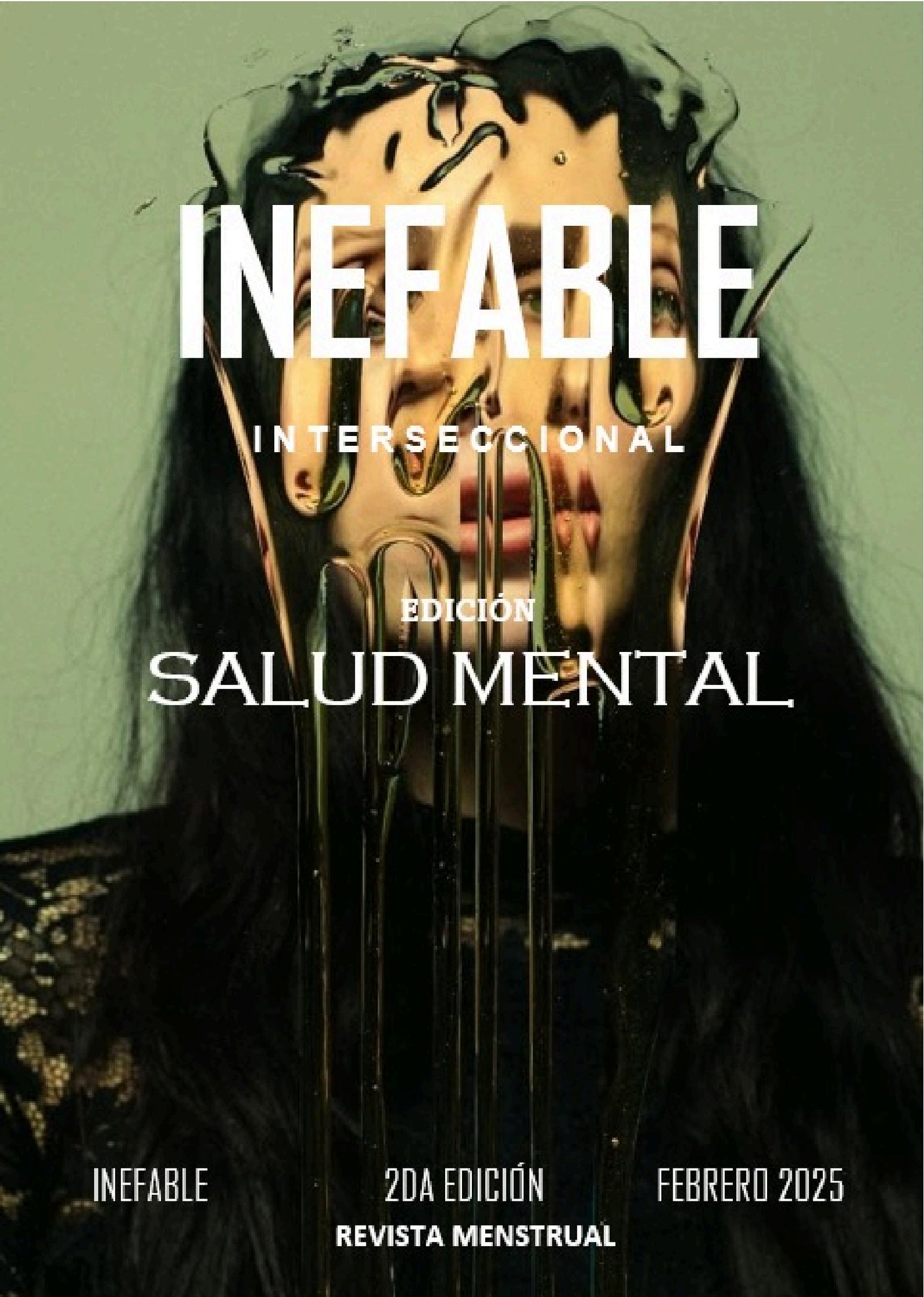


Pestaña 1



INEFABLE

INTERSECCIONAL

EDICIÓN

SALUD MENTAL

INEFABLE

2DA EDICIÓN

FEBRERO 2025

REVISTA MENSUAL

SALUD MENTAL

Qué difícil es hablar de la salud mental.

¿A ti qué te enferma? ¿Por qué si a todos nos duelen cosas diferentes todos debemos tener la misma definición de salud mental? No tiene sentido, todos estamos un poco enfermos y el que no está enfermo, muchas veces no se reconoce en esa enfermedad y es el más enfermo de todos.

La salud mental de muchas formas se asocia con la idea utópica de felicidad y de éxito, ¿Estamos seguros que tenemos siquiera acceso a esa posibilidad? Claro que no pretendo ser fatalista, decir que no hay futuro, que está todo perdido, mucho menos que no existen razones de valor para existir.

Lo que intento decir, es que deberíamos evaluar en donde se construyen estas motivaciones, en qué momento nos fueron enseñadas y sobre qué parámetros estos fueron delimitados.

Antes de cada edición al público, dedico tiempo a leer a cada una de las colaboradoras, en esta ocasión no pude simplemente tener un profundo sentimiento de nostalgia, de empatía y hasta un poco de tristeza.

Cada una ha hecho el trabajo elaborado, desgastante y agobiante de trabajar en su desarrollo personal, el ejercicio de ser conscientes de sí mismas y de la manera en la que se vinculan con el entorno, procurando ser mejores para sí mismas y para los otros.

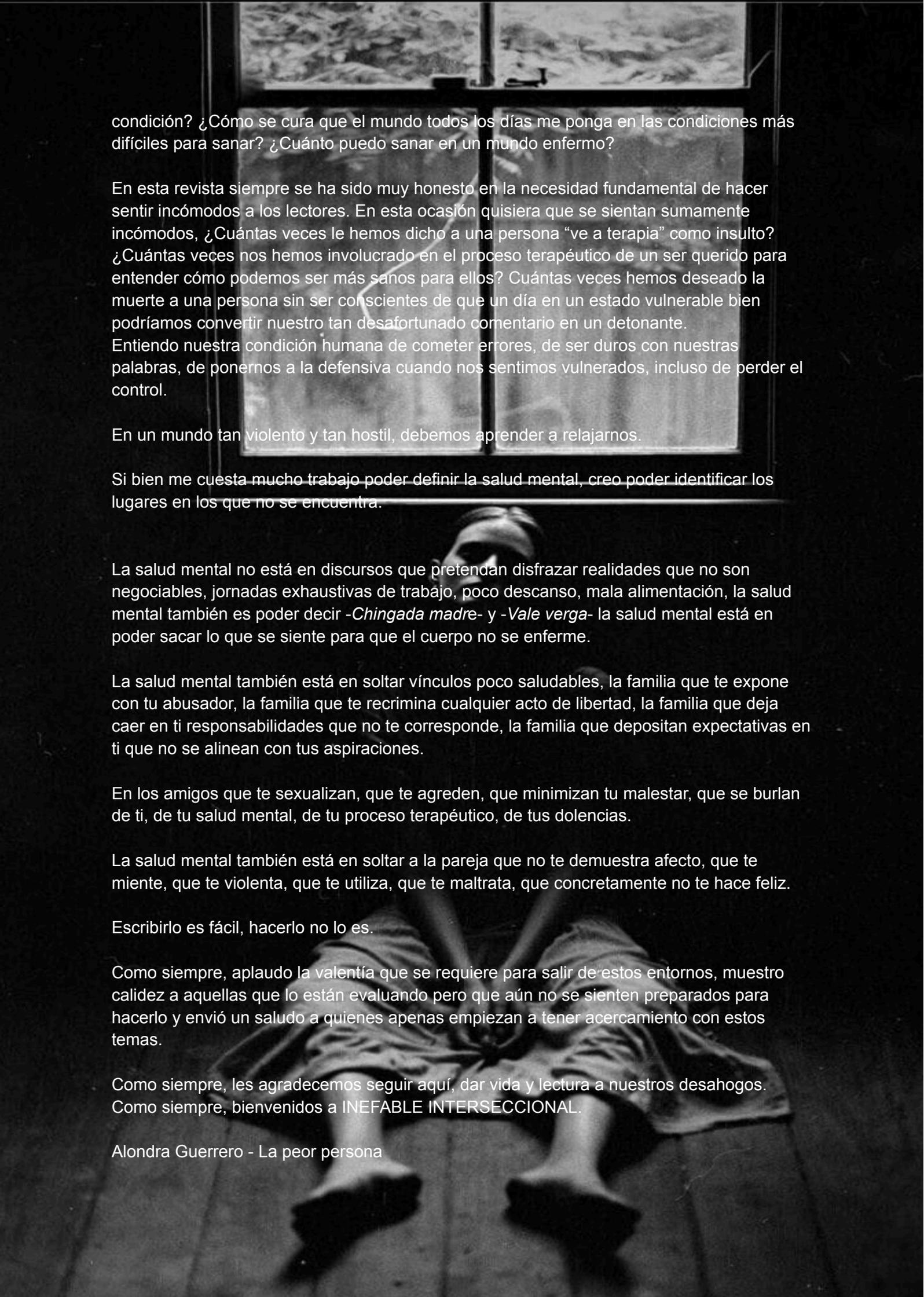
¿El mundo es un lugar recíproco?

