

TEMA: ¿Qué le depara el futuro para las personas con Trastornos del Neurodesarrollo?

NOTICIA 1

Activistas venciendo estigmas

Jóvenes con bipolaridad, trastorno límite de la personalidad y otros diagnósticos psiquiátricos toman las redes sociales para desterrar los prejuicios, acompañarse mutuamente y exigir políticas públicas a favor de las personas neurodivergentes.



Carolina Díaz y Gabriela Ticona, personas neurodivergentes y activistas por la salud mental, vistiendo camisetas de la marca @masquebipolar. Foto: John Reyes.

No. Salir a dar la cara, aunque sea en las redes sociales que tus padres nunca mirarán, como Instagram, no es fácil. No es fácil decirle al mundo que tienes un diagnóstico psiquiátrico. No es fácil contar el doloroso proceso personal que te llevó a buscar ayuda y peregrinar por todo tipo de establecimientos, especialistas y diagnósticos hasta dar con el adecuado. Te expone. Asusta.

Hablar de condiciones psiquiátricas sigue siendo tabú en el Perú. Lo usual es que quienes las tienen no hablen al respecto. A Carolina Díaz, Lucía Herrera y Gabriela Tincopa algunos familiares y amigos les aconsejaron que las mantuvieran ocultas. Nadie les dará trabajo, les dijeron. Serán tildadas de “raras”. De “locas”.

Hoy, ellas no solo comparten sus experiencias de vida como personas neurodivergentes (personas cuyo desarrollo neurológico es diferente al de la mayoría), sino que brindan información de valor para otros pacientes de salud mental y educan a quienes no lo son para que puedan entenderlos y ayudarlos a vivir mejor.

Contra los prejuicios

Caro Díaz comenzó @masquebipolar en 2018, poco antes de recibir su diagnóstico definitivo, Trastorno Afectivo Bipolar (TAB) –una condición que ocasiona cambios abruptos en el estado de ánimo–, y después de que un fuerte episodio maniaco seguido de un gran bajón depresivo la llevara al límite de sus fuerzas.

Aunque empezó como una suerte de diario en el que Caro volcaba lo que sentía, en el último año este espacio en Instagram se ha convertido en una fuente de información muy útil para otras personas con bipolaridad.

En sus publicaciones, ella habla de cosas como los desafíos laborales que enfrentan los pacientes psiquiátricos, las dificultades que tienen los bipolares en sus relaciones de pareja, por qué se debe normalizar el hecho de ir a terapia o esa “positividad tóxica” que con frases de autoayuda –“es cuestión de actitud”, “los viajes son la mejor terapia”, etc.– termina invalidando emociones que son reales y legítimas.

–Una de las cosas que me parecen más graves es el estigma que hay sobre nosotros– dice. – Esta idea de que somos violentos, que somos peligrosos, que no podemos tomar decisiones sobre nuestras vidas o que ni siquiera podemos tener pareja o formar una familia.

–El mensaje que más me perturba– dice Lucía Herrera, por su parte –es ese de que las personas con diagnósticos en salud mental tienden a no tener éxito profesional, tal como está moldeado por la sociedad.



Lucía Herrera, abogada residente en Cusco y administradora de la cuenta @unachicaontlp. Foto: Archivo personal.

Lucía o Lu ha tenido que lidiar con ese prejuicio durante años, ocultando su diagnóstico de Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) mientras estudiaba Derecho y, luego, ejerciendo como abogada, pues se desenvolvía en un mundo en el que la imagen importa mucho y hay una serie de moldes que cumplir.

Este año, después de una ruptura que sacudió su precario equilibrio, se mudó a Cusco y fundó una ONG que ayuda a crear conciencia ambiental en las entidades públicas. Además, abrió en Instagram la cuenta @unachicacontlp, donde habla de las ventajas para la salud mental de tener una mascota, de los libros que la ayudaron en períodos de crisis o de cómo darse cuenta de que la terapia está funcionando.

Inclusión laboral

Para Gabriela Ticona, como para muchos, llegar a su diagnóstico no fue fácil. Llevaba años saltando de un especialista a otro, en respuesta a crisis que la habían llevado a atentar contra su vida, hasta que hace dos años le confirmaron que tenía bipolaridad. En el camino tuvo que sufrir la violencia de un médico que le hablaba de la hipersexualización en las fases maníacas y le exigía detalles de su intimidad.

Hoy, Gabriela estudia Psicología en una universidad limeña y aunque su facultad es probablemente el espacio de todo el campus donde mejor se entienda su condición, ella considera que deben producirse cambios para facilitarles la vida a los estudiantes neurodivergentes. Por ejemplo, flexibilidad en los horarios –hay episodios depresivos que sencillamente te imposibilitan asistir a clases– y métodos de enseñanza adaptados que estimulen su rendimiento.

Gabriela, Lu y Caro coinciden en que los mayores cambios se deben dar en los centros de labores. El desconocimiento de sus jefes sobre cómo lidiar con personas neurodivergentes hizo que a Caro la echaran del trabajo hace un par de años. Gabriela, cuya cuenta en Instagram es @cactusitobipolar, ha creado un emprendimiento social llamado Mente Corporativa para promover la diversidad en las contrataciones en empresas e instituciones.

–El estigma que hay sobre las personas con trastorno bipolar no permite que muchos vean su enorme potencial– escribió Carolina hace poco en una columna en Salud con lupa. –Es cierto que nuestro cerebro funciona diferente y se cansa más rápido, pero cuando está bien puede llegar a ser brillante.

El valor de las publicaciones de Carolina, Gabriela y Lu las ha vuelto referentes para muchas personas que viven con condiciones psiquiátricas y que les escriben para agradecerles por la información que comparten y decirles que al leerlas ya no se sienten solas.

Carolina está logrando incidencia política, hablando con congresistas sobre el cumplimiento de la Ley de Salud Mental, tejiendo alianzas con organizaciones como SODIS y Multitud, participando en conversaciones con colectivos de otros países y administrando un grupo de WhatsApp de más de 80 miembros en el que se cuentan sus experiencias y cómo van afrontando sus respectivos episodios.

Gabriela también ha abierto su WhatsApp a algunos seguidores que la buscan para pedir consejo y preguntarle cómo actuar cuando el entorno no está ayudando. Ella casi siempre responde. A veces no puede, cuando está atravesando sus propios episodios depresivos. Entonces, les avisa que solo le escriban si es una emergencia. Que le envíen un SOS. Cuando eso ocurra, ella sabrá que la necesitan realmente y reunirá sus pocas fuerzas. Y les responderá.