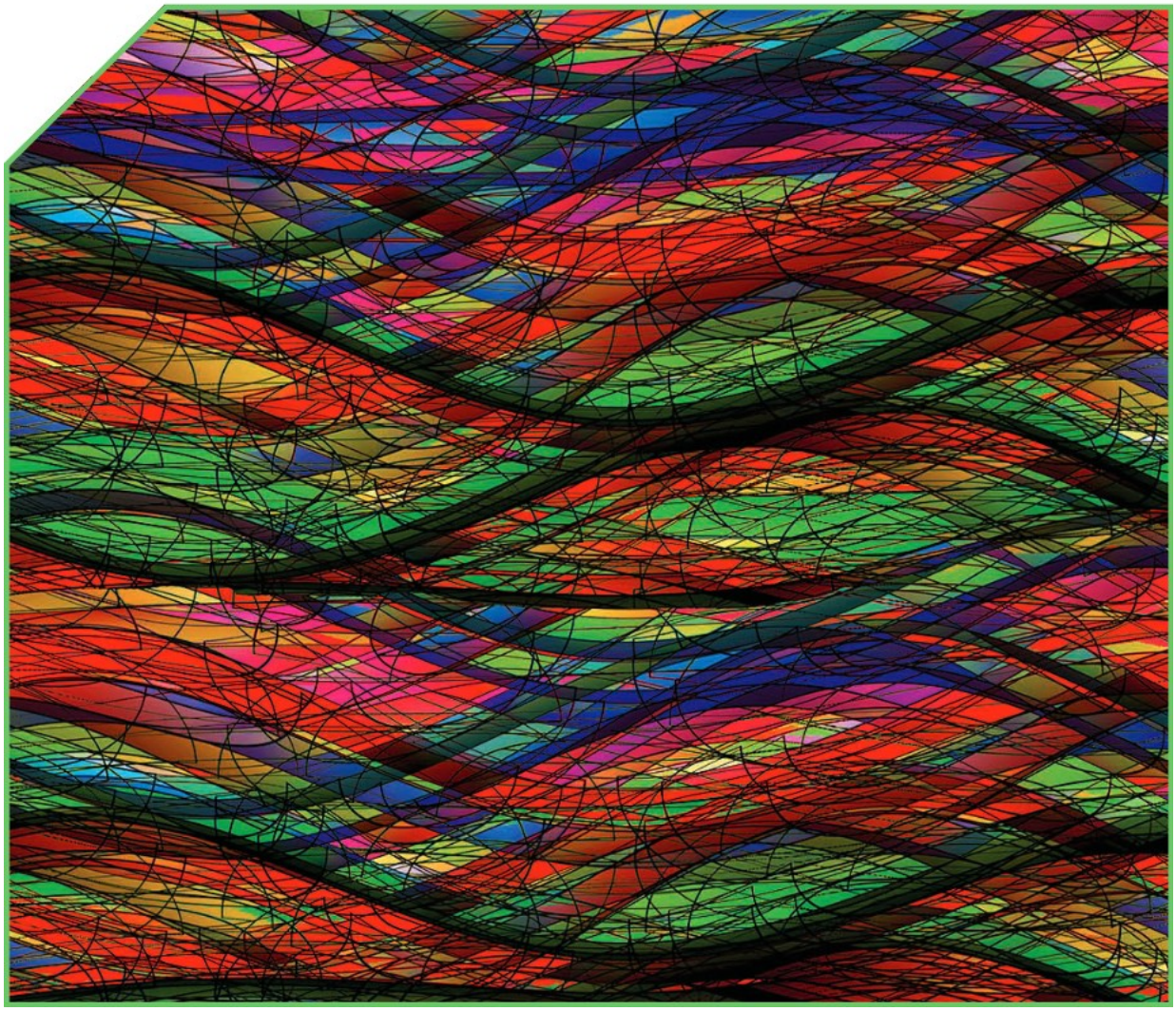
FUBIPA
FUNDACIÓN BIPOLARES DE ARGENTINA

Boletín de FUBIPA Nro. 34 | Diciembre de 2010

El Subibaja



Autor: **Sergio Guerrero** **Sin Título** Pigmento digital

TALLER DE

Como es ha
nuestro Boletí
y el trabajo
que se interes

Nos reunimos
mes (después
pos) de 11:3

Los esperamo
ENTRE TODC

RECEPCIÓN DE
EN LA REVISTA

Algunas reflexio
hacer para colo
del Boletín SUB
da.