Son ellas las que no solamente se preguntan si algo está mal, son ellas las que se confrontan al problema, son ellas las que trabajan en ello cada día. ¿La gente sabrá lo duro que es ir a terapia? Ya no hablamos de lo difícil que es en sí mismo tener acceso al servicio de salud mental, estamos hablando de lo que representa entrar al entorno terapéutico y ser vulnerable.

Cuando una persona llega a consulta, no lo hace en su mejor momento o por diversión, no lo hace como parte de un chequeo de rutina para revisar que todo se encuentra en orden, usualmente llega ahí porque se ha vuelto insostenible, porque se ha visto rebasado y requiere apoyo para poder manejar la situación.

En donde el psicólogo o el psiquiatra son figuras de acompañamiento, guías para que logres escucharte a ti mismo al hacerte consciente, qué tanto están haciendo los profesionales de la salud mental en entender todos los factores que intervienen.

-Vale, estás triste, vamos a solucionarlo- Vale, ¿Cómo se resuelve el tema económico, las extenuantes jornadas laborales, la poca accesibilidad a oportunidades, la violencia del mundo, el desinterés de las personas que conviven conmigo si tengo un trastorno o alguna



condición? ¿Cómo se cura que el mundo todos los días me ponga en las condiciones más difíciles para sanar? ¿Cuánto puedo sanar en un mundo enfermo?

En esta revista siempre se ha sido muy honesto en la necesidad fundamental de hacer sentir incómodos a los lectores. En esta ocasión quisiera que se sientan sumamente incómodos, ¿Cuántas veces le hemos dicho a una persona “ve a terapia” como insulto? ¿Cuántas veces nos hemos involucrado en el proceso terapéutico de un ser querido para entender cómo podemos ser más sanos para ellos? Cuántas veces hemos deseado la muerte a una persona sin ser conscientes de que un día en un estado vulnerable bien podríamos convertir nuestro tan desafortunado comentario en un detonante. Entiendo nuestra condición humana de cometer errores, de ser duros con nuestras palabras, de ponernos a la defensiva cuando nos sentimos vulnerados, incluso de perder el control.

En un mundo tan violento y tan hostil, debemos aprender a relajarnos.

Si bien me cuesta mucho trabajo poder definir la salud mental, creo poder identificar los lugares en los que no se encuentra.

La salud mental no está en discursos que pretendan disfrazar realidades que no son negociables, jornadas exhaustivas de trabajo, poco descanso, mala alimentación, la salud mental también es poder decir *-Chingada madre-* y *-Vale verga-* la salud mental está en poder sacar lo que se siente para que el cuerpo no se enferme.

La salud mental también está en soltar vínculos poco saludables, la familia que te expone con tu abusador, la familia que te recrimina cualquier acto de libertad, la familia que deja caer en ti responsabilidades que no te corresponde, la familia que depositan expectativas en ti que no se alinean con tus aspiraciones.

En los amigos que te sexualizan, que te agreden, que minimizan tu malestar, que se burlan de ti, de tu salud mental, de tu proceso terapéutico, de tus dolencias.

La salud mental también está en soltar a la pareja que no te demuestra afecto, que te miente, que te violenta, que te utiliza, que te maltrata, que concretamente no te hace feliz.

Escribirlo es fácil, hacerlo no lo es.

Como siempre, aplaudo la valentía que se requiere para salir de estos entornos, muestro calidez a aquellas que lo están evaluando pero que aún no se sienten preparados para hacerlo y envié un saludo a quienes apenas empiezan a tener acercamiento con estos temas.

Como siempre, les agradecemos seguir aquí, dar vida y lectura a nuestros desahogos. Como siempre, bienvenidos a INEFABLE INTERSECCIONAL.

