

PASABA POR AQUÍ

MARZO
2024



S.Z.

VOLUMEN 8

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE
SERVICIO PSIQUIATRÍA

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

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

Hospital Ramón y Cajal.

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

Tlf/ 91 336 88 49

EQUIPO DE DIRECCIÓN

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

EQUIPO DE REDACCIÓN

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

MAIL: BUZÓN DE SUGERENCIAS

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

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

INDICE

- *Editorial*.....3
- *SECCION RELATOS*4-11
- *SECCIÓN POEMAS*.....12-17
- *SECCIÓN PASATIEMPOS*..... 18-23
- *SECCIÓN TESTIMONIOS* 24-38
- *SECCIÓN SUGERENCIAS*.....39-40
- *SECCIÓN RECETAS*41-42
- *MÁXIMAS...*43

EDITORIAL

Cuando nos enfrentamos al enorme reto de escribir la editorial de esta revista o de las anteriores siempre sentimos lo mismo, y es, qué decir que no hayamos dicho con anterioridad.

*Releyendo este número si algo destaca con respecto a anteriores revistas es la cantidad de **testimonios** en primera persona que hay en éste octavo volumen. Nos enorgullece y cumple con el objetivo que intentamos llevar a cabo cuando durante la pandemia pensamos en la revista. Es crear un espacio narrativo que permitiesen a los colaboradores relatar su sentir, su pensar, su hacer...siendo ellos mismos los protagonistas de sus historias de vida. Son todas historias conmovedoras, admirables en su valor frente al sufrimiento vital más intenso que podamos imaginar, son historias que nos hablan de cómo el pensamiento creativo destaca y se abre paso entre el pensamiento aturdido y bloqueado. Nos habla de la capacidad de esfuerzo, de subir y escalar las montañas interminables de una crisis emocional y vital siendo un ejemplo para los que les acompañamos en este proceso.*

Todas y cada una de las palabras que recoge esta revista son las voces de aquellos para los que la vida tiene otros colores y nos enseñan lo maravilloso de poderla ver desde otras perspectivas.

Gracias a todos ellos

SECCIÓN RELATOS

CARTA A MI AMADA, autora N.S.A.

Me gustan las mujeres con falda y a ti te quise sin nada.

Siempre fiel a verte desnuda de pies a cabeza y de cintura a mente. Me gustas tanto como ver llover, pero nunca te quise ver llorar. Y llorabas... llorabas tanto que parecías estar hecha a pedazos. Cortabas... cortabas tanto que tus cristales sangraban y tus trozos solo expresaban dolor.

Nunca te gustó cumplir años, por aquello de que había “tantos cumpleaños” y tan pocos “cumple sueños”.

Conocer a una chica diez a la que le faltaban un par de veranos sería el sueño de cualquiera. Es una lástima que a ti siempre te costaba mirar tu bella imagen reflejada en un espejo. Los espejos reflejan tanto lo bueno como lo malo, aunque en ocasiones la falta de amor propio distorsiona la realidad.

En nuestra historia de amor, en el último “round” ardían entre cenizas tanto nuestro orgullo como nuestras excusas para retomar nuestra relación. Esto era como parafrasear sobre un futuro incierto con cenizas de otros después de un polvo.

Pase lo que pase, siempre serás el amor de mi vida.

Ni el Guernica se compara contigo.

Ven, tumbate conmigo y déjame acabar apuñalado entre tus delirios.

NEW YEAR'S DAY, autora S.O.A.

*Un día me levanté y me di cuenta de que me habían
robado la vida.*

Hubo un maremoto

Todo el mundo se preguntaba quiénes eran mis amigos

Yo no contestaba. Estaba sola. Hubo muchos detractores.

26 años después, vi a la gente que “conocí”.

Nadie me quiso, ni me hablaron.

Me pregunté cada día, ¿qué os dijeron? ¿qué es lo que os contaron?

A mi preguntaron: dime un nombre, solo uno.

*No es humano hacer elegir a alguien, si puedes tener
poco o muchos amigos*

*No es humano arrinconar a una persona que jamás
lo hubiera hecho contigo.*

Qué sepáis siempre, si leyeráis o leyeseis esto

*Que rezo por todos y que daría lo que me ha quedado,
por hablar 5 minutos con todos.*

*Esperaré otro New Year's Day sin toda la gente tan valiente que
“conocí”.*

Con todo mi amor.



Freepik.es

QUIERO SER FELIZ, autora S.Z.

There is no place like home.

Whether you are a Neanderthal or a Homo sapiens,

a mix or a twist...

A traveller or a Marveller...

A geologist, or a teacher!

Trust me or not, for I have also been called "the nutty"!

One day, you will find your home.

Ya seas un Neandertal o un Homosapiens,

Una mezcla, o una ventisca...

Un bohemio, o un Torpedo.

Un Geólogo, ¡o un Profesor!

Confía en mí, o no confíes si no quieres,

pues a mí me han llamado "La Loquita"

Y por eso, sé que algún día encontrarás tu dulce hogar.

THE END



ARREGLANDO TORNILLOS CON LA MAZA, autor B.R.A.



Freepik.es

Érase una vez un joven de 16 años al que se le conocía como Helmegitano. Este joven inquieto entró a trabajar como aprendiz en el gremio de los arquitectos de fuentes ornamentales de su ciudad natal, Madrid.

Su trabajo como aprendiz exigía mucha voluntad y ganas de aprender. Él estaba dispuesto a todo, aunque todo el tiempo que le dedicaba no fuese compensado económicamente. El oficial que le supervisaba y al que tenía que ayudar, era una persona poco atenta y no del todo instruida en la actividad de las Fuentes ornamentales.

Como cada lunes, Helmegitano llegaba a su casa taller y se veía siempre con el mismo panorama. El almacén donde se guardaban todas las herramientas, materiales y recursos se encontraba inundado y hecho un lodazal. A Helmegitano esto le causaba enojo, y no por el hecho de tener que remangarse los pantalones y arrastrarse por el lodo para luego tener que limpiar esos elementos con los que poder cada mañana trabajar. Lo que realmente enfurecía a Helmegitano era el hecho de no estar invirtiendo su valioso tiempo como aprendiz en aprender todo acerca de las fuentes ornamentales.

Durante dos años, cada lunes, comunicaba al oficial la incidencia y recurría siempre a la misma solución, achicar agua y poner parches, sin ser una solución definitiva. Helmegitano, harto de esta situación recurrente decidió muto propio acabar con el problema de raíz para así poder finalmente implicarse en lo que verdaderamente debía implicarse, aprender todo acerca de la arquitectura de fuentes de agua ornamentales.

ARREGLANDO TORNILLOS CON LA MAZA (continuación)

Así pues, ni corto ni perezoso tomo la iniciativa de diagnosticar el origen del problema, concluyendo con casi total seguridad y sin casi ningún género de dudas que bastaba con apretar una tuerca en una de las cañerías. La tuerca solo se vendía en un lejano país, así que asumiendo el coste del viaje y en su periodo de vacaciones, fue hasta el lejano país a por la susodicha tuerca. Al inicio del curso laboral, y no sin cierto enfado por la dejadez de sus superiores y por su negligencia manifiesta, procedió a colocar la tuerca que pondría finalmente remedio a su problemón que padecía su gremio. Cuando fue a poner la tuerca encontró la válvula oxidadísima. En un momento de enajenación y muy enfadado decidió poner la tuerca a martillazo limpio y ¡voilà!, funcionó.