Agradeceremos
ticas. Para orga

Las presentacio

Textos manuscri

Textos a máquir

Los temas:

Testimonios libr
"la bipolaridad"

Científicos: escr
dicina o proce
bles, indicando
de la misma).

Varios: citando
anónimo, indica

blogmc3.wordpress.com

04

CHURCHILL BIPOLAR

Churchill's Black Dog, Kafka's Mice, and Other Phenomena of the Human Mind.

En 2006, un hospital mental del Reino Unido debió enfrentar numerosas críticas de la comunidad por haber colocado una estatua en el frente de su nosocomio. La figura, que despertó la ira de cientos de británicos, mostraba a **Winston Churchill**, el más emblemático Primer Ministro británico del siglo XX, enfundado en una camisa de fuerza.

Algunos ciudadanos expresaron su malestar por lo que consideraron una ofensa: exhibir al público la relación íntima que existía entre **Churchill** y el trastorno bipolar. Y la estatua llegó a ser tildada de "absurda y patética" por Nicholas Soames, un reconocido parlamentario Conservador, nieto del gran Winston.

Pero las autorida
de Norwich, d
salieron a dar u
tida estatua.

*"La figura de C
depresión agu
tar una imager
problemas men
miembro de la*

Y Paul Corry, di
en ningún caso,
ra ofensiva y a
consejeros profe
cuando se refie
presivos.

*"Nuestro mensa
posible recuper
tales, superarlas
Churchill es el
paz de ello"*, di

BIPOLARES FAMOSOS

Si muchos de los que criticaron con dureza la colocación de la estatua hubieran conocido esta reflexión, quizás habrían tenido otra opinión sobre la condición de bipolar de **Churchill**.

Pero lamentablemente, sesenta y un años después de la Segunda Guerra, eran muy pocos los británicos capaces de comprenderlo.

06

Un perro negro

Churchill solía hacer frecuentes referencias a su depresión, a la que llamaba su "perro negro" (his black dog) y sobre la que tenía un alto grado de conciencia.

Sus estados depresivos solían ser prolongados e intensos y muchas veces estaban conectados a algún factor externo, como fue el caso de su destitución del Almirantazgo luego del desastre de Dardanelles, durante la Primera Guerra Mundial.

Pero, en otras ocasiones, sus depresiones podían no tener implicancia con sucesos del exterior.

La relación entre **Churchill** y su "perro negro", que se prolongó con idas y venidas durante casi toda su vida, comenzó en su juventud. Y el gran Winston siempre estuvo atento a tratamientos que pudieran ayudarlo a controlarla.

Una prueba de ello data de una carta que le escribió a su mujer, en 1911, a los 36 años. En ella, el futuro Primer Ministro Británico y Premio Nobel de Literatura, se refiere a un caso de depresión que había sido curado por un médico, en Londres.

"Creo que este hombre puede ser muy útil para mí si es que mi perro negro regresa", escribió esperanzado.

Pero **Churchill** no sólo sufría de cuadros de depresión aguda, sino que también experimentaba períodos de una intensa manía.

Según ha asegurado Lord Beaverbrook, uno de sus amigos más cercanos, el gran Winston estaba siempre, o bien *"en la cima de la colina, o bien en el fondo de una intensa depresión"*. Y son innumerables las anécdotas que lo aseveran.

Es sabido que, en sus períodos de manía, **Churchill** podía trabajar entre 18 y 21 horas diarias sin registrar cansancio. Cuando su "perro negro" se mantenía lejos, un día laboral podía comenzar a las 8.30 y concluir entre las 2 y las 4.30 de la mañana.