Alondra Guerrero - La peor persona

ÍNDICE

Una historia, un consejo y una invitación - Fernanda Mendoza

Espero que sepas que hay mucha vida después del dolor. -Evelin

Ruptura - Pam Carreon

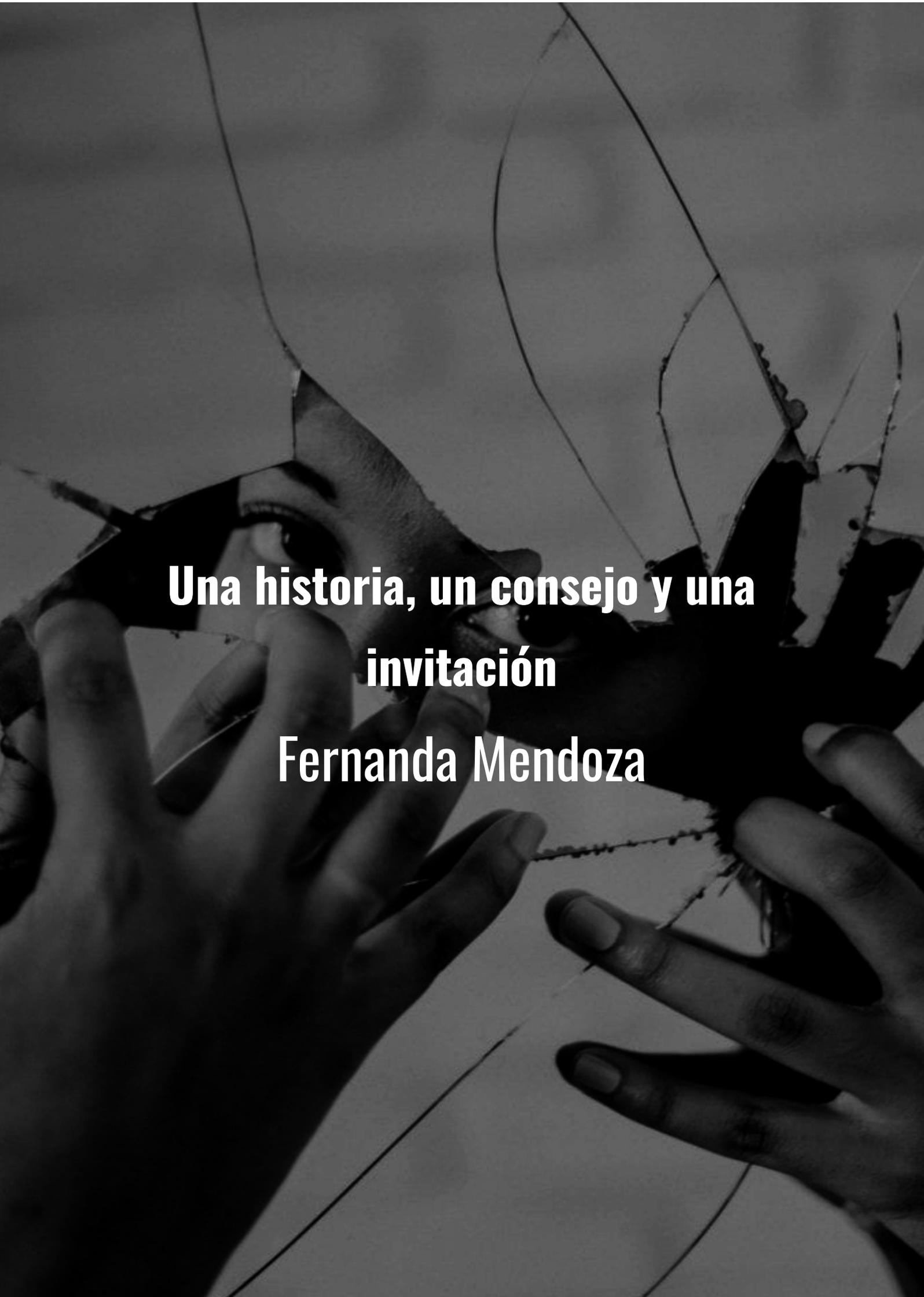
No soy Charly García - Reina de Bastos

TDAH en mujeres adultas y la importancia del diagnóstico temprano. Valeria Villa

Golpes invisibles - Jezzey

Cortar las ramas - Zarsa Merlú

La mujer atrapada en la pared - Yvonne Yolotzin



**Una historia, un consejo y una
invitación**

Fernanda Mendoza

Una historia, un consejo y una invitación

Fernanda Mendoza

**Y la segunda cosa, también vital, que esta condición de mierda
-nunca dejaré de insultarla porque es verdaderamente horrible-
me ha enseñado, es que no soy la única, que somos legión.”
Alma Delia Murillo sobre la ansiedad.**

Es la primera vez que hablaré de esto de manera tan pública y siento un franco vértigo, pero ¿A dónde se llega en esta vida si el miedo toma las decisiones?

Prepárate un café porque esto será extenso: Corría el año 2020 cuando en plena pandemia y pensando en realizar trámites acepté un puesto en algo no relacionado con mi carrera puesto que con esta decisión parte de mis horarios y mi vida podrían por fin alinearse a metas personalísimas.

Entonces vino la pandemia y ya sabemos lo que ocurrió... De pronto estábamos viviendo un suceso histórico con repercusiones en la salud mental que hoy día siguen mermando la productividad de muchas personas y que significó el mayor intento de avanzar hacia un futuro más próspero desde mi lugar.

Con la pandemia entendí muchas cosas, entre las principales era que no todas las personas para quienes yo había sido de ayuda estaban dispuestas a corresponderme.

Llegó el año 2021 y mi respuesta hacia no ejercer mi profesión era escueta: “quiero disfrutar de un descanso prolongado, he trabajado mucho tiempo, etc, etc.”, este tipo de respuestas me enseñaron con quien contaba, con quien nunca debí dar por sentado que contaba y con quienes nunca conté pero fingí contar; entre más respondía de esta manera las personas eran más reactivas conmigo haciéndome saber con sus reacciones que yo estaba “fuera de lugar”, “desubicada”:

-¿Pero, por qué quieres ser “nini” ahora?;

-Si claro, como no tienes hijos eres desobligada

-Tal psicólogo dice que si no cumples con estos requisitos específicos nunca serás un adulto.

Me es más sencillo ahora después de este tiempo en silencio y soledad entender que explicar los procesos por los que atravesamos es más difícil de lo que parece.

Crecí en un lugar donde la salud mental era una burla y la depresión algo de lo que tenías que avergonzarte, llorar estaba mal porque eso te volvía "débil", la fortaleza que implica saber pedir ayuda y mostrarse vulnerable puede causar un temor tal a ser juzgada y al chisme que simplemente nos inclinamos naturalmente a vivir el dolor en silencio.

Aquí me atrevo a hacer una invitación: tú no puedes saber los procesos por los que alguien atraviesa por más que sean parecidos a los tuyos, por el simple hecho de que cosas que para ti no tienen importancia para otra persona puede significar recibir un golpe en el centro de su identidad, es por eso que invito a ser más cauteloso al momento de opinar sobre la vida de otro, a veces solo queremos alguien que nos escuche, a veces un consejo dado desde el punto más empático de nuestro ser y con la intención más noble puede no ser lo que la otra persona necesita de nosotros.

Y es que mi cuerpo entero estaba en medio de una revolución de la cual no entendía nada en absoluto: ¿Quién se rebelaba? ¿Quién era el opresor y quien el oprimido en un mismo organismo que debería trabajar en armonía? Mis articulaciones dolían, mis noches estaban habitadas por pesadillas llegando incluso al punto de tomar cantidades exageradas de cafeína tratando de evitar esos momentos nocturnos que me generaban tantísima ansiedad, que me hacían despertar sudando frío y con espasmos, con un dolor en la quijada por mi extremo bruxismo que cada día me pasaba una factura más cara, el eczema de mi dermatitis cubriendo mis ojos, manos y rodillas, las uñas a la misma vez contenedoras de restos de piel que en sueños se obtenía de rascar partes de mi cuerpo que a la mañana estaban rojas y adoloridas a la vez que esas mismas uñas eran el retrato vivo de mi ansiedad con su aspecto desaliñado producto de mi pésima costumbre de morderlas.

Intenté de todo: nutrición, ejercicio, terapia.

Pero no era suficiente los ataques de pánico cada día eran peores y aumentaban conforme me enfrentaba a conductas relacionadas con mi profesión: buscar un trabajo en el que ejerciera con ella, realizar un documento referente a ella, pensar en hacer trámites que hasta hace unos meses constituían la brújula de mis horarios y el destino de mis recursos.

En terapia parecía todo muy sencillo: ansiedad de toda la vida combinada con síntomas de

estrés postraumático relacionados a la carrera. Por mis hábitos y pensamientos así como la frecuencia de estos y el tiempo que tenían siendo parte de mi día a día llegó el diagnóstico más doloroso: Trastorno depresivo mayor.

Conforme avanzaba en la terapia y después de intentar con varios especialistas detecte que había algo más: los ejercicios no mitigan los síntomas a veces incluso eran un catalizador: "Escoge un objeto que te guste y llévalo contigo cuando vayas a enfrentar un trámite relacionado con tu profesión, así si te sientes insegura puedes sujetarlo y respirar mientras lo describes."

Por este tiempo una querida amiga me recomendó el uso de cierto fármaco, al ser ella especialista en salud mental hice caso de su consejo, pero desconociendo que dicho fármaco iba a requerir un tiempo de adaptación, periodo en el cual los ataques de ansiedad se hicieron más frecuentes y mucho más intensos.

Pensé en acudir a una institución pública de psiquiatría pero al comentarlo con amigos y conocidos ellos parecían estar sumamente preocupados por las cosas que ocurrían en estos espacios y el efecto que estar en contacto con ellas podía causar en mí.

La nutrición, ejercicio y meditación no funcionaban: el ejercicio me mareaba y me hacía sentir náuseas, la nutrición me hacía sentir débil y al restringirme me hacía tener atracones en mis "recaídas".

Con el tiempo y alejándome cada vez más de mis círculos de amigos descubrí que ninguno de estos hábitos maravillosos y sanos estaba funcionando en mí: programas nutricionales, ejercicio, meditación, terapia, etc.

Tenía tiempo siguiendo la cuenta de una doctora dermatóloga de la cual soy hoy en día una gran admiradora.

Todo comenzó por sus consejos para reducir la dermatitis seborreica padecimiento que me ha traído bastantes repercusiones a lo largo de mi vida y que combinado con mi ansiedad ha significado un combo terrible: entre más ansiedad tengo mayor es la cantidad de brotes en mi piel y por tanto existe mayor dolor, que se exacerba con la ansiedad que sobretodo cuando dormo provoca que me rasque las zonas hechas incluso hasta infectarse o hacerlas sangrar.

La doctora explica en su cuenta de Instagram como mejorar tu vida con hábitos y da recomendaciones de un cuidado integral de la piel; concepto que para mí una paciente que ha entrado y salido de hospitales desde su prepubertad y que siempre se ha preguntado ¿Cómo es posible que solo me prescriban cremas y sólo puedan decirme que debo acostumbrarme a vivir con esta enfermedad?

Pero la doctora Carmona no, ella atiende desde adentro: hábitos, estudios, ejercicio, meditación, terapia, etc. Ella ve a las personas como un todo integral y complejo.

Acudí a su cita y ella me envió tantos estudios de los cuales hice cada uno como lo solicitó y en tiempos establecidos.