Quedó satisfecho, pero no por mucho tiempo. El martes, el día siguiente, había reventado la cañería inundando completamente dos plantas y afectando gravemente a las estructuras del edificio donde estaba instalado el taller. Lo que a priori pareció ser su lamentable final, resultó ser la solución final a su problema paradójicamente. Y es que el gremio había quedado vetusto y obsoleto en todas sus dimensiones y la profesionalidad en los últimos años brillaba por su ausencia.

Gracias a la intervención de Helmegitano con resultado casual e inesperado, se consiguió reordenar el gremio de los arquitectos de fuentes de agua ornamentales, pues al tener que derribar el edificio y construir uno nuevo, llamó la atención de todos los maestros, profesionales y aprendices del gremio que ayudaron en la reconstrucción y actualización del taller de la villa de Madrid con lo último en el estado de la técnica la cual permitió fundamentalmente a Helmegitano integrarse en un equipo de profesionales y así satisfacer sus más ansiados deseos de aprender el oficio.

20 Noviembre 2023



Freepik.es

HOGAR, DULCE HOGAR, autora S.Z.



Freepik.es

“Hogar, dulce hogar”

Ya seas un Nearthental o un Homosapiens

Una mezcla o una ventisca

Un bohemio o un torpedo

Confía en mí o no confíes si no quieres

Pues a mí me han llamado “loca”.

Y aún así, algún día encontrarás tu dulce hogar.

NIÑA, ¿A DÓNDE VAS?. autora V.D.R.

-Eh, eh niña, ¿a dónde vas? ¿De verdad estás dispuesta a emprender ese viaje?

-Sí, sí, hay que hacerlo.

-Mira que no sabes qué pueblos habitan esas tierras, qué idiomas hablan, cómo son sus costumbres.

-Pero es necesario que emprendas el viaje pues ya he agotado todos los viajes por hacer.

-Mira que el viaje va a ser muy incómodo. Ese agitado vehículo puede no ser tan rápido y silencioso como tú crees.

-En cuanto monte en él solo habrá una pequeña molestia al principio y luego vendrá la calma, la placidez, el silencio de un corto viaje hacia dulces llanuras sin dolor ni angustia ni preocupaciones. ¡Hay que hacerlo ya!

-¡No, no lo hagas!.

-Pero, ¿qué es eso que veo alrededor de mi amado líquido vital? No esperaba ver algo tan grotesco.

-Son tus tejidos abriéndose para poder llegar a tu querido elixir vital. ¿No es un paisaje bonito, verdad?

-Bueno, solo es cuestión de esperar. Me pongo cómoda en mi asiento y pronto llegará el suave relax del viaje hacia la nada.

Pero, ¿qué es esta opresión tan fuerte en el pecho? ¿por qué me duelen todos los músculos y articulaciones? ¿Por qué no llego a ese país donde todos los momentos son dulces?

-Creo que has cogido el billete equivocado.



Freepik.es

PALABRAS MUDAS, autor D.M.J.



Freepik.es

Me gustaría no saber escribir, porque escribir duele, pero también te hace reír.

Escribir es uno de los pasos evolutivos del ser humano que hicieron de nuestros ruidos vibrantes de nuestras cuerdas vocales, sonasen de tal forma y con tan orden que, aunque nos miremos a los ojos, sabemos vivir. Escribir preguntas llenas de respuestas, mudos de franqueza, escribir que buscar la torpeza perenne de la orilla. Escribir un silencio para que nadie lo oiga, para que nadie lo lea.

Escribir es ese baile que nadie es capaz de ver. Si algún día las palabras me matan, que vengan las letras a salvarme pues cuando pueda nacer y formar derecho, es ahí cuando la verdadera existencia de las letras se entiende, ante las buenas y las malas costumbres, que no pasan en silencio, las palabras que sueñan, las letras que vuelan, vuelan, vuelan...

SECCIÓN POEMAS

REFLEJOS, autora A.M.A.

*El momento ha de llegar
Cantamos sin pensar
El momento es siempre
No puedo estar es especial
No encuentro la razón
Pensaré al caminar
Sin miedo es valor*



Freepik.es

X-VERSO, autor A.M.C.

*Músico soy, músico seré
Mago de luz desde bebé
Me gustaría decirte algo original
Algo útil, bonito y que te cambie el día a fenomenal
Pero lo sincero ahora es ofrecerte algo “fíngico”
Que te haga ver que el universo, el mundo en verso
Eres tú, y no eres cínico.*



Google imágenes

Y LLEGÓ EL 28..., autora B.F.L.



Freepik.es

El final es inminente, ¿y qué?

Dudas, instantes de amor, celos y rencor

Os quise, os quiero y siempre os querré.

Esta vez fue largo, duro y tedioso

Pero os amé.

Cariño y todo amor, sentimientos y emociones que chocan entre sí.

¡Pues no sé!, el miedo me paraliza y la alegría me amenaza

Siento frío, calor, escalofríos que recorren mi cuerpo

Es el amor, el odio, el rencor.

Pero siempre con amor, amor con dolor.

Perdí partes de mi cuerpo en este sitio bestial, pero...

Siempre con amor.

¿Qué me espera fuera?

¿Habrá solo odio con amor?

El final del destino, pero...

Todo con amor, un amor lleno de cariño, pero con un sufrimiento con amor

Te quiero, amor.

ELLOS NO LO SABÍA, autor D.P.G.

Ellos lo sabían y que pasa, si?

Tú no lo ves. Incendio, llamas, prisas, carreras.

¿Eres marica?, si señor, te quiero nena ¿y?

Al final ¿qué más da? Doctor psiquiatra,

¿cuál es mi enfermedad?

Ellos dicen loco y usted dice enfermo, ¿Nadie me va a querer?

Dame tu mano, mírame a los ojos,

Apoya tu cabeza en mi hombro

Te quiero, me quieres,

Hola y adiós.



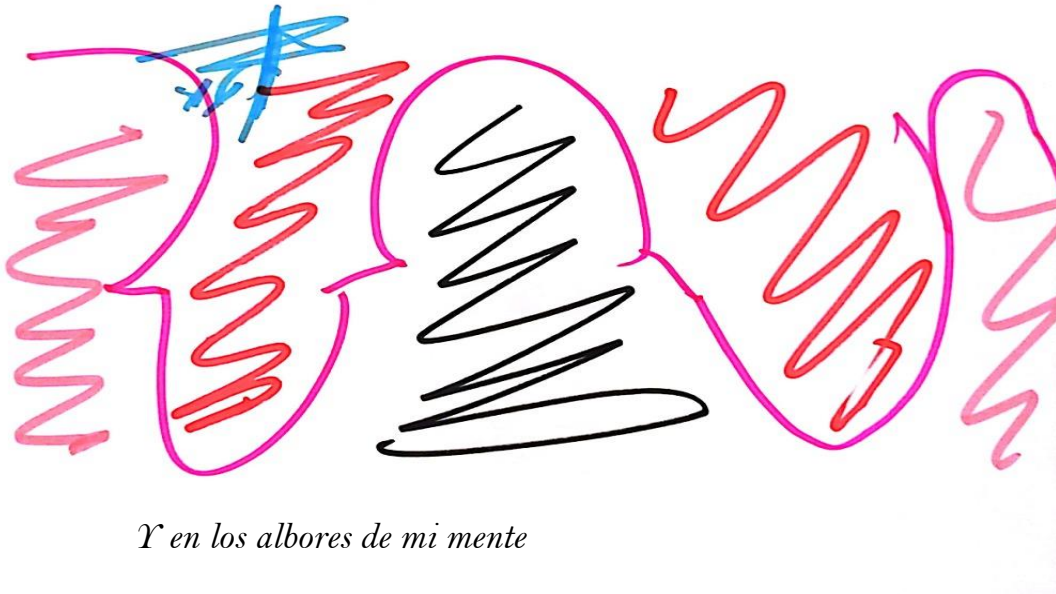
¿QUE TE HACE FELIZ?, autora S.C.L.