Pero los horarios extravagantes no eran el único de los síntomas. También, padecía una fuerte falta de inhibición. De modo que no era extraño encontrarlo trabajando en su cama; o que recibiera a un importante General vestido sólo con su bata de baño. O que realizara una reunión con sus colaboradores en ropa de cama de seda color rosa. O que diera largas caminatas desnudo alrededor de su residencia. O insistiera en llamar a sus ministros para una importante reunión mientras tomaba un baño en su tina personal.

Sin embargo, ninguna de estas curiosidades fue tomada por la historia como un signo de desprestigio o como una excusa para atemperar su tremendo legado histórico.

Su coraje y su liderazgo en los momentos más oscuros de la Segunda Guerra Mundial hacen que viva en el recuerdo de los británicos como uno de sus héroes nacionales.

Su figura ocupa un lugar tan destacado en la historia del Reino Unido, que sus habitantes, 60 años más tarde, se negaron a verlo retratado en una camisa de fuerza (ver la nota **Churchill** bipolar).

¿Acaso querían limpiar la imagen de su héroe político de los resabios de la verdad? ¿Acaso olvidaron que su héroe, el hombre que los llevó a la victoria en la Segunda Guerra era, como ellos, un hombre dominado por las pasiones?

Está aceptado que **Winston Churchill** presentaba signos compatibles con una patología maníaco depresiva. Y está mundialmente consensuado, también, que su enfermedad no le impidió ser uno de los grandes hombres de la historia.

Después de todo, fue su distorsión de la realidad, según Storr, uno de sus biógrafos, el condimento indispensable para inspirar a una nación y arrancarla de las sombras.

Sir WINSTON LEONARD SPENCER-CHURCHILL
1874 - 1965 Estadista, historiador, escritor, militar, orador y primer ministro británico.
Recibió el Premio Nobel de Literatura en 1953. Se le concedió por sus obras históricas, sus artículos periodísticos y por sus brillantes discursos, que lo erigen como uno de los principales oradores y políticos del siglo XX.

APOSTILLA

¿SAB

Para el investig
national Mood
San Diego, San
menos diez form

Según investig
(Angst J., 200
no reciben tra
posición a pa
cardiovascular
lares y aumen
de suicidios. E
índices bajan
tema en que l
con los acciden
las personas
mizan el uso p
mientas y vehí

El aislamiento
estrés. Moos R
on Human Envir
28 pp 652-665

El apoyo de lo
las personas
vas de situaci
De Longis A. (
Coping in Agai
pp 245-254).

UNA MENTE INQUIETA

Kay Redfield Jamison, profesora de psiquiatría en la prestigiosa universidad Johns Hopkins y experta en enfermedades del ánimo, es la autora de **Una mente inquieta**, un libro autobiográfico en el que se atrevió a exponerse e hizo público su trastorno bipolar.

Su manifiesto es una dolorosa crónica de cómo luchaba contra ese desorden, a la vez que libraba una guerra continua contra la medicación que podía ayudarla a estabilizarse: el carbonato de litio.

En la **Fundación de Bipolares de la Argentina (FUBIPA)** recomendamos su lectura a los pacientes y sus familiares. Una mente inquieta no sólo es un valioso aporte a la comprensión de este desorden, sino que también aclara algunos puntos de por qué es tan difícil sostener un tratamiento con continuidad.

La mayoría de las enfermedades causa sufrimiento a la persona afectada, lo que la motiva para buscar una solución a su problema. En el caso del desorden bipolar, uno de los polos - el de la depresión - es penoso y temido por los pacientes. Pero el polo de las hipomanías o manías, inversamente, es experimentado como placentero.