“Te voy a estudiar completa, así veremos que es lo que está pasando, no estás mal, no eres débil, ni enloqueciste, tus síntomas son reales, hay razones por las cuales hoy estás enferma y vamos a mejorar tu salud, despertarás y podrás vivir en salud.”

Aquí por fin viene el consejo que busca llegar a quienes se identifiquen con esta historia: Al hacerme análisis la doctora detectó un increíble número de anticuerpos en producción tiroidea que no corresponde con los parámetros sanos, descubrió mi Resistencia a la Insulina y detecto porque mis períodos menstruales eran dolorosos en exceso, abundantes y porque mis emociones eran tan inestables: Síndrome de Ovario Poliquístico.

Así es; no estaba loca, simplemente estoy enferma, la debilidad, mareos, la neblina mental, la disociación en la que viví por meses tenía un origen en mi falta de salud.

Cuando ella me dió todos los pasos para recuperar mi bienestar y en acompañamiento terapéutico por fin pude comenzar a sentir que mi cuerpo, mi mente y mi alma me pertenecían poco a poco.

Aquí va el consejo: escuchate y atiendete, sólo tú sabes lo que en tu cuerpo duele, lo que te cuesta levantarte de la cama o la neblina mental que como en mi caso me impidió por meses estar presente en mi propia vida a esto se le llama “disociación”, quiero aconsejarte a que escuches a tu cuerpo y lo atiendas, a que no minimices tus síntomas y que priorices tu salud, porque cuando enfermamos nos damos cuenta de que nuestra salud es únicamente nuestra responsabilidad.

Quiero invitarte a que no te rindas, busques soluciones y pidas ayuda profesional, la depresión puede no venir aislada, sino más bien presentarse como consecuencia de una desatención de tus necesidades, la terapia psicológica es hermosa y necesaria en muchos procesos de la vida pero si tu cuerpo duele o te ha abandonado, si la depresión ha robado tu voluntad esto puede ser uno de los múltiples síntomas de una salud deteriorada que busca desesperadamente un poco de atención. ¿Quién merece más nuestra atención y recursos que nosotras mismas?



**Espero que sepas que hay mucha
vida después del dolor.**

Evelin

“Espero que sepas que hay mucha vida después del dolor”

¿Qué pasa en los días en los que no puedo sostenerme a mí misma?

Me mantengo entre las cobijas porque mi cuerpo está demasiado débil para cargar con mis pensamientos de odio, duermo para evitar caminar entre la niebla de frases de autodesprecio, evito mirarme en el espejo del baño para no verme deforme.

El ciclo se repite, se materializa en mi cuarto desordenado, en la bolita de ropa que dejo en la silla del escritorio, en lo mucho que esté comiendo, en lo irritable que me siento.

El odio no se detiene.

Hoy es uno de esos días en lo que pesa mucho mi cuerpo, mi cabeza se inunda en el asco que tengo por mí misma, siento que voy caminando con ladrillos en los pies con un nudo en la garganta y poca fuerza de voluntad para continuar...

Pero, aprendes a continuar estando mal.

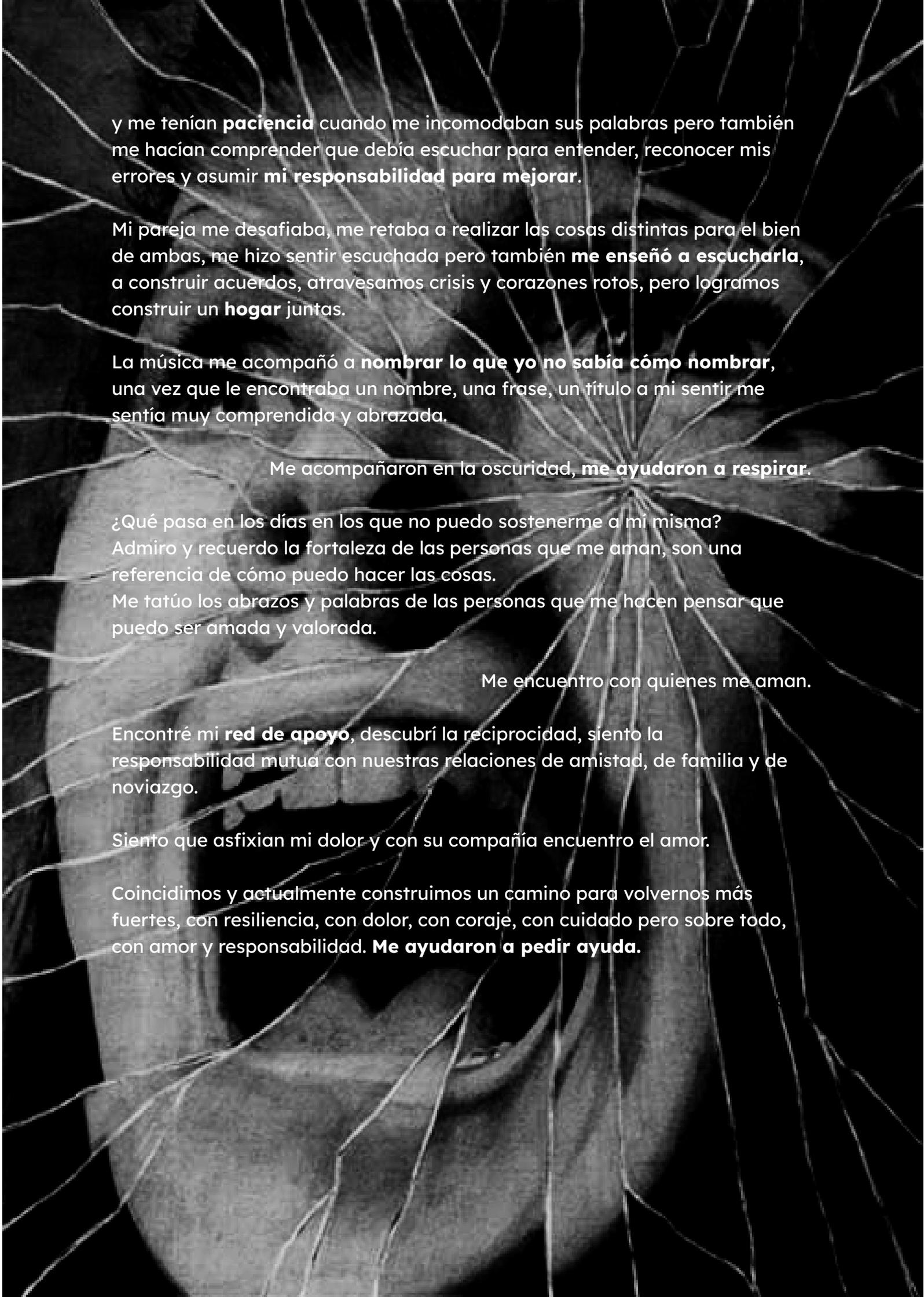
Repentinamente dejé las sesiones con la psicóloga y claro que sentí el madrazo de abandonar el acompañamiento de golpe, no estaba preparada para hacerlo pero tampoco quería continuar.

Cuando no podía con la carga de mis pensamientos, con la ansiedad jalando mi cabello y gritando en casa cuando no había nadie, con mucho miedo y vergüenza me acerqué con mi mamá, con mi hermana, lloré frente a papá, me confesé con mis hermanos y **me auxiliaron** con aquello que no sabía cómo enfrentar.

No sabía que podía hablar con ellas y ellos.

Bajo el estrés, la indignación, el coraje, la debilidad, la frustración y la desorientación “S” y “E” **me escucharon** con atención, **sin juzgarme**, entendiendo mi sentir, **me permitieron llorar** mientras veían como mi corazón se destrozaba, me hicieron saber que tenía un espacio seguro con su compañía, sin decir nada pero **su presencia sosteniendo mi mano** marcó la diferencia.

En la irracionalidad, la impulsividad y la inmadurez mis amigas me orientaron, “D” siempre me daba una cachetada de realidad, me enfrentaron



y me tenían **paciencia** cuando me incomodaban sus palabras pero también me hacían comprender que debía escuchar para entender, reconocer mis errores y asumir **mi responsabilidad para mejorar**.

