiempo para descansar.

Reflexionar sobre mi vida.

La vida es una aventura, no sabes dónde acabarás.

A qué hora te encontrara.

El destino hace una vuelta.

Pero yo;

YO, ya no tengo más miedo

Estoy en psiquiatría para curarme,

Un sitio seguro, lejos de la trata...

Lejos de la violencia de calle y

Lejos de la violencia de género...

Ahora estoy seguro, porque yo tengo esperanza.

En un futuro claro y con amor para siempre.

Gracias a todo el equipo del Ramón y Cajal,

Por su profesionalismo cada día

Son muy amables y siempre con sus actos de cariño

Dios bendiga a todos vosotros en el nombre de Jesús.



QUIERO SER FELIZ, autor M.A.F.G.

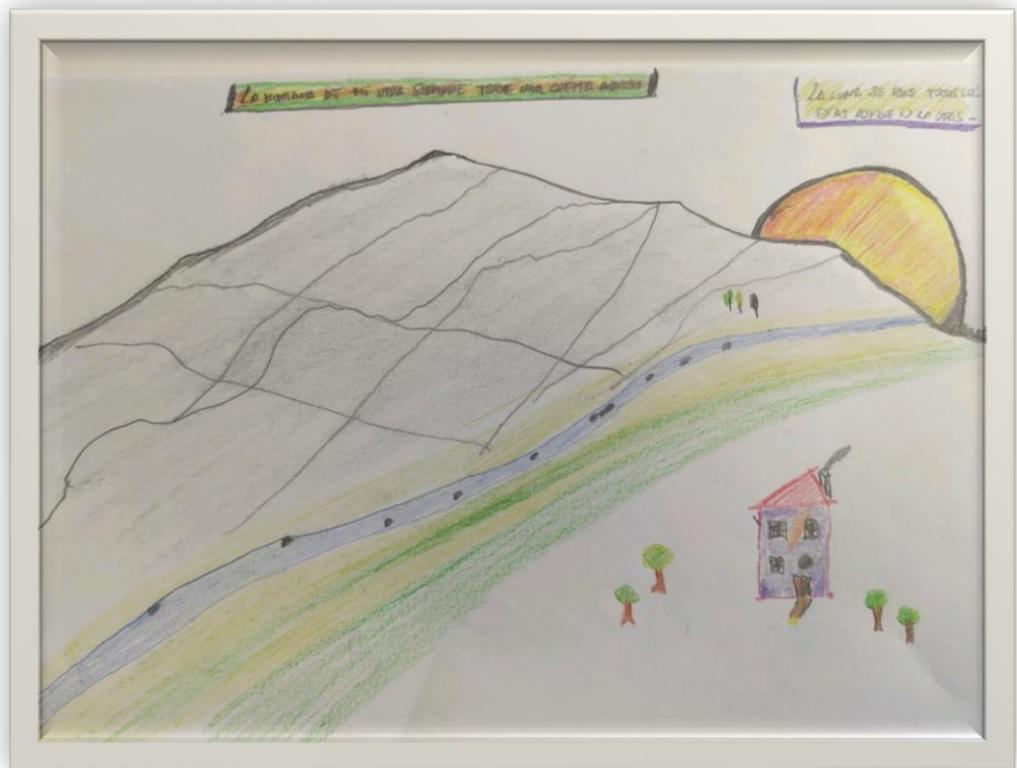
El Hospital Ramón y Cajal un gran referente de la Humanidad. Un gran hospital lleno de gente con gran afán por enseñar y educar a los enfermos y gente débil como yo. Un bipolar sin más en este mundo inútil y sin reflexión alguna sin parar a pensar lo que somos y lo que tenemos.

Yo soy feliz aquí y en mi hogar. Soy feliz aquí y donde vaya pues soy libre de elegir y de ser lo que yo quiera en cada momento de mi vida, en cada instante en cada segundo de mi intervalo de tiempo perdido en mi sombría vida, mi triste sombría tristeza que me inunda cada mañana.

Quiero ser feliz.

¿Cómo sobrevivir a este mundo sombrío y dolorido, lleno de odio con una guerra que es un negocio para un mundo lleno de egoísmo y codicia, sin importar las vidas que se llevan por delante?.

Quiero ser feliz, sin odio, sin dolor, con esperanza de que el AMOR LO INUNDE TODO POR FIN.



***“La montaña de mi vida siempre tiene una cuesta abajo.
La luna se pone todos los días aunque no lo veas.”***

SECCIÓN PASATIEMPOS

CRUCIGRAMA SALUDABLE, autora R.C.B.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	■								■	
2			■		■			■		
3	■			■			■			
4	■								■	
5					■		■			
6			■			■			■	
7	■		■						■	
8								■		■
9		■	■	■	■	■	■			■
10										■

CRUCIGRAMA SALUDABLE: preguntas

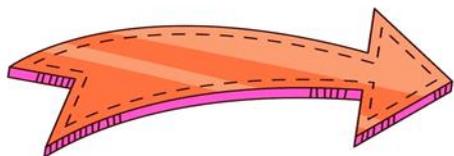
HORIZONTALES.