Kay Jamison revela cómo el desorden bipolar es una enfermedad que atrapa. Como la adicción a las drogas, captura al enfermo en etapas de éxtasis inimaginables para el común de las personas. Es un desorden del ánimo que invoca afectos gloriosos, entusiasmos desbocados, pasión, efervescencia. Como ella lo describe, *"un carnaval de luces, sonidos y posibilidades"*. Kay vivía en un mundo *"lleno de placeres y promesas"*, desbordante de proyectos y metas eufóricas.

Pero inevitablemente, tras la etapa de embriaguez, aparecía la fase depresiva. Todo se vol-

vía chato, gris, *mi cerebro esta* lamentaba Kay. un grave intento camento que re

En los períodos el litio, sus afec normalizaba. Lo un cambio tan f sistir en él. Pero ba bienestar a producían much bles: problemas vómitos entre ot que destacar qu en miles de pac lidad el litio sec jas y los efectos tolerables).

Pero los recuerd optimismo no s placeres de la de que ésa era signaba a la m sentía como *"un* Necesitaba volv otra vez abando seguía, inevitab su consecuente

Dina Minster

10

HOJA DE VIDA

Dina Minster tiene algo para decir. A los 75 años, esta psicóloga que nunca dejó de trabajar y de buscar el sentido de la vida, se encuentra en un gran momento personal. Equilibrada, activa y con una incipiente carrera como actriz, hoy es una de las voces más autorizadas para hablar sobre bipolaridad en el país. La mujer que nació en Lituania, se crió en la Argentina y maduró en Cuba nos abre las puertas de su casa en Palermo para conversar sobre su historia. Las depresiones, las manías, la medicación, el amor, el sentido de la vida y los viajes son sólo algunos de los temas que tocó en esta conversación con **El Subibaja**.

EL SUBIBAJA- ¿C
depresión?

DINA- Fue cuan
Yo estaba emb
cultad me inform
materias, en ve
dejado pendien
hacia La Habar
Mi hijo nació e
recibí el 26 de
mismo no entie
departamento
un período difí
está en orden.
¿Qué va a ser
tiene una piedr
ya estaba anes
primer gran dep

EL SUBIBAJA- ¿Vos
medad en ese

DINA- Cuando
elegir tema, me
García Badarac
dije: *"voy a ha
caso de que yo
gía. Voy a habl
siva"*. En esa é
no se decía enf
"psicosis manía

mi trabajo tenía que tomarme otra Coca-Cola! Tomaba unos siete litros por día, más o menos. ¡Era impresionante!

EL SUBIBAJA- **¿Seguiste con el litio de todas maneras?**

DINA- No. En ese momento, yo tenía una endocrinóloga y ginecóloga que cuando le conté esto me hizo suspenderlo. Y ahí me fui a la miércoles. Ahí sí comprobé que, como dice Lagomarsino, cuando uno deja, cae, y es mucho más difícil después levantarse.

EL SUBIBAJA- **¿Caíste en un período de depresión importante entonces?**

DINA- En esa época, yo decía que vivía la mitad de mi vida. Seis meses dormía y seis meses estaba despierta. Iba a trabajar y creía que me moría. Le dije al jefe de psicopatología que iba a renunciar y, por suerte, no me dejó. Yo estaba agradecida porque nuestra situación económica era muy difícil. A mi marido le costó mucho conseguir trabajo luego de regresar de Cuba.

EL SUBIBAJA- **¿Decís que dormías seis meses de una forma literal o como un sentido figurado?**

DINA- Cuando yo me deprimía, durante seis meses, me quedaba sin palabras. Entonces no quería que viniera nadie, que me vieran con cara de culo, sin capacidad de hablar de nada. ¿Para qué necesitaba que me vinieran a ver? Pero después, llegaba un período de unos seis meses en los que estaba bien.

EL SUBIBAJA- **El trabajo debe haber cumplido un rol muy importante en tu vida entonces.**

DINA- Mi último enganche con la vida era el trabajo. *"Si dejo de trabajar, ya me muero del todo"*, pensaba. En ese entonces, con los hijos y con todo, yo tenía un marido que podía ocuparse y una madre que podía darme una mano. Pero, en el trabajo, nadie me podía reemplazar. Yo llegaba, me sentaba y me transformaba. No trabajaba diez horas seguidas. Pero logré, aunque con pocas horas, mantener el consultorio funcionando.