Mi pareja me desafiaba, me retaba a realizar las cosas distintas para el bien de ambas, me hizo sentir escuchada pero también **me enseñó a escucharla**, a construir acuerdos, atravesamos crisis y corazones rotos, pero logramos construir un **hogar** juntas.

La música me acompañó a **nombrar lo que yo no sabía cómo nombrar**, una vez que le encontraba un nombre, una frase, un título a mi sentir me sentía muy comprendida y abrazada.

Me acompañaron en la oscuridad, **me ayudaron a respirar**.

¿Qué pasa en los días en los que no puedo sostenerme a mí misma?
Admiro y recuerdo la fortaleza de las personas que me aman, son una referencia de cómo puedo hacer las cosas.
Me tatúo los abrazos y palabras de las personas que me hacen pensar que puedo ser amada y valorada.

Me encuentro con quienes me aman.

Encontré mi **red de apoyo**, descubrí la reciprocidad, siento la responsabilidad mutua con nuestras relaciones de amistad, de familia y de noviazgo.

Siento que asfixian mi dolor y con su compañía encuentro el amor.

Coincidimos y actualmente construimos un camino para volvernos más fuertes, con resiliencia, con dolor, con coraje, con cuidado pero sobre todo, con amor y responsabilidad. **Me ayudaron a pedir ayuda**.



Ruptura
Pam Carreon

Ruptura

Pam Carreon

Estar del otro lado, del lado al cual terminan, del lado al que dejan a una con el amor en todo el cuerpo en espera de ser entregado, aceptado, amado. Estar del otro lado, cuando ambos se mueren de amor por el otro, terminar para no dañar más lo hermoso que fueron juntos, o eso se dice, se justifica.

Siento el corazón salir por la garganta, acompañado de vómito y un torrente de lágrimas que llenan de vacío el resto del cuerpo. Dolores que nunca sentiría, dolor en el cabello, las uñas, la piel. El amor por la comida se desaparece, mi estómago no recibe nada, todo es asco, náusea. No puedo comer, caminar, respirar sin sentir el dolor en mis nervios.

Parezco fallecer, en algún momento podría desmayarme y no despertar. Prefiero eso al sentir que está partiendo mi alma, a morir en vida.

Las canciones, películas, series, olores, lugares, comida. La parte más difícil es aceptar que ya no son nuestros, es convertir cada cosa que fue de ambos únicamente mía. 365 días y unos pocos más, un año que pareció ser una vida. Tanta vida, tanto amor, tanta risa, tanta lágrima. Éramos familia.

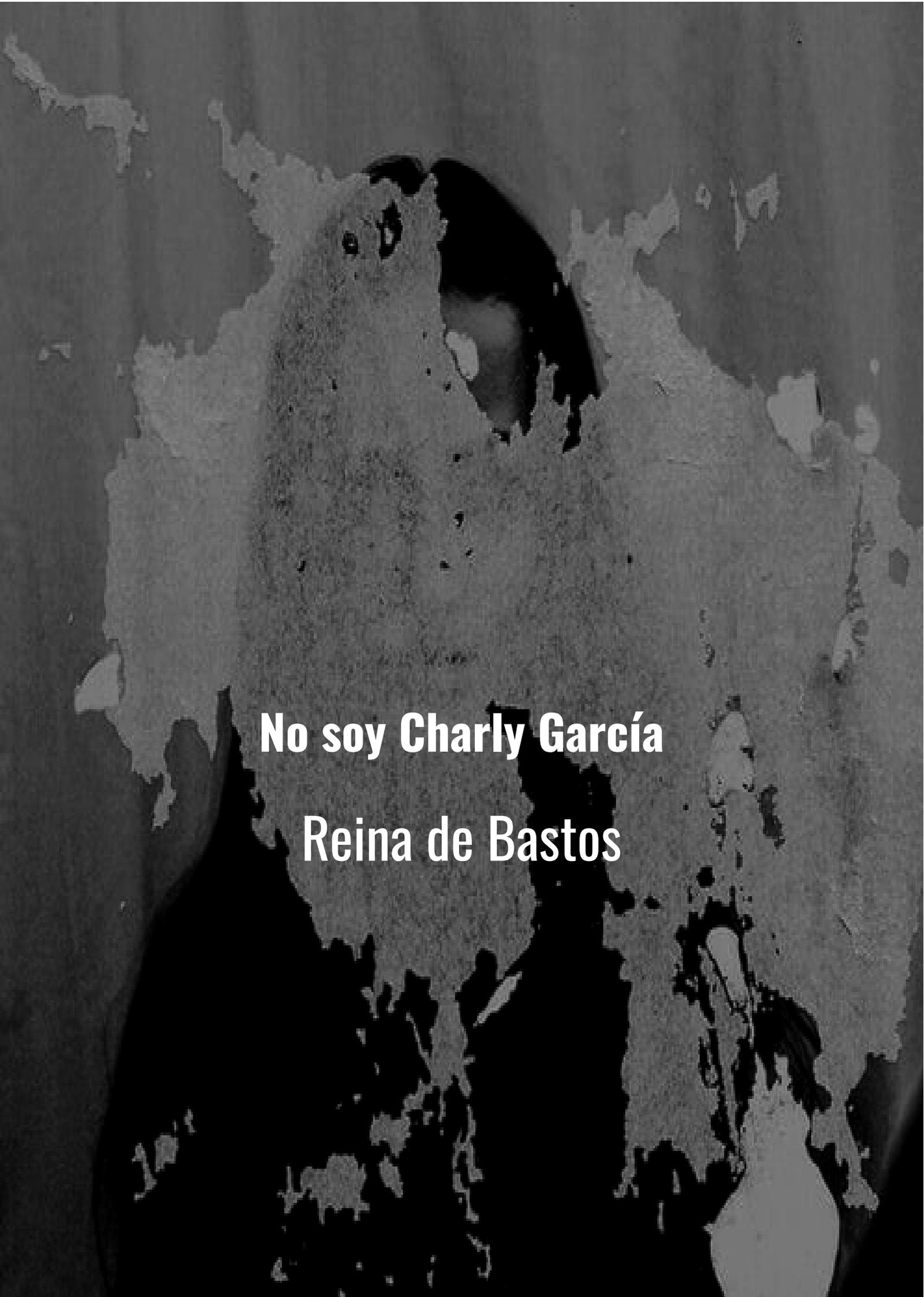
Ahora no te voy a conocer, no sabré qué haces, qué piensas, si comiste o como estuvo tu día, si dormiste bien o el insomnio te carcome, si me extrañaste al dormir. No veré películas contigo, no llenaré de baba tu pecho, tu brazo, tu almohada, no volveré a oler tu perfume antes de dormir, no seré ya parte de tu rutina ni tu de la mía. Quema, arde el recuerdo lentamente en mi memoria. Te pedí arder lento, pero no en el dolor. Mi mente tambalea y mi cuerpo no se sostiene, la tristeza se esconde en cada rincón de mis adentros, me pregunto si así se sentirá siempre si es que no te olvido, no te supero.

Te amaré hasta que el corazón y el alma dejen de hacerlo, serás parte de mi recuerdo, mi lágrima y mi sonrisa por mucho tiempo hasta que esté limpia de ti. Sé que nos amamos, sé que por eso no estamos juntos, duele más porque nuestro amor no pudo superar esto, duele más que no quisiste superar esto. Pero te espero, porque te amo, porque eres tú.

Estaré bien, me curaré.

Y ojalá, si el destino y la vida lo quiere, nos encontremos. Más sanos, más amorosos, más estables y podamos seguir disfrutando de nuestra conexión.

Flaco, yo te espero.



No soy Charly García
Reina de Bastos



No soy Charly García

Por Reina de Bastos

La primera vez que fui a psicoterapia fue alrededor de mis 20. En ese tiempo —por allá del 2011— ni siquiera me percaté del privilegio que implicaba pagar 250 pesos mexicanos por cada sesión semanal. Tampoco investigué los tipos de terapia ni cuál me ayudaría más con mi situación: una adulta arrastrada por la corriente del padre alcohólico y la madre con personalidad narcisista.

