

La Organización Mundial de la Salud cree que el trastorno bipolar afecta al dos por ciento de la población mundial, aunque en España solo 46.000 personas tienen diagnosticada esta enfermedad. Los pacientes bipolares alertan sobre los duros efectos secundarios de los tratamientos, la escasa investigación y la falta de atención psicológica y asistencia para los enfermos y sus familias. A pesar de todo, muchos consiguen llevar una vida completamente normal.

# “Solo quería dormir para dejar de pensar”

EL TRASTORNO BIPOLAR AFECTA A 800.000 PERSONAS EN ESPAÑA, LA MAYORÍA SIN DIAGNOSTICAR

• Texto: Esther Ortega • Fotos: Guillermo Navarro

**E**lena recuerda con cierta distancia sus primeros brotes. Esos que llegaron cuando empezó con la ilusión de su aventura en Barcelona. La gran ciudad la desequilibró. Un día estaba arriba. Y el otro abajo. Arriba y abajo. Su ánimo cambiaba con el ritmo de una montaña rusa. No había término medio. No había grises. No había medida entre la risa airada y el llanto desconsolado. “Yo estaba trabajando y estudiando en Barcelona. Mi familia se creía que me drogaba porque apenas dormía y comía muy poco”, recuerda Elena. Ahora acaba de cumplir 49 años y todavía hoy, con su enfermedad controlada y una vida encarrilada, le cambia la cara al recordarlo. Hace 18 años, por lo menos pudo ponerle nombre al problema: trastorno bipolar. Los médicos tardaron más de once años en identificar ese demonio

que afectaba a su cabeza y la dejaba mecida entre la depresión y la euforia. Esa afección que la llevó al psiquiátrico. “Era peor que una cárcel. Era muy estrecho y muy frío. Creo que hasta había barrotes en algunas ventanas. Era un régimen casi penitenciario”, recuerda.

Según la Organización Mundial de la Salud, en España hay 800.000 personas aquejadas de trastorno bipolar. El organismo estima que el 2 por ciento de la población mundial sufre la enfermedad, muy complicada de determinar y confundida en muchos casos con otros trastornos mentales. En España, solo 46.000 personas la tienen oficialmente diagnosticada. En el caso de Elena, la sanidad pública tardó más de un año simplemente en concederle la cita con un especialista en psiquiatría. “Tardaron once años en decirme qué tenía. Durante →

## Una vida normal

Yolanda Palacios, una de las pacientes bipolares que forma parte de FEAFES posa junto a la presidenta de esta asociación, Elena Briongos (a la derecha). Su caso ha sido denunciado por Amnistía Internacional.



## Terapias especiales

Los pacientes bipolares requieren un tratamiento muy especializado. A la derecha, un paciente se somete a terapia electroconvulsiva en un hospital de Valencia.



EDICIONES PRIMERA PLANA, SA

## Los efectos secundarios de la medicación son frecuentes: temblores, convulsiones, insomnio o falta de libido

*régimen abierto. Solo necesitaba abrazar a mi madre y luego volví*, se duele. Entre sus principales reivindicaciones, figura la creación de un psicólogo de apoyo en las Unidades de Salud Mental de Urgencia que asesore a los enfermos y a sus familias. *Falta mucha información y conciencia sobre lo importante que es para un paciente que haya una persona con la que sentirse identificado* —explica Virginia Pecharramán, psicóloga de la entidad y responsable del programa de apoyo a las familias—. *Para ellos es un desahogo entender lo que está pasando*.

### MEDICINAS POCO TESTADAS

En muchos casos, los pacientes con trastorno bipolar pueden llevar una vida normal si toman la medicación adecuada. Para alcanzar ese punto, el colectivo de afectados reclama una mayor inversión pública en investigación y tratamiento. *Las medicinas no están suficientemente estudiadas, dan muchos efectos secundarios como temblores, convulsiones, falta de libido, insomnio y aumento de peso*, explica Elena. A su lado asiente Yolanda Palacios, paciente y compañera de la asociación. Ella ha tenido que renunciar a ser madre por culpa de los tratamientos. Sus medicinas le impiden concebir.

Sin ellas, vuelven los brotes a su cabeza. Su caso es distinto ya que los médicos tenían claro el diagnóstico desde que la sombra del delirio apareció con 15 años. Había antecedentes en su familia. *A mi padre le trataban como el loco del pueblo, y eso le machacó mucho*, relata Yolanda. En su camino para controlar la enfermedad, fue sometida incluso a una terapia electroconvulsiva (TEC), que también le provocó pérdidas de memoria: *Aguanté hasta que no pude más y pedí que me ingresaran. Solo quería dormir para dejar de pensar. Uno de los momentos más duros fue cuando en urgencias me preguntaron: «¿Tan mal te encuentras?»*.

Ahora, Yolanda ha encarrilado su vida. Tiene una escuela de baile junto a su marido, su máximo auxilio: *Él es un apoyo incondicional. A veces deseo que esté con otra persona para que no lo pase mal. Mi enfermedad es como una amiga lejana con la que te llevas bien hasta que vuelve. Y te tienes que esforzar por convivir con ella*. Para su compañera Elena, el primer paso para la curación es ser capaz de aceptar el trastorno bipolar: *Aceptar que no eres un bicho raro ni te comes a los niños. Yo al principio me pensaba que no estaba enferma, pero hay que aceptar que tienes una enfermedad crónica*. ■



## Programas de ayuda

La psicóloga Virginia Pecharramán coordina los programas de atención a las familias e inserción social de FEAFES.

→ *ese tiempo me diagnosticaron distintas enfermedades como la esquizofrenia. Es muy difícil hacer un diagnóstico porque muchos síntomas coinciden*, explica.

Veinte años después, Elena Briongos recuerda el episodio al amparo de la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES), que preside en Aranda de Duero (Burgos) para ayudar a otras personas con trastornos mentales. Tiene lagunas en sus recuerdos. Otra consecuencia de las crisis. *Del Hospital de Guadalajara me escapé porque era de*