*Mi felicidad jamás podría ser una única cosa.
Mi felicidad es cambiante, crece conmigo, crece con el tiempo,
Cambia con mi mirada, y con mi conocimiento.
Mi felicidad dividida en porcentajes
Mi felicidad construida por momentos fugaces
Antes de contarte algunos detalles
Me gustaría dejar claro que mi felicidad,
No es lo mismo que mi alegría.
Ambas están relacionadas
Pero mi felicidad dura más que un día,
Dura más que un momento.
Mi felicidad es más sólida,
No se deja llevar solo por el sentimiento.
Y esto es porque mi felicidad es una suma
De aquellos pequeños recuerdos.
Mi felicidad es el café caliente de esta mañana
Que tan delicadamente mi madre preparaba
Su aroma envolvía la sala
Mientras mis hermanas pequeñas soltaban una carcajada
Mi felicidad está en una escapada al Prado
Disfrutando de la belleza oculta de siglos pasados
Mi felicidad se encuentra en tu confianza
Cuando ayer me llamaste para contarme cómo estabas.
Mi felicidad aparece cuando desaparece el tiempo
Mientras en una novela me pierdo.
Mi felicidad está en aquel problema de matemáticas
Que conseguí resolver después de mucho tiempo.
Y no nos olvidemos de aquellos bailes en la cocina
Después de un día de duro trabajo y esfuerzo.
Mi felicidad está en escuchar las olas del mar,
Que bailan al son y al compás del viento.
La tierna voz de mi abuela
Mientras me recita un soneto.
Mi felicidad esta en esa escalada al monte
donde viaje acompañada por los árboles más grandes del universo
Y la anciana que me llamaba desde el fondo del pasillo
Para que, delicadamente, le echara su unguento.
Mi felicidad se halla en el abrazo que siento
En cada misa, en cada palabra del evangelio.
Espero que mi felicidad crezca,
A medida que vivo,
A medida que acumulo pequeños momentos como estos.*

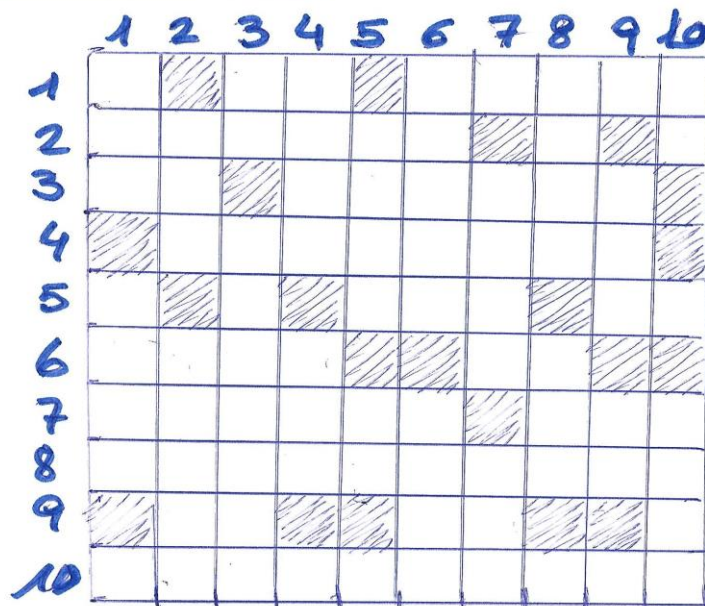


Unplash.com

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 mí
Siempre durante y ahora, a escasos segundos de irme
Que es preferible llevarse bien con el tirano
que con el mal educado
porque este primero de vez en cuando
Descansa.*

SECCIÓN PASATIEMPOS**Autora: R.B.C.**CRUCIGRAMA:HORIZONTALES:

- 1- Signo que en numeración romana equivale a cien / símbolo de Calcio / lo contrario a oscuro
- 2- Que pone atención en lo que hace o que escucha o mira algo con atención / 10^a letra del abecedario empesado por el fiscal / túrcel de Rose.
- 3- Colquialmente usado / tomate en inglés
- 4- Pequeño invertebrado terrestre de cuerpo marrón rojizo muy alargado y aplastado dividido en múltiples segmentos articulados recubiertos por una capa dura con dos largas antenas en la cabeza y un par de patas en cada segmento.

Autora: R.B.C.

- 5.- Inicial de padre / signo que en numeración romana equivale a cincuenta / Verbo relativo a oír / Encendido en inglés.
- 6.- Palabra latina que se usa para designar el n.º que corresponde a una nota musical / Vocales que se utilizan para calmar a un bebé.
- 7.- Un amor torcido, un amor con — / Hijo en inglés
- 8.- Parte de la matemática que estudia los números y las operaciones que se hacen con ellos.
- 9.- Llegación / Colopudamente, uede / signo que en numeración romana equivale a quinientos.
- 10.- Oración o acción que propone, llevan a cabo el sacerdote, al que se ha confesado.

VERTICALES!

- 1.- Perro en inglés / Parte posterior de una embarcación / Perímetro
- 2.- Sonido de las agujas de un reloj / leardito — (Dueso)
- 3.- Símbolo inicial de carilla / Sentimiento de alegría y satisfacción que produce la realización de algo que se desea intusamente.

Autora: R.B.C.

VERTICALES:

(2)

- 4- Tipo de tela atenuada / Sentarse en inglés / 3^{ra} vocal
- 5- dibujo que junto con otros, forma una obra completa /
Cuomotpeya de la persona que medita / Tavel de
- 6- Coquealmente, compañero de obra / Reguerrín
- 7- Décimo octava letra (18) del abecedario en pasado
por el final / Sustancia gaseosa transparente, inodora
e insípida que envuelve la tierra y forma la atmósfera /
1^{er} sílaba de tautelio
- 8- "Trenes maría, trenes _____ para hacer la prelocas /
De esta manera / 3^{er} letra del abecedario
- 9- Inicial de raza / Mamífero placentado de gran
tamaño / Interjección / 3^{er} vocal
- 10- o en inglés / Inicial de voz / Ninguna case.

Autora: R.B.C.