Un día, mi madre, quien para ese entonces ya llevaba cerca de cinco años separada de mi papá, sugirió que sería bueno que su hija mayor fuera a terapia porque haber crecido con un padre alcohólico y ausente alguna repercusión debía traer, ¿no? Casualmente, una compañera de la universidad, escéptica de la psicología que llevaba varios meses en psicoanálisis, enfatizó lo bien que le estaba haciendo. Además, si Charly de *Soy tu fan* también iba con psicoanalista, quizá a mí me haría bien.

No recuerdo mucho sobre la primera vez que pisé el consultorio de mi “Cora”, pero tuve nervios por no saber qué esperar de la sesión; después de todo, no sería como salir con diagnóstico y paracetamol cada ocho horas. Esa fue de las pocas veces que nos vimos frente a frente. Se veía amigable y algunos años mayor que yo, aunque no tanto como para una brecha generacional. No sabía por dónde empezar.. En resumen, algunas de mis respuestas a sus preguntas fueron “alcoholismo” y “padres casi divorciados”. En las siguientes sesiones hubo dibujos, historias, etc., necesarios para pasar al diván.

El diván era un sillón de color oscuro y tela brillante. Me recostaba una hora a hablar, viendo el techo blanco con manchas de humedad, mientras mi "Cora" se sentaba donde yo no podía verla a garabatear en las hojas blancas. Al principio fue raro, pero al poco tiempo me dio comodidad evitar el cara a cara para no sentirme juzgada, sobre todo cuando lloraba —porque nunca me ha gustado que me vean llorar—. Así pasó cerca de un año hasta que decidí que los problemas con mi familia necesitaban urgentemente una solución geográfica con el mejor de los pretextos: un posgrado con beca en otro estado.

La terapia de psicoanálisis me impulsó a hacer ese cambio, aunque fuera temporal, porque un par de años después tuve que regresar a la casa materna, situación que me llevó de vuelta con mi psicoanalista. Esta vez fue muy distinto porque ella ya no vivía en la misma ciudad y teníamos que vernos pantalla a pantalla, lo cual no funcionó. Por lo que la temporada uno de la psicoterapia terminó.

Varios años más tarde, luego de la Charly sin Julián ni Nico ni Cora, en mis treinta tuve una relación intercontinental en plena pandemia, el escenario ideal para la segunda temporada de psicoterapia. Esta vez cambié de estilo porque mi prima me sugirió a una psicóloga con enfoque sistémico que trató a una de sus amigas. Tenía muchas expectativas porque no quería brincar de psicólogo en psicólogo como en un bucle al estilo Dormammu-Dr. Strange.

La nueva psicóloga, *millennial* igual que yo, me advirtió que el proceso no sería fácil, que había personas que se echaban para atrás al poco tiempo. En estos cuatro años —este mes es mi aniversario de terapia— ha habido lágrimas, dolor y logros, como aprender a poner límites en mis relaciones y autocuidados; más temas de terapia, como la muerte de mi papá; me aventé a emprender como instructora de yoga y a escribir en esta revista; aprendí a conectar con mi cuerpo y mis emociones, cambió mi estado civil, aumentó el precio de las sesiones...

Debo decir que la terapia implica atravesar un camino en el que varias veces he querido bajarme del barco, he sentido que estoy remando en círculos o me he sentido abrumada por no verle fin, pero, sobre todo, soy consciente de mi privilegio económico porque hoy no sería la misma sin los recursos que la terapia me ha dado para seguir remando.



**TDAH en mujeres adultas y la
importancia del diagnóstico
temprano.**

Valeria Villa

TDAH en mujeres adultas y la importancia del diagnóstico temprano.

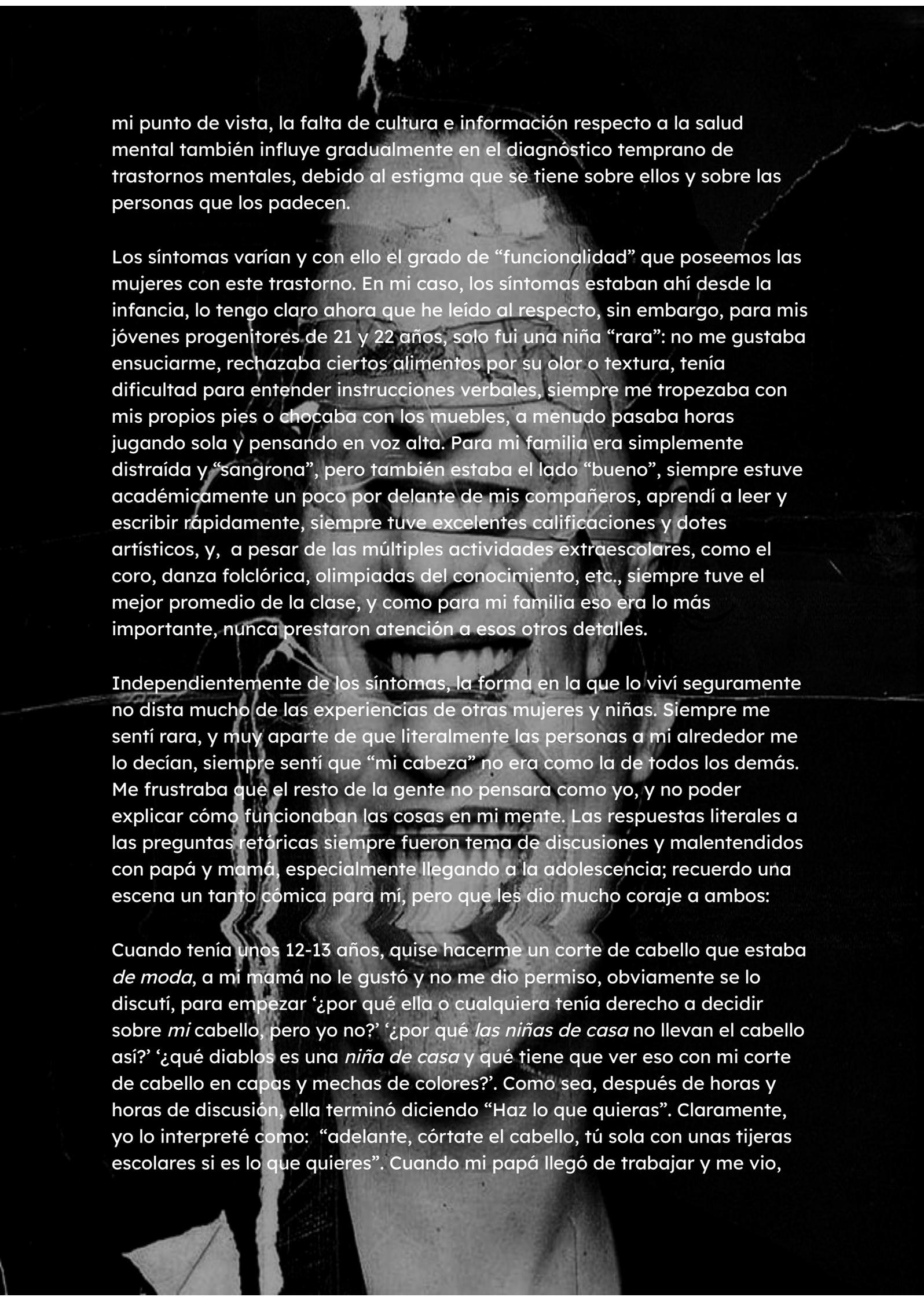
Por Valeria Villa

Fui diagnosticada con TDAH a los 25 años, entonces mi vida comenzó a tener sentido.

Pero antes de meterme a hablar de lleno sobre mi experiencia, empecemos por el principio: *¿qué es el TDAH?* El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (de ahora en adelante abreviado como TDAH en este artículo), es una condición crónica que se caracteriza por la dificultad para prestar atención, la impulsividad y la hiperactividad. Existen tres tipos de TDAH: con tendencia a la desatención, con tendencia a la hiperactividad, y combinado.

Generalmente, los primeros síntomas se presentan desde la infancia, sin embargo, como es el caso de muchas mujeres, no llega a diagnosticarse hasta la edad adulta. Fundamentalmente, es un tema de misoginia; al igual que sucede con el TEA (Trastorno del Espectro Autista) y otras neurodivergencias, una gran cantidad de mujeres no somos diagnosticadas sino hasta que nosotras mismas damos con la información referente al tema, o tenemos un hijo diagnosticado con TDAH o TEA, ya que esta condición es genética y la gran mayoría de los estudios sobre el diagnóstico temprano están enfocadas en niños.