EL SUBIBAJA- **¿Solías tener fantasías suicidas?**

DINA- Tenía pensamientos, pero tenía la convicción de que teniendo hijos, yo no iba a dejarles esa herencia. De todas formas, mentalmente, pasé todas las formas de suicidio posibles. Decía: no me puedo cortar las venas porque mi marido ve sangre y se desmaya; no me puedo tirar del balcón porque vivo en planta baja; no me voy a tirar bajo un tren porque no me da para eso. La cosa es que ya, a esta altura, lo tomo como joda. Pero tenía una compañera que la madre se había suicidado. Y había visto el efecto que eso había tenido en ella. Así que me dije: sufriré lo que tenga que sufrir, pero esa herencia no voy a dejársela a mis hijos.

EL SUBIBAJA- **Y lo**
salías de la de
DINA- Yo no hac
los seis meses
cine, ir al teatro
que a mí me gu
cho más caser
si va una vez
muy independie
aceptar casarm
mi cuenta. Y a
mía de querer s
do aislada. Ca
ver. No quería
imagen. Por sue
tengo nada que

EL SUBIBAJA- **¿Qu**

DINA- Tuve perí
"ni una cosa ni
muy buen terap
no me acuerdo
muy breves. Y y
o menos, entre
con motivo de
en una depresió
De hecho, la p
a mi marido p
a Ezeiza porqu
Nosotros teníam

y bajadas. No eran tan profundas, ni duraban seis meses. Pero eran subidas y bajadas. Sin embargo, yo creo que la medicación que terminó de ponerme en orden fue la lamotrigina, que es la que estoy tomando ahora. Con dos litios por día. Porque con mis antecedentes de haber tenido ese desequilibrio con el litio, siempre me lo dio en cantidades moderadas.

EL SUBIBAJA- **¿Tuviste recaídas después?**

DINA- Sí. El último episodio que recuerdo fue gravísimo. Fue cuando se casó mi hija, hace dieciocho años. Yo pensaba: ¿Cómo voy a ir al casamiento? Estaba muy pinchada. Estaba en una depresión. No me podía comprar zapatos, no podía elegir un vestido. Entre primas y amigas me vistieron, me armaron para que fuera al casamiento. Era una angustia tremenda. Yo no quería hacerle pasar vergüenza a mi hija. Me acuerdo que las rodillas me temblaban. Por suerte, esa noche ocurrió algo mágico: me sentí muy bien. Mi hija, después, me dijo que había estado "digna". Y esa fue una frase inolvidable, para mí.

EL SUBIBAJA- **¿Qué conclusión podrías sacar en limpio sobre tu experiencia con tu enfermedad?**

DINA- La pasé y me sentí muy mal en determinados momentos. Pero el flujo de mi vida, con esos altibajos, no se detuvo. Por eso, pienso que el haberse desatado mi cuadro a los 33 años, cuando ya tenía una profesión y una familia formada, fue mejor que si me hubiera ocurrido antes. Mucho más jodido es cuando esto te pasa en la adolescencia o cuando sos joven y no terminaste todavía una carrera. Ahí no tenés de qué agarrarte y la sensación de vacío, de que no servís para nada, de que no sos nadie, es muy jodida. Más aún, si tenés una familia que no lo entiende. Yo creo que es mucho más complicado remontar toda esta patología cuando uno es muy joven. Yo tuve una continencia y eso fue muy importante. Mi marido, en ese aspecto, jugó un rol fundamental. Y le estoy siempre muy agradecida por el modo en que me cuidó.

DINA MINSTER
Psicóloga
Ha sido Miembro del Consejo de Administración de FUBIPA.
Coordinadora de Grupos de Ayuda Mutua y disertante en charlas, congresos y paneles sobre la especialidad.