• **Sopa de Letras.**

Relativo al mundo del torero

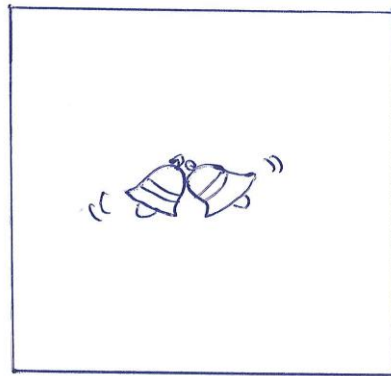
T	O	R	Z	A	N	O	D	B	B	L	T	
A	O	S	T	I	D	I	R	O	U	A	P	E
R	M	R	N	O	N	E	M	R	N	O	N	
D	M	H	E	I	O	J	O	L	D	P	T	
E	O	Z	S	R	R	A	R	A	E	J	A	
E	N	R	A	B	O	O	T	D	R	P	D	
T	T	S	T	R	T	U	Z	E	I	D	E	
O	E	K	E	O	B	H	M	R	L	S	R	
P	R	M	L	E	N	T	E	O	L	U	O	
A	A	U	O	S	S	D	D	L	A	H	M	
C	R	O	C	P	D	L	I	R	O	T	L	
M	A	P	O	D	E	R	A	D	O	H	I	

T _____	R _____
C _____	O _____
A _____	T _____
T _____	T _____
C _____	M _____
T _____	B _____
M _____	B _____

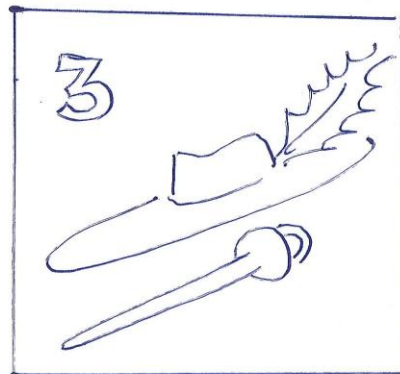
Autora: R.B.C.

3

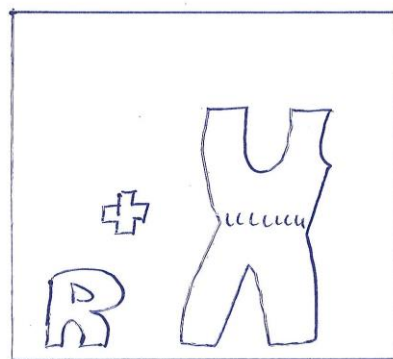
• JEROGLÍFICOS :



Fiel amigo del
principal enemigo
del Capitán Garpis



¿Cuyo se llama la
obra literaria de
A. Dumas?



así que nunca debe
faltar en una habitación.

SOLUCIONES, autora R.B.C.

(3)

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C	/	C	A	/	C	L	A	R	O
2	A	T	E	N	T	O	/	R	/	R
3	N	A	/	T	O	M	A	T	O	/
4	/	C	I	E	M	P	I	E	S	/
5	P	/	L	/	O	I	R	/	O	N
6	O	P	O	S	/	E	A	/	/	/
7	P	A	S	I	O	N	/	S	O	N
8	A	R	I	T	M	E	T	I	C	A
9	/	N	O	/	N	A	/	/	/	D
10	P	E	N	I	T	E	N	C	I	A

Jeroglíficos:

1. Campanilla .
2. Los 3 mosqueteros
3. Respeto.

SOPA de LETRAS:

T	O	R	Z	A	H	O	D	B	B	L	T
A	O	S	T	D	I	R	O	U	A	P	E
R	M	R	N	O	N	E	M	R	N	O	N
D	M	H	E	I	O	J	O	L	D	P	T
E	O	Z	S	R	R	A	K	A	E	S	A
E	N	R	A	B	O	O	T	D	R	P	D
T	T	S	T	R	T	U	Z	E	I	D	E
O	E	K	E	O	B	H	H	R	L	S	R
P	R	M	L	E	N	T	E	O	E	U	O
A	A	U	O	S	S	D	D	L	A	H	M
C	R	O	C	P	D	L	I	R	O	T	L
M	A	P	O	D	E	R	A	D	O	H	I

SECCIÓN TESTIMONIOS

DE CÓMO EL VIKING Y PAGAN METAL ME AYUDO A PASAR UN MOMENTO DIFÍCIL, autora V.D.R.

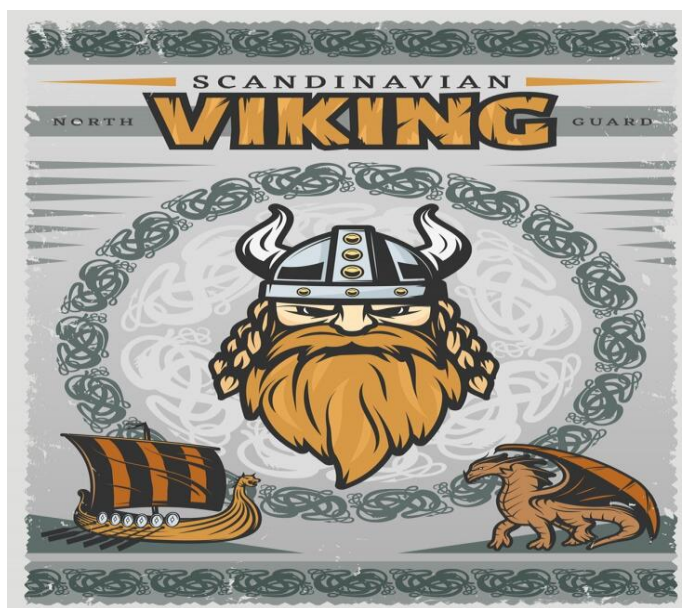
Lo que primero me llamo la atención, es que este tipo de música es muy energética. Sus temas trataban de temas: históricos, de superación, de cómo unos pueblos en un entorno muy hostil sobreviven a elementos naturales muy duros y a enemigos muy inhumanos. También de como buscaron nuevos horizontes y se superaron un millón de veces así mismos en un entorno que hoy no nos podremos ni imaginar.

Esta música me hizo adentrarme en el conocimiento de la historia de estos pueblos nórdicos, tanto del oeste como los del este. Dando lugar a la actual Rusia y a ciudades como la ahora castigada Kiev. Este afán mío de conocer; me hizo viajar a la cuna de esta música, Noruega y conocer <in situ> esos lugares mágicos. Ver esos paisajes y poder comprender la mitología nórdica que rodea toda la historia vikinga (saber cómo eran esos dioses que por otro lado eran terribles y a la vez muy humanos y jocosos.).

Lo que quiero dar a entender es como una música que descubrí por casualidad me dio mucha energía en momentos bajo y además me hizo conocer a gente estupenda con la que he pasado momentos inolvidables y he adquirido conocimientos que quizás nunca habría tenido la oportunidad.



Freepik.es



DIARIO: Pasaba POR AQUÍ Y MI DESEO ES NO VOLVER A PASAR POR AQUÍ ...SÍNO ES NECESARIO. J.C.M.

Hace años en el 2020 colabore en la primera revista, o proyecto de revista; F.U.E.L.A.S(fuerza, vida, energía, limite, alegría y satisfacción) ahora vuelvo a escribir unas líneas de mi miedo de volver a pasar por aquí.