1. *Si no son diferentes son.../ 1ª vocal.*
2. *Determinante indefinido./ Es sin la e/ Preposición/Pronombre.*
3. *Canción de Mocedades cuyo estribillo empieza por "Eres..."/ Encendido en inglés/ Componente de la extremidad inferior.*
4. *Ponerse en el lugar del otro/ 7ª letra del abecedario.*
5. *Sustancia mucilaginoso que se extrae de algunas algas utilizada como medio de cultivo en bacteriología, etc./ 2ª vocal./ Esencia.*
6. *Voz de mando militar al responder una orden o primer declinación/ Demostrativo en inglés/ Punto cardinal/ Inicio de la palabra imaginar.*
7. *1ª vocal./ Acto de medir, en pasado./ Preposición.*
8. *Equilibrio, sintonía./ Letra que integra la palabra escucha./*
9. *Última vocal./ negación.*
10. *Alimentación.*

VERTICALES.

1. *6ª letra empezando el abecedario por el final./ 1ª vocal repetida./ Todavía.*
2. *Incorporar, añadir a alguien en un grupo./ 5ª vocal.*
3. *Inicio de la palabra guardar/ Unidad de medida que se usa en economía./Detrás de la ll va la .../ Tonelada.*
4. *Siglas de EE.UU. Sin la A./ Pariente/10ª letra del abecedario empezando por el final.*
5. *Preposición/ Oca sin consonante/ Niño en catalán/Letra contenida en risa.*
6. *Sirve para leer./ Cuenta, habla./Inicio de cine.*
7. *Ente sin te/ 3ª vocal./ Escuchaba./ Vocal delgada.*
8. *Letra con curvas/ Anda./ Negación.*
9. *Vocales/ 2ª vocal/ preposición.*
10. *Estar muy contento, sentir.*

CRUCIGRAMA SALUDABLE: respuestas

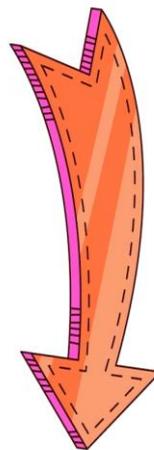


HORIZONTALES.

1. *Iguals. / A*
2. *Un / S / En / El*
3. *Tu / On / Pie.*
4. *Empatía./ G*
5. *Agar. / E / Ser*
6. *Ar / In / OE/ I*
7. *A / Media/ A*
8. *Armonía / C*
9. *U/ No*
10. *Nutrición.*

VERTICALES.

1. *U/ AA/ Aún*
2. *Integrar / U*
3. *G/ UMA/ M / T*
4. *US/ Primo/ R*
5. *A / OA/ Nen/ I*
6. *Lente/ Di/ C*
7. *En/ I / Oia/ I*
8. *S / Pasea / No*
9. *EI/ E/ Con*
10. *Alegría*

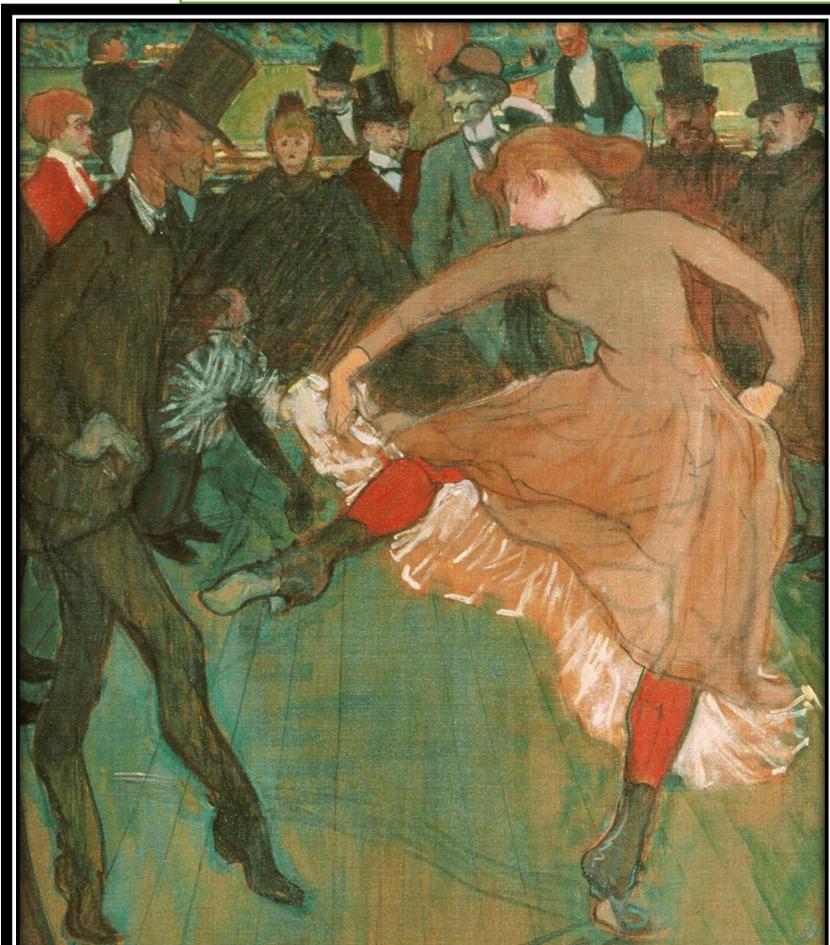


SECCIÓN OPINIONES

COMENTARIO al cuadro de Toulouse-Lautrec, autora M.M.A.

