

“Pensé: vamos a por todas; es el último cartucho”

En junio de 2024 y tras muchos tratamientos fallidos, G. inició sesiones de estimulación magnética transcraneal para una depresión mayor recurrente que sufría desde hacía más de 30 años. Al cabo de un mes y medio empezó a mejorar y desde entonces no ha vuelto a tener ninguna recidiva. “La felicidad máxima que siento en estos momentos no la había tenido nunca”, asegura.



Júlia Bestard Barrio
Comunicación
y RSC Guttman

La primera vez que G. cayó en aquel “agujero negro sin salida” tenía 24 años y hacía poco que había empezado a trabajar como asistente social. “Tenía mucho empuje e inquietud, quería salvar el mundo”, explica sentada en una butaca de su luminoso salón. Pero de repente, de la noche a la mañana, quedó “anulada”, incapaz

hasta de utilizar un bolígrafo. “Todo me venía grande”, reconoce.

En un primer momento, le hicieron un diagnóstico erróneo de trastorno bipolar que comportó mucha medicación, múltiples efectos adversos y ninguna mejora. “Durante dos meses estaba baja de ánimos y lloraba mucho, pero de un día para el otro volvía a salir el sol; volvía a verlo todo claro, que podía trabajar, que los informes me salían como churros. Todo iba bien y pensaba: ‘Seguro que no me vuelve a pasar’”.

Pero no. “La mala pécora volvía”, relata ahora con cierto humor. Un tiempo después, un psiquiatra le diagnosticó una depresión mayor recurrente,

y empezó un tratamiento con antidepresivos gracias al cual mejoró. Sin embargo, siguió teniendo recaídas periódicas, aunque más cortas.

Cuando esos periodos oscuros acababan, G. seguía con su vida. Viajó –con un “arsenal” de medicación en la maleta–, se enamoró, hizo muchas amistades, siguió trabajando. Se resignó. “Aprendes a vivir con la depresión. Sabes que cuando te viene hay momentos en que debes decir ‘basta’ y admitir que no puedes ir allí o hacer aquello. No puedes ir en bicicleta porque te sientes incapaz; no puedes hablar con la gente porque no sabes qué les explicarás. Te ves tan débil y tan vulnerable... Creía que no había nada que hacer, que tenía que convi-



“A sus 58 años está viviendo, por tanto, el periodo más largo que ha vivido sin depresión desde que comenzó a tenerlas a los 24”.

vir con ello y que era una putada vivir así”, explica. Hasta que la pandemia de la Covid-19 lo empeoró todo de nuevo, con episodios que se alargaban, otra vez, durante meses. Probó nuevos fármacos y otras terapias, pero nada le hacía efecto, hasta que una conocida le habló de un nuevo tratamiento contra la depresión mayor recurrente: la estimulación magnética transcraneal. “Pensé: vamos a por todas; es el último cartucho”.

Fase intensiva inicial

En junio de 2024, G. entró en la consulta del doctor Sergi López, psiquiatra de Guttmann Barcelona, con un sentimiento de cierta incredulidad después de tantos tratamientos fallidos. Empezó con una fase inicial intensiva, con sesiones de lunes a viernes que duraban 15 minutos, durante unas seis semanas. El tratamiento, desde el punto de vista del paciente, es muy sencillo: la persona se sienta y se le coloca un dispositivo parecido a

una bobina sobre el cuero cabelludo (normalmente en la zona frontal). A continuación, la máquina emite pequeños impulsos magnéticos repetidos, que atraviesan el cráneo sin dolor y despiertan la actividad de determinadas neuronas. Lo único que el paciente nota son unos pequeños “toques” en la cabeza y, en algunas ocasiones, una ligera sensación de hormigueo o molestia local. El tratamiento no produce pérdida de conciencia ni ninguna otra afectación mayor. Tampoco afecta a la memoria. “Sales de allí y, si quieres, puedes irte a un concierto”, explica G. risueña.

Al cabo de un mes y medio, G. empezó a notar que se sentía bien de nuevo, pero no lanzó las campanas al vuelo, por si era otra de las mejoras espontáneas que había experimentado antes. El tratamiento entró en una fase de mantenimiento, con una frecuencia progresivamente decreciente que le permitió espaciar las sesiones: primero quincenales y después mensuales, bimensuales y finalmente cada dos meses y medio. Todo ello combinado con dos pasti-



llas diarias. “No he vuelto a tener ningún episodio”, afirma, con la satisfacción grabada en su rostro. A sus 58 años está viviendo, por tanto, el periodo más largo que ha vivido sin depresión desde que comenzó a tenerlas a los 24.

Esta época no ha estado exenta de experiencias vitales duras: su expareja, con la que mantenía una relación muy estrecha, murió de forma súbita hace un año, y su madre, su principal apoyo desde siempre, padece un cáncer. Pero ahora que la sensación de “angustia” ha desaparecido, también puede explicar “cosas bonitas”, como dice ella misma. Ha ido de viaje a Gambia y Senegal, los fines de semana hace salidas en barco y disfruta de una intensa vida social, siempre que las circunstancias familiares se lo permiten. En definitiva, sigue con su vida y experimenta alegrías y tristezas, como cualquier otra persona. “Porque a veces hay que estar triste”, puntualiza.

A lo largo de estos de 30 años, G. ha tenido que hacer frente a otros problemas, más allá de la depresión en

sí misma: la vergüenza (“tienes la impresión de que la gente te mira y ve que no estás bien”), el autorrechazo (“me escondía para que no me considerasen una persona débil”), la culpa (“hasta que no entiendes que es la enfermedad, crees que eres tú, que no pones suficiente de tu parte”) y una cierta incompreensión en su entorno (“decían ‘con lo bien que vives, que lo tienes todo, de qué te quejas. Eso es un bajón’”).

El último frente, apunta, podría ser el de no esconder que tiene depresión crónica. De momento, ha empezado explicando su caso en esta revista, por si su testimonio abre puertas a otras personas en su situación. Y mientras tanto, disfruta de una calma vital muy anhelada. “La felicidad máxima que siento en estos momentos no la había tenido nunca. Y tengo a mi madre enferma, pero estoy tranquila, voy a trabajar tranquila, tengo el control de todo lo que me rodea y tengo un profesional de referencia, que es el doctor López. Estoy en buenas manos y bien controlada, y eso me da mucha seguridad”.