Día de la biopsia del hígado. 11-12-2023; esta noche la he pasado nervioso por culpa de la prueba que me tenían que hacer. No es que tengan miedo a morir, “o sí”, sin poder llevar a cabo todo lo que me queda por hacer en esta vida. Soy muy cobarde y todo me da pánico, cualquier pinchazo de una aguja, así que imagínate una biopsia. Me han dicho que es algo sencillo y que no tiene ningún problema, pero es otro día más en el hospital, más otro día posterior de pruebas y estoy deseando salir. Quiero llegar ya a casa para tener mi vida habitual, lo más normal posible. Volver a entrenar con mi bicicleta estática, volver cuanto antes a montar en bicicleta con mis amigos. No es fácil explicar lo que siento rodando con mis amigos, acompañándoles con las bicis o lo que sientes en los descansos (donde compartir experiencias). Además, está la empatía de saber que los amigos están montando en bicicleta y no están aquí conmigo, dónde no me siento persona responsable ni útil. Es importante saber que tus amigos están bien y no les ha pasado nada raro ni nada malo.

La verdad, que es una pena perder la rutina, porque la rutina en compañía es VIDA.

Hoy día 12-12-2023, ha estado todo a punto de irse al carajo y he sentido verdadero miedo de perder todo esto porque no dejaba de sangrar por la herida realizada. Pero gracias al equipo humano del hospital RYC todo sigue hacia adelante. Veremos cómo acaba esto, pero deseo que sea una buena ley de vida y poder superar los reverses que me presenta la vida.

“Si te caes, te vuelves a levantar y así es la vida, siempre uno se está cayendo y volviendo levantar, levantando la cabeza para seguir hacia adelante”.

“Afronta la vida en alegría y llegaremos a la satisfacción del deber cumplido. Vive la vida porque es tuya y no sabes cuándo va a acabar”.



Freepik.es

EL PUENTE, autor D.P.G.

*Quiero romper una lanza defendiendo a los enfermos mentales,
Porque sufren, porque son humanos, porque son dignos de cariño...
Hermano, tiéndete hacia mí en este río de aguas turbulentas
Tiende un puente, de corazón a corazón
Codo con codo,
En la cena del Señor.*



Unplash.com

LA IMPORTANCIA DE LA TERAPIA OCUPACIONAL EN EL CONTEXTO DE UN INGRESO PSIQUÁTRICO, autora L.A.D.

O dicho de una manera menos fina, como sobrevivir a este puto encierro.

A lo largo de todos estos años de ingreso, y ya van siendo unos cuantos, demasiado diría yo, la totalidad del ingreso psiquiátrico se basó en el aumento o reducción de la medicación. Por mucho que el ganador del premio Nobel Roger Kornberg dijera en una entrevista: “somos solo química, todo lo complicada que usted quiera, pero somos solo eso, química”, me niego en rotundo a creer en ese axioma.

Las circunstancias sociales, los traumas del pasado, las malas experiencias vitales no se arreglan con medicación. No digo que ésta no sea necesaria en algunos casos, sin embargo, frente a los Lexatín, Deprax, Haloperidol y Orfidales hay muchos otros espacios donde el poder de la palabra, la empatía de un profesional, la escucha activa por parte de los compañeros de encierro o las horas interminables convertidas en productividad, son muchísimo más terapéuticas. Uno de estos espacios lo encontrarás al final del pasillo, justo al lado de la puerta de salida (no puede haber una ubicación metafórica mejor¡!).

Ahí están las “otras batas blancas”, esas que no te harán sentir inferior, que te incluyen como si fueras “normal” que te hacen partícipe.

Así que, si me estás leyendo y te acaban de ingresar, te quiero pedir algo: sal de la cama, habla con los terapeutas, ábrete a tus compañeros, escúchales, juega a las cartas y busca la sala de TERAPIA OCUPACIONAL. Sé que al principio requiere un gran esfuerzo, lo sé porque a mí me pasó, yo estuve en ese lugar oscuro en el que te encuentras tú.

Pero créeme, no te arrepentirás.

Gracias Jorge, Gracias Pilar.



Freepik.es

LO QUE QUEDO POR DECIR, autora M.B.S.

La última Navidad que pasamos juntos, te pregunté qué querrías comer en año nuevo.

Tú te reíste, de esa forma tan campechana, casi juguetona que solo tenías tú.

“¡Primero tengo que llegar a año nuevo!”, exclamaste.

Pues claro que sí. Contesté yo.

Claro que llegarás.

Y creo que Dios sintió ganas de castigarme por mi arrogancia. Púes te fuiste un 28 de diciembre.

Tan solo tres días después..... Por la mañana, sin avisar.

Cuando, varias horas después recogieron tu cuerpo, llevándoselo en una de esas horribles bolsas negras. Tu sobrina, dijo que todo esto era muy “del tío”, “mira, que morirse el día los inocentes”.

Tenía razón. Desde entonces esta vida no me parece más que una broma pesada.

Y TODO LO QUE QUEDO POR DECIR...

Dieciséis años juntos y lamentó no haberte dado los buenos días aquella mañana.

O haberte dicho que “te quiero” por millonésima vez.

*Tu corazón ya, llevaba años apagándose lentamente,
tus pulmones ya no aguantaban el peso de tu adicción.*

Yo lo sabía,

tú lo sabías,

los médicos lo sabían,

y, aun así ...

Yo sigo aquí,

atormentada por todo lo que me quedo por decir.

Sé que tú no habrías imaginado que acabaría hoy aquí.

Tú, la primera y única persona que me convenció de que ser testaruda era mi mejor cualidad.

Tú, que me conociste mejor que nadie



Freepik.es

LO QUE QUEDO POR DECIR, autora M.B.S. (continuación)

TODO LO QUE nos QUEDO POR DECIR....

Tú, que me conociste mejor que nadie

Yo, que te conocí mejor que nadie

Y, aun así,

Yo solo pienso en ...

Quizás nos volveremos a ver algún día.

Pero ahora sé que aún no.

Que tú habrías odiado que yo corriese detrás de ti del modo en que lo hice.

Que tú habrías querido que continuases viviendo mi vida a mi ritmo.

Quizás echando mano de esa testarudez mía que tú tanto amabas, aunque yo nunca supieses por qué.

Creo que nunca dejaré de pensar en las cosas que me QUEDARON POR DECIR.

Pero creo que ahora he decidido esperar a que el momento llegue cuando tenga que llegar.

Porque sé que estarás allí esperándome.

Paciente, sereno, con esa confianza tuya que me dio la vida y entonces hablaremos.

