

# Vivir con enfermedades crónicas y bipolares: Una historia de resiliencia



Por **Ashley Abedini**

**A**brí los ojos para encontrarme acostada en una cama de hospital. Esto no fue exactamente una experiencia nueva para mí; Tengo una enfermedad crónica llamada cistinosis, un trastorno metabólico que ha provocado problemas de salud, sobre todo insuficiencia renal. Como resultado de esto, tuve que someterme a diálisis durante aproximadamente un año, lo que provocó

estadías frecuentes en el hospital. Me diagnosticaron a los seis meses, por lo que es algo que ha sido una parte fundamental de mi vida. La cama del hospital, las frías paredes en blanco y las innumerables enfermeras eran una vista familiar. Sin embargo, esta hospitalización fue bastante diferente. Me interné esa noche por lo que luego supe que fue un episodio maníaco y salí de ahí con un diagnóstico de bipolar tipo 1.

Esa hospitalización fue hace más de 10 años. Mi psicosis por bipolaridad llegó repentina e inesperadamente, en extremo. Nunca antes había mostrado ningún problema de comportamiento o de salud mental, por lo



que mi familia y yo necesitábamos mucho convencimiento. Un día pasé de vivir una vida bastante productiva y saludable y al siguiente estaba teniendo pensamientos tan salvajes e impulsivos que finalmente me llevaron a ingresar en el hospital. Fue muy difícil de entender; No estuve realmente expuesta a la bipolaridad de ninguna manera hasta que obtuve mi diagnóstico. Tomó investigación, muchas sesiones de terapia y tiempo suficiente para procesar realmente mi diagnóstico y aceptarlo.

No ha sido fácil, pero con esfuerzo continuo, medicación efectiva, planificación exhaustiva y terapia, he podido manejar mi enfermedad de manera efectiva, a pesar de los eventuales tiempos difíciles. He aprendido que solo cuando eres vulnerable a tus propias luchas, los demás pueden sentirse lo suficientemente cómodos para compartir las suyas. Después de compartir mi historia, descubrí que muchas personas cercanas a mí estaban luchando con su propia confusión de salud mental y simplemente se sentían avergonzados de compartir. A través de esto me di cuenta de que aunque mis experiencias podrían haber sido únicas para mí, no era la única que sufría. Creo firmemente que nuestro propósito está ligado a nuestra lucha y que cualquiera puede florecer, a pesar de crecer en las condiciones más duras. La lucha es una parte tan fundamental de la experiencia humana. Si prestamos mucha atención, podemos ver que todos están peleando su propia batalla distintiva. El verdadero poder es cuando eres capaz de trascender tu lucha a través del propósito. Como dijo Nietzsche: “Quien tiene un por qué vivir puede soportar casi cualquier cómo”. El verdadero éxito es superar el trauma, y no solo tener éxito, sino también ayudar a los demás en el camino. Muchas personas esperan para buscar tratamiento por vergüenza. Aunque la conciencia está aumentando y se están dando muchos pasos para aumentar la exposición a la corriente principal, la salud mental todavía está muy estigmatizada. Mi consejo para las personas con enfermedades crónicas es que sean

conscientes de su salud mental. Puede ser muy fácil pasar por alto cómo nos sentimos, ya que es invisible y no es algo a lo que nos veamos obligados a prestar atención para sobrevivir literalmente, como nuestras visitas programadas al médico, muchos medicamentos y chequeos constantes. A menudo tenemos que estar en modo de supervivencia durante gran parte de nuestra vida debido a nuestra enfermedad, por lo que es posible que no veamos la necesidad de señalar los problemas si no están causando una emergencia o una preocupación inmediata. Sin embargo, lo último que desea hacer es verse obligado a abordar un problema cuando se convierte en un gran problema. Aunque era difícil decirlo en ese momento, hubiera sido genial tener un terapeuta durante la diálisis. Mi mente estaba tratando con tanta fuerza de sobrevivir que en ese momento no me di cuenta de la cantidad de trauma que estaba experimentando. Además, creo que es importante tener seres queridos de confianza con los que puedas comunicarte abiertamente y mantener una comunicación constante con ellos. A menudo, son nuestros amigos y familiares los que pueden ayudar a señalar si estamos actuando un poco “fuera de lugar”. Ahora tengo un sistema sólido de apoyo con el que me siento cómoda, pero también gente que me conoce lo suficientemente bien como para saber si me estoy volviendo un poco más maníaca. Las enfermedades crónicas y la salud mental están tan inmensamente correlacionadas y es importante ser consciente de esto para ayudar a tomar el mejor camino posible en tu vida. Vivir con una enfermedad crónica es difícil, pero es mucho más fácil cuando puedo comprender mejor mi salud mental.

*Ashley Abedini es propietaria de Abedini Social, una agencia de redes sociales, y actualmente vive en Wichita, Kansas. Como vendedora creativa, Ashley es conocida por su enfoque innovador, comunicación directa y habilidad para ejecutar estrategias. Ashley es una apasionada de la comida y exploradora culinaria que destaca los restaurantes de Wichita en su popular cuenta de redes sociales, ICT Broke Girls. Su pasión es trabajar con restaurantes locales para ayudarlos a usar las redes sociales para conectarse con una comunidad en línea altamente comprometida. Se sometió a un trasplante de riñón hace más de diez años, recibió el regalo que le salvó la vida de un amable amigo y goza de buena salud desde entonces, aunque sigue lidiando con las limitaciones típicas de su rara enfermedad, la cistinosis.*