CÓ
TR
PC

Buscar un traba
ardua como lee
llamar a todos
tarjetas en dive
llegar tu curricul
pleo. Sin embar
con respecto a
fácil y más efec

De la misma m
de forma tradici
queda en la we
puntos que pue
rencia a la hora

Por eso, antes d
tener un curricul
correo electróni
de búsqueda de
para encarar la
como si se trata

nombre completo, DNI, fecha de nacimiento, dirección, teléfonos y correo electrónico. Este paso es, sin dudas, el más simple de todos los que deberás sortear antes de tener tu C.V. en línea. Pero, también, es el más importante. Si fallas aquí, si colocas mal tu nombre, tienes una cuenta de correo electrónico que no funciona o si has olvidado pagar el teléfono y no puedes recibir llamadas, difícilmente tu futuro empleador vaya a tomarse el trabajo de conectarte por otros medios. Además, hay que admitirlo, poner mal tus datos de contacto es una señal que nunca hablará bien de vos.

Antecedentes académicos: en este campo tenés que colocar tu grado de instrucción formal. Es muy importante que comiences informando sobre tus logros más destacados y luego pases a los que pertenecen a tu pasado más remoto. Pero no sólo debés tener en cuenta tu grado de instrucción formal. También, es muy importante que destaques tus capacidades en otros campos como idiomas o el uso de herramientas informáticas.

Antecedentes laborales: por fin llegamos al corazón de la cuestión, a la sección que es la razón de ser de todo curriculum vitae, el recuento de tu experiencia laboral. Tal como en el campo de tus antecedentes académicos, es muy importante que resaltes tus experiencias laborales desde la más actual a la más antigua. Y también, es muy importante que incluyas la empresa donde trabajaste, el cargo, el tiempo y los logros o metas alcanzadas. Muchas veces esto puede resultar un ejercicio tedioso. Pero en el campo laboral no hay nada más preciado que conocer los antecedentes de la persona a la que aspiras a emplear. Para ello, también es muy útil colocar referencias de tus empleadores anteriores y sus datos de contacto. De esa forma, tus nuevos jefes podrán saber de vos por medio de una tercera persona, lo que siempre resulta mucho más confiable. Dar datos de contacto de tus antiguos empleadores le dará a tu C.V una imagen más seria.

Información complementaria: esta parte de tu curriculum muchas veces es vista con cierto menosprecio. Sin embargo, no dudes de que puede resultar de gran utilidad y quizás hasta ayude para sumar un punto más a la hora de definirse por vos o por otro candidato. Aquí tendrás la oportunidad de destacar tus gustos complementarios: diplomas, cursos, ayudantías, hobbies e intereses. Como consejo, no menosprecies esta sección, pues los expertos en recursos humanos cada vez le prestan más atención a este tipo de datos.

2. Cómo subir mi curriculum a una pagina de busqueda de empleos.

Una vez que tienes tu curriculum actualizado, debes ponerlo a rodar. Para ello, hay básicamente dos métodos que pueden ser útiles y comple-

mentarios: 1. E
las compañías
Subirlo a una p
tipo Linkedin o
nas de contacto

Enviar tu C.V p
que debés hace
tu C.V es ident
los que te gusta
ellos y establec
importante que
y que tu lista s
posible. Una v
la junto al teclo
buscador favori
empezá a ident
en las que te g
de una compañ
que debas com
recursos humano
compañía, o u
tengan una sola

Subir tu C.V a un
las páginas de
vez más import
tos portales es
más barato y m
dos por este me
nales. Hay muc

ESTOY EMPEZANDO A SENTIR QUE ALGO VA A PASAR CONMIGO.

Aunque me siento muy bien y disfruto del poder hacer cosas sin agotarme, sospecho que no son buenos indicios y que, en realidad, estoy empezando una etapa distinta porque todo me parece fácil y llevadero. Hasta las peores cosas las veo con optimismo.