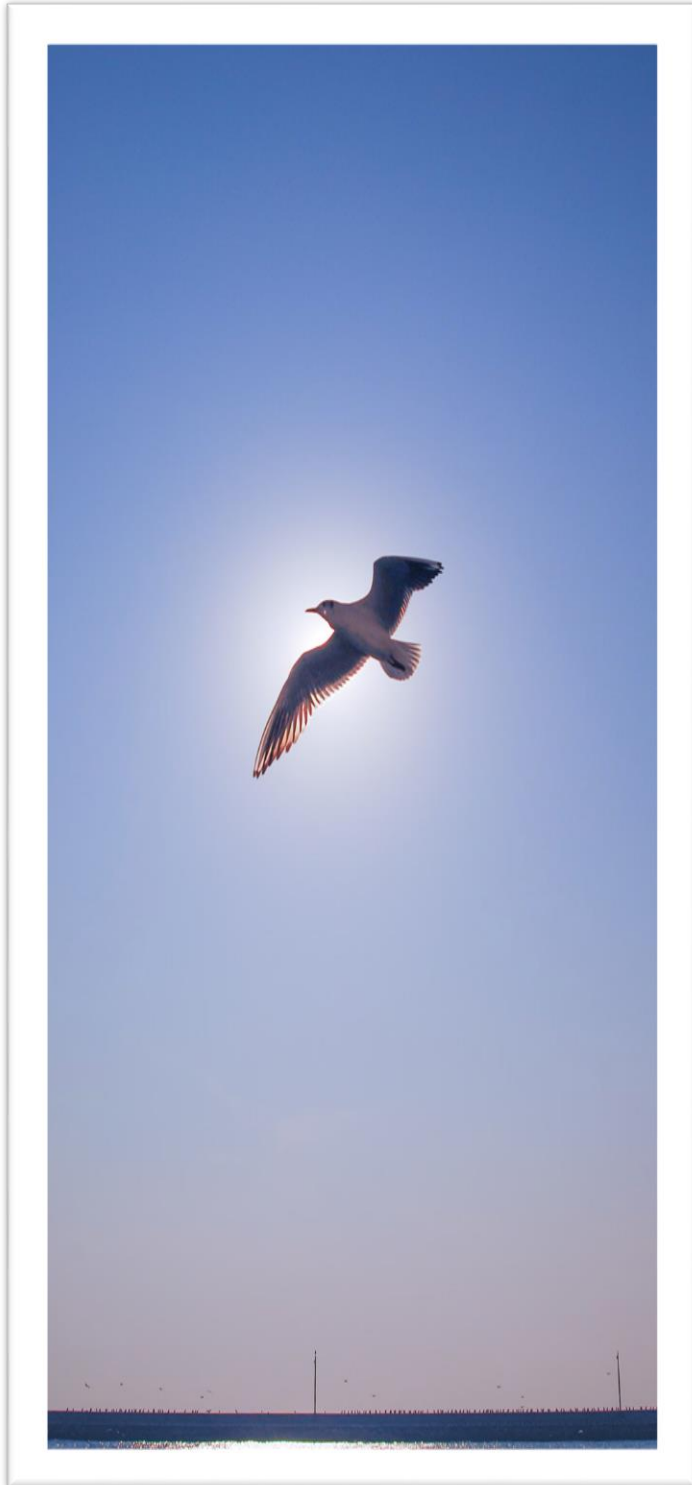
Te contaré todo lo que me quedo por contarte.

Y la vida que he decidido vivir ahora en tu memoria.



Freepik.es

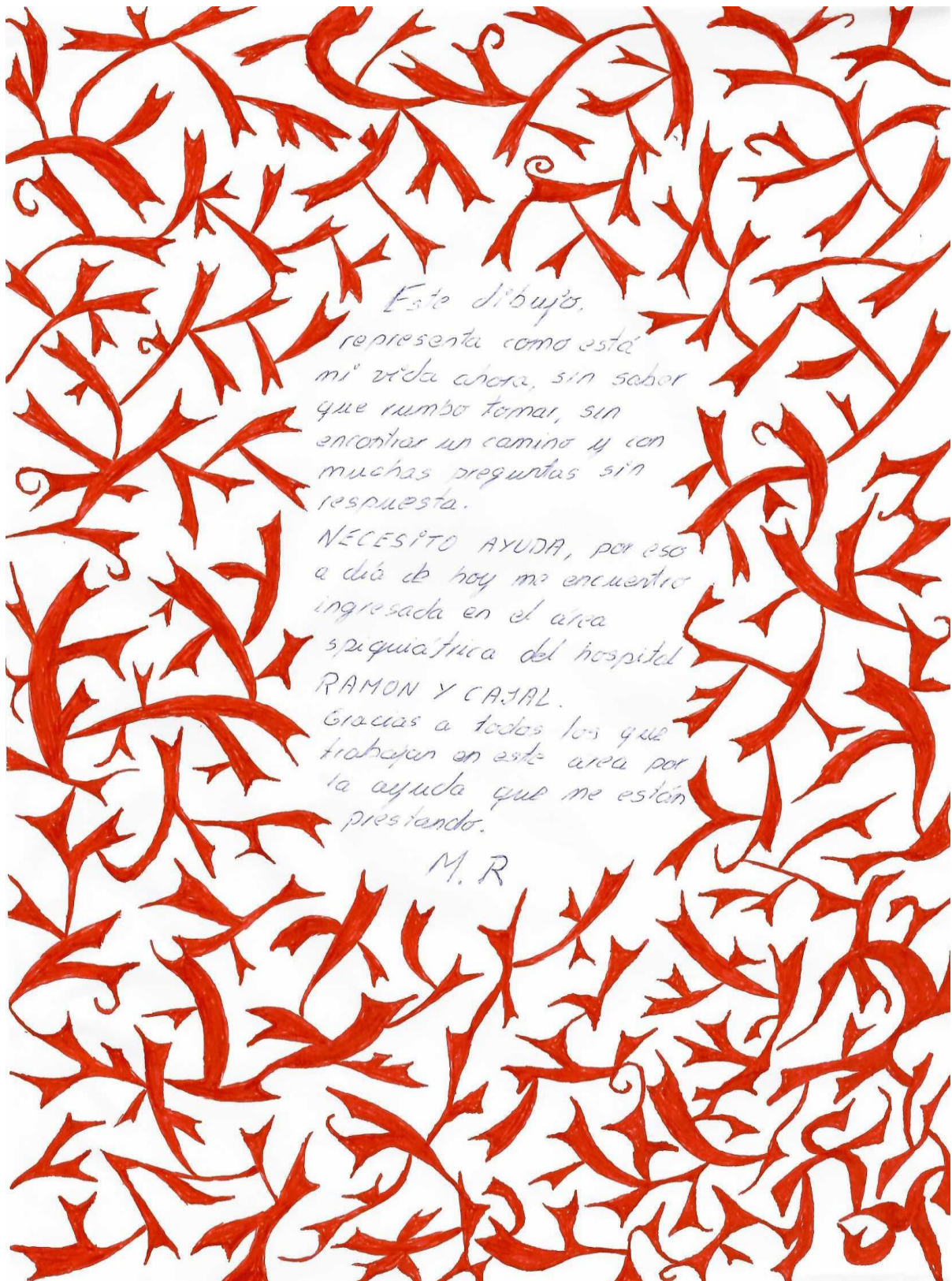
MALDITO T.L.P. Autora L.A.D.



Freepik.es

*Volver a empezar de nuevo
Espero no sea de cero.
Volver a creer en algo,
Saber de nuevo que valgo.
Volver a soñar de nuevo
Y en mi mente hacerle hueco,
A aquel sueño de la infancia
Que quise con tanta ansia.
Volver a saber que puedo
Retomar sola este vuelo
Sin que tú estés ya en mi vida
Como única salida.
Volver tantas cosas por hacer
Indomable TLP que no para de crecer
Y que una y otra vez
Me hace volver a caer.
¿podrá conmigo esta vez?
Yo solo quiero saber
Si dejara de doler
Más ya no quiero entender
Qué es lo que tengo que hacer
Para parar de una vez
AL MALDITO T.L.P.*

MI HISTORIA, autora M.R.B.