Como mujeres y niñas, los síntomas que presentamos son comúnmente asociados a estereotipos de género, por ejemplo: la falta de atención y la dificultad para socializar pueden malinterpretarse como ensoñación y timidez “típicas” de las niñas. Otros síntomas más claros, como la ansiedad, dificultad para conciliar el sueño, e incluso la depresión, suelen relacionarse primero a la “menstruación y desequilibrios hormonales”. Según la revista *Healthline*^[1] los hombres son 3 veces más propensos a ser **diagnosticados** con TDAH. Estudios realizados en Estados Unidos, demuestran que, durante sus vidas, aproximadamente el 13% de los hombres serán diagnosticados con TDAH, por otro lado, solo el 4.2% de las mujeres serán diagnosticadas. Desde

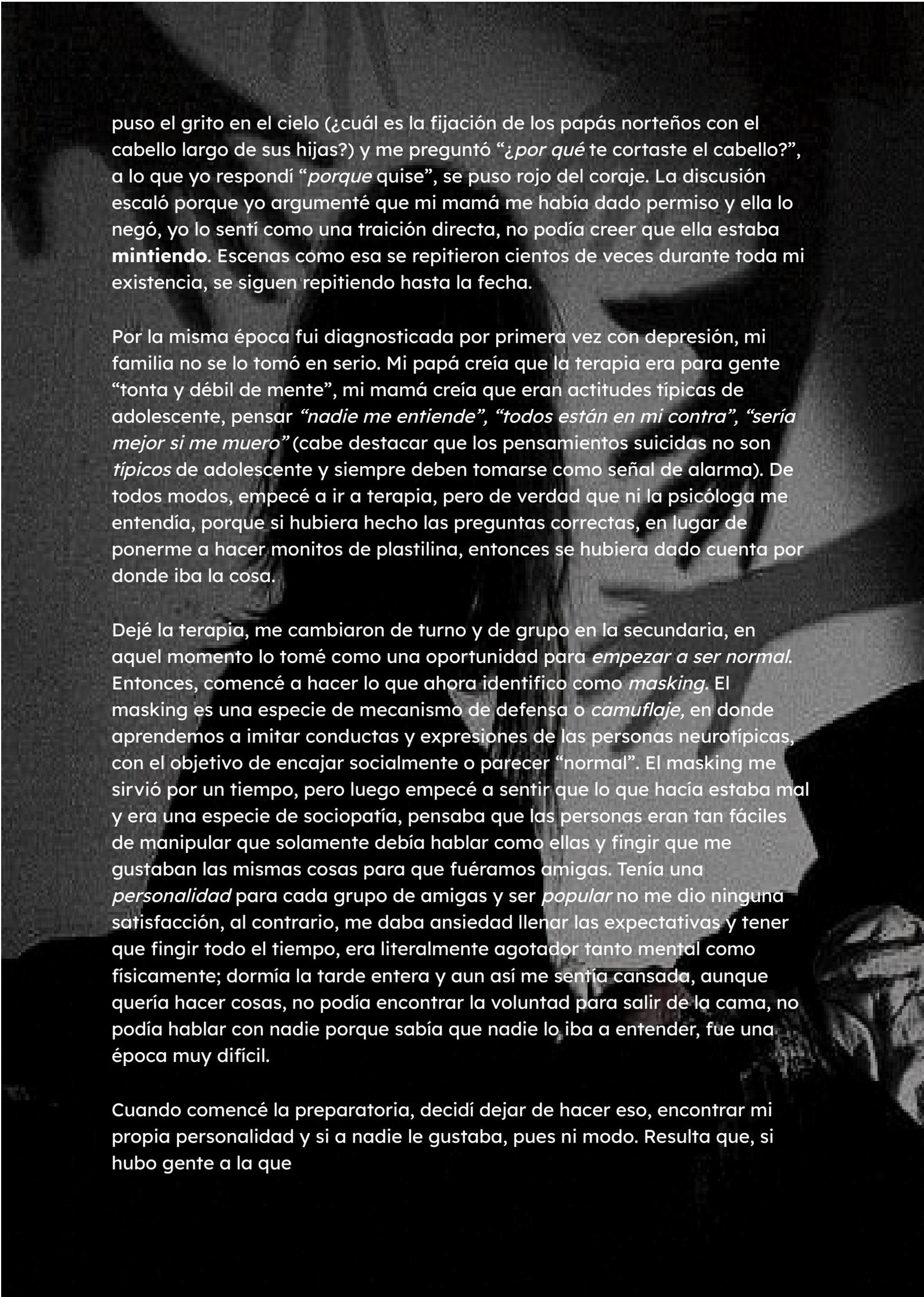


mi punto de vista, la falta de cultura e información respecto a la salud mental también influye gradualmente en el diagnóstico temprano de trastornos mentales, debido al estigma que se tiene sobre ellos y sobre las personas que los padecen.

Los síntomas varían y con ello el grado de “funcionalidad” que poseemos las mujeres con este trastorno. En mi caso, los síntomas estaban ahí desde la infancia, lo tengo claro ahora que he leído al respecto, sin embargo, para mis jóvenes progenitores de 21 y 22 años, solo fui una niña “rara”: no me gustaba ensuciarme, rechazaba ciertos alimentos por su olor o textura, tenía dificultad para entender instrucciones verbales, siempre me tropezaba con mis propios pies o chocaba con los muebles, a menudo pasaba horas jugando sola y pensando en voz alta. Para mi familia era simplemente distraída y “sangrona”, pero también estaba el lado “bueno”, siempre estuve académicamente un poco por delante de mis compañeros, aprendí a leer y escribir rápidamente, siempre tuve excelentes calificaciones y dotes artísticos, y, a pesar de las múltiples actividades extraescolares, como el coro, danza folclórica, olimpiadas del conocimiento, etc., siempre tuve el mejor promedio de la clase, y como para mi familia eso era lo más importante, nunca prestaron atención a esos otros detalles.

Independientemente de los síntomas, la forma en la que lo viví seguramente no dista mucho de las experiencias de otras mujeres y niñas. Siempre me sentí rara, y muy aparte de que literalmente las personas a mi alrededor me lo decían, siempre sentí que “mi cabeza” no era como la de todos los demás. Me frustraba que el resto de la gente no pensara como yo, y no poder explicar cómo funcionaban las cosas en mi mente. Las respuestas literales a las preguntas retóricas siempre fueron tema de discusiones y malentendidos con papá y mamá, especialmente llegando a la adolescencia; recuerdo una escena un tanto cómica para mí, pero que les dio mucho coraje a ambos:

Cuando tenía unos 12-13 años, quise hacerme un corte de cabello que estaba *de moda*, a mi mamá no le gustó y no me dio permiso, obviamente se lo discutí, para empezar ‘¿por qué ella o cualquiera tenía derecho a decidir sobre *mi* cabello, pero yo no?’ ‘¿por qué *las niñas de casa* no llevan el cabello así?’ ‘¿qué diablos es una *niña de casa* y qué tiene que ver eso con mi corte de cabello en capas y mechones de colores?’. Como sea, después de horas y horas de discusión, ella terminó diciendo “Haz lo que quieras”. Claramente, yo lo interpreté como: “adelante, córtate el cabello, tú sola con unas tijeras escolares si es lo que quieres”. Cuando mi papá llegó de trabajar y me vio,