El mayor indicio es haber empezado a sentir que ya no me aflige que mi suegra viva en mi casa. Verla en mi cocina ya no me hace entrar en pánico. Escuchar su voz (que es lo más parecido a un graznido) ha dejado de crisparme los nervios. Mi cocina se volvió más ancha y, a veces, hasta parecemos caber juntas.

El volumen de la TV en su habitación ya no me parece tan molesto, aunque provoque desprendimientos de revoque y haga estallar las copas.

Que mantenga la puerta de su cuarto siempre abierta y se entrometa a distancia en cuanta conversación escuche (aún cuando hablemos en secreto) ya casi me parece normal.

Verle la cabeza tan encanecida (porque la muy miserable ya ni gasta en peluquería), me produjo un shock . . . la tintura disimulaba lo viejita que está.

Otra cosa que me alerta es esta necesidad de ponerme a escribir todo lo que no puedo hablar porque no tengo quien me escuche. Ya sabemos que para nuestros familiares, el que empecemos ha hablar más de la cuenta es un síntoma que los moviliza . . . a huir lo más lejos posible del incipiente maníaco para resguardar sus oídos y sus neuronas.

También volví a sentirme "artista". El block El Nene y el Faber N ° 8 se convirtieron, en mis manos, en los pinceles de Miguel Ángel. Lleno hojas y hojas con mis ridículos monigotes que, a veces, pretenden ser autorretratos. De los deprimentes que componían mi producción hasta hace muy poco, pasé sin transición a otros en los que parezco haber rejuvenecido y hasta adquirido ciertos rasgos de sensualidad. Seguramente, pasada esta etapa, contribuirán a hacerme sentir más ridícula que nunca. Por eso, tendrán como destino final una hermosa fogata.

Y si.... ¡Soy patética y grotesca! Pero lo bueno es que, en este momento . . . ¡NO ME INTERESA EN ABSOLUTO! Por ahora, me concentro en disfrutar lo que soy. Encaro mis días con optimismo, planeo viajes, "algunas compritas", me pongo a dieta, me maquillo, cuido mi pelo y mi manera de vestir. Hasta salgo a caminar para mejorar mi aspecto.

Pensando en todo esto, creo que estoy empezando a dispararme y que me voy a poner muy mal. Pero, también, sé que eso se va a sentir tan bien que no me lo quiero perder.

Mientras tanto, por mi permanente buen humor y mi constante entusiasmo, todos comentan lo bien que estoy. Pero solo yo me conozco lo suficiente como para tener la certeza de que la mujer alegre, comunicativa, sociable, entusiasta y con ganas de vivir que ven los demás,..... no soy yo.

Lucy. Septiembre de 2008. Sgo. del Estero.

EL TRASTORNO BI

La enfermedad bipo
porque el paciente
mo. Se llama así p
la manía al polo d

Está causada por u

Algunas depresione
pañan de manía) t
raciones bioquímic

Existen una variedc
tamiento. El litio, lo
son utilizados con
cuentemente es tar
ayuda mutua.

Con estos tratamier
dos y llevan adelar
los problemas que

MANIA

SÍNTOMAS COMU

- Euforia, con ex
- Marcada dism
- Aumento de inter
- Alto nivel de er
- Extrema irritabi
- Desmesurada v
- Cambios emoc
- Conductas riesg
- Gastos excesiv

DEPRESIÓN

SÍNTOMAS COMU

- Sentimientos e
  desesperanza,
- Pérdida de en
- Apetito disminu
- Sueño disminu
- Pérdida de inte
- Perturbaciones
- Ideas recurrent

Pueden presentarse otra
Debe tenerse en cuenta
característico lo que inc

Muchas gracias.

Abbott
A Promise for Life

ABBOTT NEUROCIENCIAS

FUBIPA
FUNDACIÓN BIPOLARES DE ARGENTINA

FUNDACIÓN DE BIPOLARES DE ARGENTINA

Tel.: +5411 5218-1638 Email: info@fubipa.org.ar Horario de atención: De 9 hs. a 18 hs.