Este dibujo,
representa como está
mi vida ahora, sin saber
que rumbo tomar, sin
encontrar un camino y con
muchas preguntas sin
respuesta.

NECESITO AYUDA, por eso
a día de hoy me encuentro
ingresada en el área
psiquiátrica del hospital
RAMON Y CAJAL.

Gracias a todos los que
trabajan en este área por
la ayuda que me están
prestando.

M. R

OBJETIVO: VIVIR, autora A.C.LI.

Yo vine con mi testamento vital hecho porque quería morir y ahora, en unos días, me voy habiendo conocido personas que, como yo, llevamos muchas heridas dentro. No sé qué voy a hacer cuando salga del Hospital. Lo que sí quiero es agradecer a todas las personas que me han ayudado, tanto personas que trabajan aquí como a pacientes, la ayuda tan inmensa que me han dado: el cariño y la paz.

Aprendí que lo que me pasaba fuera me pasa aquí dentro también. Y me queda por aprender a practicar la resiliencia que como dijo Pilar no es aguantar o resignarse. Es aceptar, pero creciendo por dentro. Me queda cuando me vaya, mi casa y mis padres. El trabajo no sé qué voy a hacer con él. Pero algo haré. Estudiar quiero seguir y sobretodo devolver la PAZ a mis padres ancianos a los que a veces he tratado mal y me siguen queriendo.



Freepik.es

PISANDO FUERTE: autora L.F.

La verdad que no me esperaba que esta experiencia fuera a significar tanto para mí.

El impacto que cada una de las personas con las que he convivido estos ocho días, ha tenido en mi desarrollo personal y profesional, se escapa de cualquier denominación que intente darle.

No me quiero enrollar (que es lo que mejor se me da). Lo único que quiero decir es: ¡GRACIAS!, sobre todo a mis compis, OS QUIERO MUCHO.

No es la felicidad la que te hace ser agradecido, sino el agradecimiento el que te hace ser feliz.



Freepik.es

RENGLONES , autora A.I.M.C.

Aquí estoy, me doy cuenta de que mis renglones se han vuelto a torcer. Pero seguro que se enderezarán de nuevo, poco a poco.

Echo de menos salir a la calle, entrar y salir en general, tomarme un capricho entre horas. A los peques, a mi hermana y liberar un poco a mi madre de tanto trabajo a deshora (88 años tiene, pobrecilla).

Pero también me da respeto volver al mundo real después de este oasis de batas blancas y cuidados.

También me asustan las preguntas de la gente, la opinión de los demás casi siempre temerosa ante la enfermedad mental. Las miradas que son acusadoras o desconfiadas ante tus ojos entrecerrados o la saliva que te sale involuntariamente de las comisuras.

Sin embargo, fuera me esperan y quiero estar con los míos, recuperarme al 100% por toda mi familia y por mí, sentir el sol, la lluvia, el viento, el mar... estar libre y poder ser un ejemplo para mis hijos y no una carga.

Espero que Dios me ayude, Dios sabe escribir recto con renglones torcidos como los míos.



Freepik.es

UN EXTRANJERO EN EL PSIQUIÁTRICO HURC, autora D.E.A.G.



Freepik.es

Soy de otro país y venía hacia Madrid haciendo una escala dese Berlín. Hacía ya varios días venía notándome un poco rara, como con ideas absurdas y sentimientos de angustia. Lo anterior vino incrementándose a medida que iba aumentando el tiempo de vuelo.

Sentía que si veía a las personas a los ojos iba a colapsar a iba a encontrar un rastro de maldad en su mirada. No sé por qué tenía esas ideas peri si era una sensación de desasosiego e intimidante, lo único que sentía era miedo. Pensaba que entre más estática estuviera en el vuelo menos grave iba a ser la situación. Hasta que una chica se me acercó y me preguntó si estaba bien. Yo al ver sus ojos que en la realidad tal vez eran normales, pero que con mi angustia se me hacían perturbadores, empecé a gritar hasta que me asistieron los auxiliares de vuelo y me trasladaron a urgencias y luego a la planta de psiquiatría donde me encuentro mejor y espero poder salir pronto.

VIVIR, autora S.E.H.

Una etapa difícil, no saber qué sentir, querer/quererse, apreciar y valorar las cosas positivas de cada uno mismo.

Tendemos a fijarnos en las cosas negativas de la gente y de uno mismo sin saber por qué. Cuando realmente las cosas positivas tienen más peso que las negativas. Todo se puede, ser feliz o disfrutar, ser valiente sin tener un lado negativo, es decir, sin tristeza, miedos o pensamientos negativos.

TODOS somos capaces de conseguir lo que nos proponemos e incluso más. El querer es poder, todos somos totalmente diferentes y al mismo tiempo tan iguales.

Hay que seguir adelante, fuerza que siempre aunque sea muy muy adentro de nuestro corazón estará ahí.

La salud mental de cada uno se consigue con esfuerzo, esperanza y ganas de seguir adelante. No te rindas, no estás solo.



Freepik.es

Y LLEGÓ EL 21... autora B.F.L.

*Oh Dios mío,
Como pasa el tiempo...
En esta cárcel de amor,
Cariño y locura y yo
Fue creciendo mi voz
De pasiva a activa, y
Otra vez sumisa.
Pero todo llegará
Pero tú y a ti tienes que madurar y luchar,
Empezar una nueva vida fuera de este lugar
Que me salvó la vida cuatrocientas veces y
Una más.
Y pasaba por allí, y llegará una vez más.
Oh, Dios mío,
¡Qué cansada estoy ya!
Las fuerzas me flaquean
Pero tengo que seguir luchando
Luchando hasta el final.
Caeré y volveré a pensar esos pensamientos
Que me robaban el cuerpo, el corazón
Y hasta el alma ya;
Dejadme, dejadme ya
Todavía me duelen las heridas de este gran mal,
Pero creedme que
VOLVERÉ A BRILLAR*



Freepik.es



DIARIO: Pasaba POR AQUÍ Y MI DESEO ES NO VOLVER A PASAR POR AQUÍ ...SÍ NO ES NECESARIO, autor J.C.M.



Hace años, en el 2020, colaboré en la primera revista, o proyecto de revista; F.U.E.L.A.S. (fuerza, vida, energía, límite, alegría y satisfacción) ahora vuelvo a escribir unas líneas de mi miedo de volver a pasar por aquí.

Día de la biopsia del hígado. 11-12-2023; esta noche la he pasado nervioso por culpa de la prueba que me tenían que hacer. No es que tengan miedo a morir, “o sí”, sin poder llevar a cabo todo lo que me queda por hacer en esta vida. Soy muy cobarde y todo me da pánico, cualquier pinchazo de una aguja, así que imagínate una biopsia. Me han dicho que es algo sencillo y que no tiene ningún problema, pero es otro día más en el hospital, más otro día posterior de pruebas y estoy deseando salir. Quiero llegar ya a casa para tener mi vida habitual, lo más normal posible. Volver a entrenar con mi bicicleta estática, volver cuanto antes a montar en bicicleta con mis amigos. No es fácil explicar lo que siento rodando con mis amigos, acompañándoles con las bicis o lo que sientes en los descansos (donde compartir experiencias). Además, está la empatía de saber que los amigos están montando en bicicleta y no están aquí conmigo, dónde no me siento persona responsable ni útil. Es importante saber que tus amigos están bien y no les ha pasado nada raro ni nada malo.

