

Resiliencia y daño cerebral



Yolanda Sahuquillo



Cristina Martín

Yolanda y Cristina se conocieron hace menos de un año como participantes en el Grupo de Ayuda Mutua (GAM) orientado a personas que están pasando por un proceso similar, a causa de un daño cerebral. Según sus propias palabras, compartir, entenderse y comunicarse entre iguales las está ayudando y las ha hecho amigas y confidentes. “No todo es perfecto como parece, seguimos echando de menos trabajar y la vida de antes. Además, no podemos expresar nuestras emociones a los demás como antes, porque no tenemos el vocabulario para explicarnos ni escribirlo como nos gustaría para que nos entendieran. Pero hay que superarlo y pensar que la vida es maravillosa y hay que disfrutarla.” Os dejamos con sus historias, las que, sin quererlo, las unieron.

Yo soy Yolanda Sahuquillo y tuve un ictus con 29 años. Era abogada en la Fundació “la Caixa”, tenía un buen cargo, una pareja, una casa en las afueras de Barcelona, bailaba en una escuela de baile y hacía de voluntaria en la Fundación Esperanza ayudando a los adolescentes con problemas.

Hace 4 años, en julio de 2019, tuve un ictus, me llevaron al

Hospital del Mar de urgencias, me operaron, estuve en la UCI, después en planta y, finalmente, en Guttmann, donde estuve ingresada tres meses y me enseñaron, de nuevo, a hablar, a leer, a escribir, a caminar, a mover las piernas, los brazos y las manos. Además, no era consciente de lo que me había pasado, no entendía nada, ni recordaba nada, no me acordaba ni de mi nombre, ni de los de mi familia, ni de los de mis amigos.

Poco a poco fui recuperando algo de memoria, muchas otras cosas las aprendí y otras, las he perdido totalmente. Por ejemplo, empecé a recordar nombres y lugares, y cómo era mi vida, pero no recordé palabras, ni a qué me dedicaba. Sigo sin recordar nada de mi trabajo, ni de la historia del mundo, de la cultura, etc.



Yolanda:

“No era consciente de lo que me había pasado, no entendía nada, ni recordaba nada, no me acordaba ni de mi nombre, ni los de mi familia, ni los de mis amigos.”

Gracias a Guttman y a mi familia volví a nacer. Creo que la familia y los amigos son superimportantes en esos momentos. Mi familia iba al hospital todos los días para estar conmigo y apoyarme. Sin ellos no estaría como estoy.

Cuando salí de Guttman, ya podía caminar y hablar. Pensaba que solo me faltaba acabar de aprender a leer y escribir, y así ya podría volver al trabajo. En ese momento no era consciente de lo mal que aún estaba.

Cuando vuelves a casa, no es lo mismo que estar en Guttman, ni la vida de antes. Tú has cambiado y no eres la misma. También afecta mucho a la familia y a los amigos, que tienen que pasar la etapa de “duelo” y adaptarse a una vida diferente.

Mi vida de ahora es muy diferente de como era antes. Tengo la incapacidad permanente absoluta y no puedo trabajar de nada por las secuelas cognitivas que tengo. Tengo problemas de memoria, de números, de comprensión oral, escrita y financiera. Soy dependiente de mi marido para algunas cosas.

Actualmente, voy a sesiones de logopedia y neuropsicología en Guttman Barcelona y hago de voluntaria en Guttman Badalona haciendo acompañamiento a los pacientes, ayudando en las actividades y realizando las visitas guiadas del hospital para los ingresados. Además, con un amigo he creado una asociación que se llama “Vidas tras un ictus” dedicada a conseguir fondos para la rehabilitación y que se puede encontrar en Instagram.

Cristina:

“Intento no compararme tanto con cómo era antes del daño cerebral, sino que sigo haciendo cosas que ya hacía antes, como cuidar y disfrutar de mis hijos, de la naturaleza, de las salidas a la montaña con la familia o mis amigos.”



Mi vida de ahora es diferente a la de antes, no es ni mejor ni peor, es simplemente diferente. El año pasado me casé y volví a vivir a Barcelona. Mis esperanzas de futuro son seguir mejorando, seguir haciendo de voluntaria en Guttman y hacer crecer la asociación para ayudar a muchas más personas.

Me llamo Cristina, tengo 45 años y soy madre de una niña y un niño. Soy enfermera y he trabajado en el Hospital Clínic y en un centro de atención primaria (CAP), aunque actualmente no estoy trabajando debido a las secuelas del daño cerebral que sufrí hace seis años.

En agosto de 2017, tuve un politraumatismo al ser atropellada en el atentado de las Ramblas de Barcelona y fui trasladada al Hospital del Mar donde pasé unos días en coma, debido a un traumatismo craneoencefálico (TCE) grave, con necesidad de neurocirugía.

Posteriormente, estuve en la planta de neurología durante unas semanas y fui derivada al Institut Guttmann para iniciar un proceso de neurorrehabilitación, ya que presentaba daños cerebrales muy importantes.

Del ingreso en el Institut Guttmann recuerdo que, aparte de los problemas motores en la mitad derecha del cuerpo, tenía muchísima dificultad con el lenguaje y la comunicación; no podía reconocer el significado de muchas palabras o, simplemente, las confundía. Notaba que me costaba hablar y expresarme, y no podía tras-

mitir mis pensamientos, sentimientos, mis dudas..., era consciente de no comprender bien la información que recibía. Además, también notaba dificultad para memorizar, para estar atenta o para concentrarme al realizar más de una tarea a la vez, etc. A menudo me sentía triste porque algunos ejercicios y las sesiones de neurorrehabilitación me resultaban muy difíciles, y me hacía sentir mal el no poder hacerlos correctamente. Este sentimiento fue mejorando con la ayuda de la familia y del equipo de Guttmann, que me transmitían que mi esfuerzo era positivo.

Poco a poco fui mejorando durante la rehabilitación, aunque me di cuenta de que debía seguir haciendo logopedia, neuropsicología, así como conocer formas de mejorar las situaciones diarias...

Hoy en día, aunque algunas secuelas siguen presentes, he visto que se puede seguir mejorando mucho (aunque la mejora no se note tan rápida como en los primeros meses de rehabilitación). Intento no compararme tanto con cómo era antes del daño cerebral, sino que sigo haciendo cosas que ya hacía antes, como cuidar y disfrutar de mis hijos, de la naturaleza, de hacer *trekking* con la familia o mis amigos y, por otro lado, quiero disfrutar y probar cosas nuevas, como apuntarme a algunos cursos que me apetecen, como la fotografía y el pádel.