Henri de Toulouse-Lautrec toma apuntes de todo lo que ve a un ritmo frenético, tanto como el movimiento de las bailarinas del Café. Luego, en la intimidad de su estudio, plasmará ese ambiente lleno de vida, pasión y color. Esa es la inspiración para sus obras. Ese mundo que ama y que pinta tal cual es sin juzgar. La figura central que está bailando es Louise La Goulue (La Golondrina) y Valentín Le Desossé (El Deshuesado).

El autor me gusta porque pinta y se preocupa por las mujeres incomprendidas como las prostitutas. Sus obras me parecen extraordinarias, de ayuda e incisivas.



Baile en el Moulin Rouge (1890). Detalle.

HAY QUE HACER LO QUE UNO SIENTE Y QUIERE.
Autor J.E.C.

Como dice el título, en la vida, hay que hacer lo que a uno le nace del corazón y sabes discernir cuál de los sueños que uno tiene es el verdadero. En mi caso, creo que por fuerza mayor se decidirá sobre la marcha, porque lo que siento y deseo hace tiempo que la lie y creo que ya es imposible de realizar. Ojalá fuese distinto, pero también creo que se debe ser consecuente y aunque no me agrade la idea, lo haré únicamente por AMOR, y ojalá se de ese amor que llevo en el corazón para realizar aquello que tenía olvidado, pero por mucho tiempo que haya pasado es recurrente en mis recaídas y si es para bien, bienvenido sea todo lo que tenga que venir.



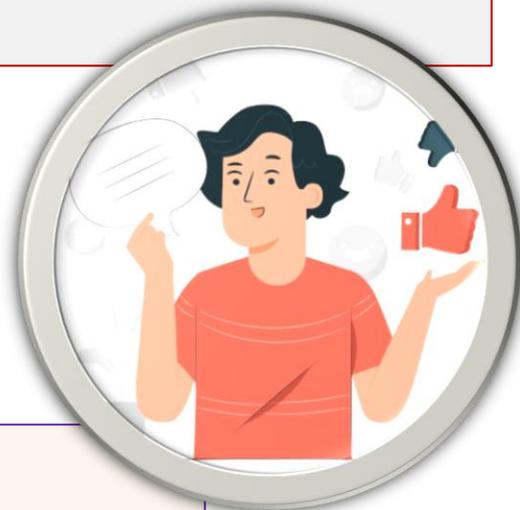
Freepik

OPINIONES: de A.L.L.B.

Voy a hablar brevemente sobre mi jubilación. Tras 35 años trabajando en una gran empresa española, llega la hora de la Prejubilación con 53 años. Lo que parecía una cosa provechosa, era una cosa engañosa. No te dan opción de continuar pues hay una gran presión interna. La empresa prejubilaba a todos los que tengan 53 años, sin importar cargos o puestos en la empresa.

Con 53 años y jubilado, la empresa viene la mayor: tirar de los hobbies para matar el tiempo. Partimos de la base que tenemos pocos amigos que estén en tu misma condición, por lo que hay que procurar buscar actividades en solitario. También se puede hacer muchas cosas positivas, pues es un preludio de la jubilación a los 65 y o ya definitiva que viene 12 años después.

En fin, luces y sombras sobre la pre y jubilación.



Voy a referirme a lo último que me ha acontecido, y que es el ingreso en la sección psiquiátrica del Hospital Ramón y Cajal al que tuve que venir entonces por residir en la provincia de Toledo. Una vez aquí todo son parabienes, aunque por mi “trastorno bipolar” me someten a unas pruebas y tratamientos algo duros con “E”, que es como realizar un viaje astral por otro mundo, hasta que se recobra otra vez la normalidad. Se supone que con unas cuantas sesiones se va o se moderará la depresión que nos tiene sumidos en una dura batalla contra nosotros mismos, pero hay que tener esperanza de que las cosas vaya bien y podamos salir curados. Por lo demás, el tratamiento por parte del personal es muy bueno, la comida también muy buena, lo único menos bueno son las lagunas entre actividades que son muy grandes y tediosas. Hay que buscar actividades para llenar esos huecos...

En fin, seguiremos aguantando hasta que finalice nuestra estancia aquí.

*En memoria de J.A.T.
D.E.P.*



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

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones_digitales/publicaciones_digitales.aspx

LINK VERSION ONLINE (*público*)

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



**Hospital Universitario
Ramón y Cajal**