La verdad, que es una pena perder la rutina, porque la rutina en compañía es VIDA.

Hoy día 12-12-2023, ha estado todo a punto de irse al carajo y he sentido verdadero miedo de perder todo esto porque no dejaba de sangrar por la herida realizada. Pero gracias al equipo humano del hospital RYC todo sigue hacia adelante. Veremos cómo acaba esto, pero deseo que sea una buena ley de vida y poder superar los reverses que me presenta la vida.

“Si te caes, te vuelves a levantar y así es la vida, siempre uno se está cayendo y volviendo a levantar, levantando la cabeza para seguir hacia adelante”.

“Afronta la vida en alegría y llegaremos a la satisfacción del deber cumplido. Vive la vida porque es tuya y no sabes cuándo va a acabar”.

SECCIÓN SUGERENCIAS

Autora I.C.G.



RECETA DEL AMOR,

AMOR PROPIO, lo primero.

Un “poquito” de RESPETO

Un “chin” de FELICIDAD

Unos DETALLES (ya puede ser una escapada a algún lugar, un comentario o un regalito).

Unas RISAS

Unas COSQUILLAS

(FOTO CORAZON, COCTEL).

TODOS TENEMOS SECRETOS:

Todos tenemos secretos...

*Secretos únicos, individuales o compartidos,
Avergonzantes, carismáticos o dramáticos.*

El caso es que todos guardamos algún secreto

Por motivo personal o por terceros.

¿Sabes guardarlos bien?

¿Acaso te consume si lo guardas?

*¿Y si solo lo aceptas y lo dejas ir en vez de
reprimirlo...?*

Es solo un consejo.



Freepik.es

SUGERENCIAS MATERIAL MANTENIMIENTO, autor J.C. M.



Si no son capaces de entenderme, que me pregunten cómo hacerlo o cómo ayudar.

Ya sé que no soy el más indicado para hacerlo, pero quiero colaborar porque voy a pasar tiempo aquí y me gusta que esté todo lo mejor posible para mí y ¡¡mis compañeros!!.

Comenzamos:

Quiero empezar por el equipo humano, ninguna queja desde el primero hasta el último, son grandes personas y grandes profesionales.

Mi habitación: muy contento, a no ser por los picaportes, por ser distintos para el baño que, para la puerta exterior, cuesta más abrirla y se estropea más fácilmente. Los apoyos de las paredes se sueltan a causa de las paredes de pladur.

En el baño le faltaría un colgador para la toalla limpia y la ropa limpia. El retrete, no tiene la tapa

Habitación muy amplia para dos, pero deberían explicar para qué sirve cada interruptor de luz, persiana, etc...

Muchas gracias de antemano por la gran reforma del hospital. Antes estaba mucho peor.

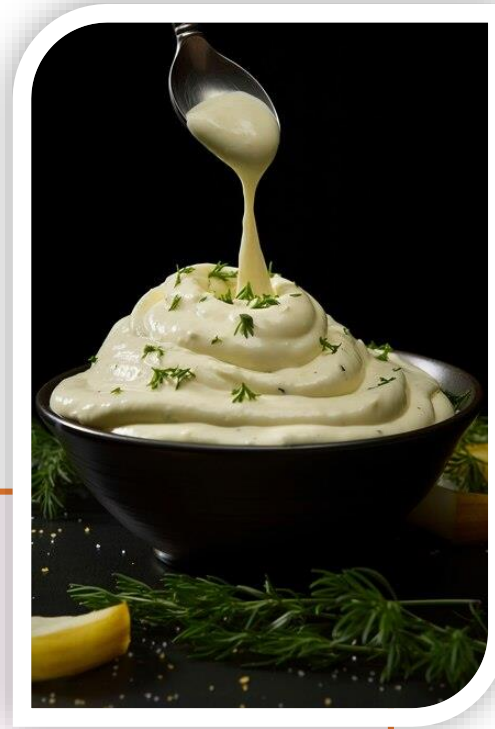
FUELAS.

SUGERENCIAS, autor G.G.P.

- *Sillones más cómodos.*
- *Jardín para paseos para sentir el aire libre dejando de sentirse tan atrapado.*
- *Más actividades terapéuticas*
- *Pasatiempos físicos como ping pong*
- *Televisor en la habitación.*
- *Videojuegos competitivos como Counter Strike 2, Valorant, Battlefield...*
- *Veo ilegal las contenciones en las camillas.*
- *Mucho tiempo libre sin ocupar pudiéndose aprovechar en algo necesario aparte de beneficioso para el paciente pasando el tiempo más liviano.*
- *Música.*

SECCIÓN RECETAS

MAYONESA, ALI OLI Y SALSA ROSA. Autora S.O.A.



Freepik.es

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 taza de aceite de girasol
- pizca de sal
- 1 limón.

Elaboración

Poner un huevo, la sal (una pizca), la taza de aceite y unas gotas de limón exprimido. Batir durante 1 minuto seguido SIN LEVANTAR EL BRAZO DE LA BATIDORA.

Al cabo de un minuto levantar y apoyar hasta que veas la consistencia y pruebes.

-Para Ali Oli: añadir después 1 diente de ajo y batir otra vez.

-Para Salsa Rosa: añadir después de hacer la mayonesa un poco de ketchup (y si te gusta el alcohol un poco de whisky). Yo la hago sin alcohol.

RECETA DEL MERENGUE/ RECIPE OF DIPLOMATIC CREAM/ CRÉME DIPLOMATIQUE, autora S.O.A.

Ingredientes

1 clara de huevo; 1 white of the egg; blanc d'oeuf

½ limón; 1/2 lemon; 1/2 citron

2 sobres de azúcar moreno; 2 sachet Brown sugar/ 2 sachettes sucre roux

Vaso; glass; verre

Elaboración

Pon en el vaso de la batidora una clara de huevo, medio limón (gotitas) y el azúcar.

Batir con las varillas durante un minuto o dos hasta obtener la crema merengue.

Servir.

Method:

Put de ingredients into the glass and start mixing with the shakes and sirve.

Maniere:

Mettez un blanc d'oeuf, un demi citron (gouttes) et le sucre dans le verre mixeur. Battez au fouet pendant une minute ou deux jusqu'a obtenir la crème meringuée. Servir.



Freepik.es

SECCIÓN MÁXIMAS

“Mi patria es mi familia, mi universo mi pensamiento”

“El poder de lo pensado...”

“La Salud mental es para pocos, aunque se revista de democracia” (Autora B.R.A.T.)



A.D.A.

A veces vamos buscando a nuestro propio verdugo.

Busco la luz, pero a veces no veo la luz.

Los médicos: busco los médicos del alma. ¿Dónde están?

He llegado al punto de inflexión: VIVIR!!!

La ventana da al aire, al cielo, al sol. (Autora C.M.)

DIBUJO, autor A.G.



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**