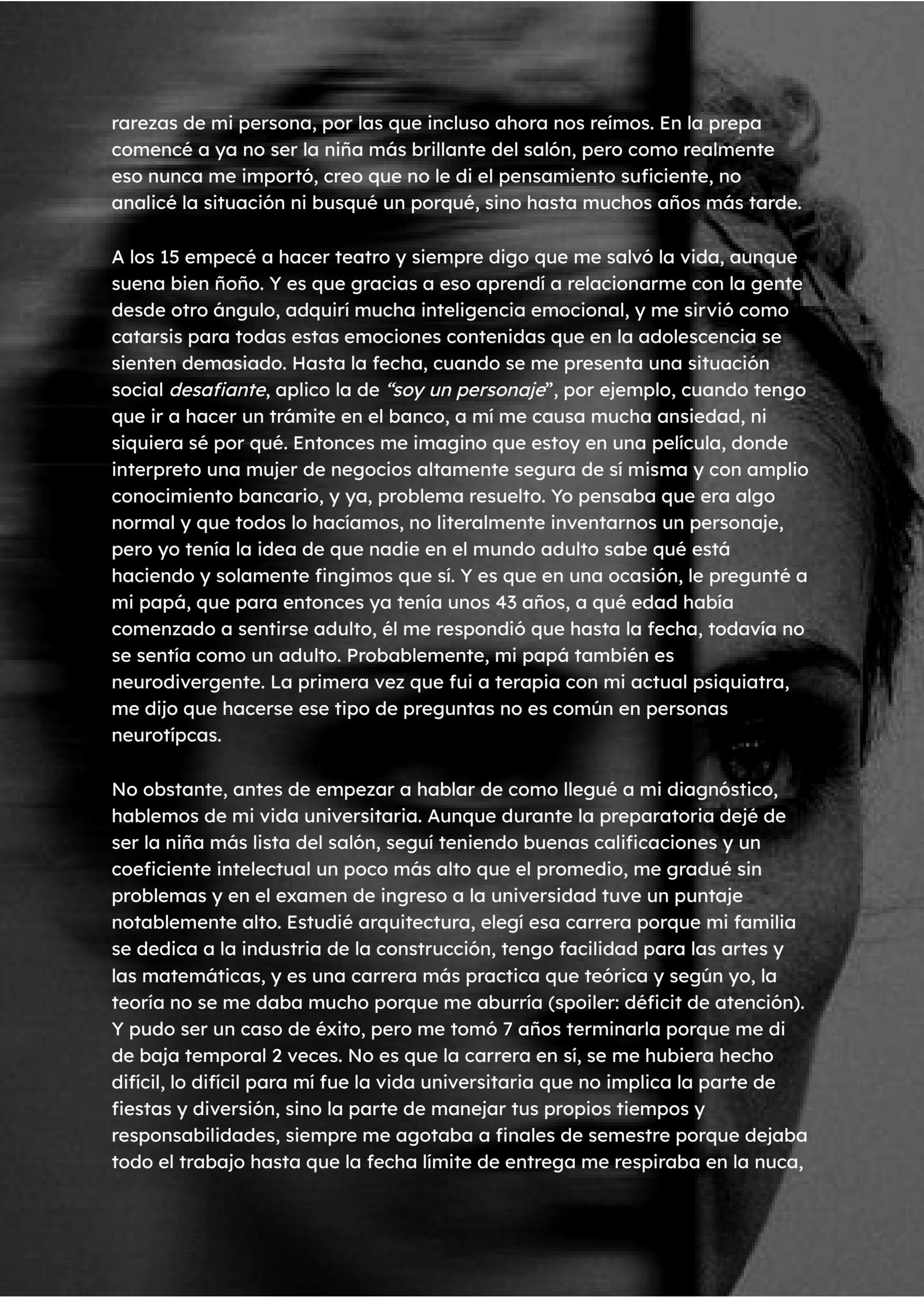


puso el grito en el cielo (¿cuál es la fijación de los papás norteños con el cabello largo de sus hijas?) y me preguntó “¿*por qué* te cortaste el cabello?”, a lo que yo respondí “*porque* quise”, se puso rojo del coraje. La discusión escaló porque yo argumenté que mi mamá me había dado permiso y ella lo negó, yo lo sentí como una traición directa, no podía creer que ella estaba **mintiendo**. Escenas como esa se repitieron cientos de veces durante toda mi existencia, se siguen repitiendo hasta la fecha.

Por la misma época fui diagnosticada por primera vez con depresión, mi familia no se lo tomó en serio. Mi papá creía que la terapia era para gente “tonta y débil de mente”, mi mamá creía que eran actitudes típicas de adolescente, pensar “*nadie me entiende*”, “*todos están en mi contra*”, “*sería mejor si me muero*” (cabe destacar que los pensamientos suicidas no son *típicos* de adolescente y siempre deben tomarse como señal de alarma). De todos modos, empecé a ir a terapia, pero de verdad que ni la psicóloga me entendía, porque si hubiera hecho las preguntas correctas, en lugar de ponerme a hacer monitos de plastilina, entonces se hubiera dado cuenta por donde iba la cosa.

Dejé la terapia, me cambiaron de turno y de grupo en la secundaria, en aquel momento lo tomé como una oportunidad para *empezar a ser normal*. Entonces, comencé a hacer lo que ahora identifico como *masking*. El *masking* es una especie de mecanismo de defensa o *camuflaje*, en donde aprendemos a imitar conductas y expresiones de las personas neurotípicas, con el objetivo de encajar socialmente o parecer “normal”. El *masking* me sirvió por un tiempo, pero luego empecé a sentir que lo que hacía estaba mal y era una especie de sociopatía, pensaba que las personas eran tan fáciles de manipular que solamente debía hablar como ellas y fingir que me gustaban las mismas cosas para que fuéramos amigas. Tenía una *personalidad* para cada grupo de amigas y ser *popular* no me dio ninguna satisfacción, al contrario, me daba ansiedad llenar las expectativas y tener que fingir todo el tiempo, era literalmente agotador tanto mental como físicamente; dormía la tarde entera y aun así me sentía cansada, aunque quería hacer cosas, no podía encontrar la voluntad para salir de la cama, no podía hablar con nadie porque sabía que nadie lo iba a entender, fue una época muy difícil.

Cuando comencé la preparatoria, decidí dejar de hacer eso, encontrar mi propia personalidad y si a nadie le gustaba, pues ni modo. Resulta que, si hubo gente a la que



rarezas de mi persona, por las que incluso ahora nos reímos. En la prepa comencé a ya no ser la niña más brillante del salón, pero como realmente eso nunca me importó, creo que no le di el pensamiento suficiente, no analicé la situación ni busqué un porqué, sino hasta muchos años más tarde.

A los 15 empecé a hacer teatro y siempre digo que me salvó la vida, aunque suena bien ñoño. Y es que gracias a eso aprendí a relacionarme con la gente desde otro ángulo, adquirí mucha inteligencia emocional, y me sirvió como catarsis para todas estas emociones contenidas que en la adolescencia se sienten demasiado. Hasta la fecha, cuando se me presenta una situación social *desafiante*, aplico la de “*soy un personaje*”, por ejemplo, cuando tengo que ir a hacer un trámite en el banco, a mí me causa mucha ansiedad, ni siquiera sé por qué. Entonces me imagino que estoy en una película, donde interpreto una mujer de negocios altamente segura de sí misma y con amplio conocimiento bancario, y ya, problema resuelto. Yo pensaba que era algo normal y que todos lo hacíamos, no literalmente inventarnos un personaje, pero yo tenía la idea de que nadie en el mundo adulto sabe qué está haciendo y solamente fingimos que sí. Y es que en una ocasión, le pregunté a mi papá, que para entonces ya tenía unos 43 años, a qué edad había comenzado a sentirse adulto, él me respondió que hasta la fecha, todavía no se sentía como un adulto. Probablemente, mi papá también es neurodivergente. La primera vez que fui a terapia con mi actual psiquiatra, me dijo que hacerse ese tipo de preguntas no es común en personas neurotípicas.

No obstante, antes de empezar a hablar de como llegué a mi diagnóstico, hablemos de mi vida universitaria. Aunque durante la preparatoria dejé de ser la niña más lista del salón, seguí teniendo buenas calificaciones y un coeficiente intelectual un poco más alto que el promedio, me gradué sin problemas y en el examen de ingreso a la universidad tuve un puntaje notablemente alto. Estudié arquitectura, elegí esa carrera porque mi familia se dedica a la industria de la construcción, tengo facilidad para las artes y las matemáticas, y es una carrera más práctica que teórica y según yo, la teoría no se me daba mucho porque me aburría (spoiler: déficit de atención). Y pudo ser un caso de éxito, pero me tomó 7 años terminarla porque me di de baja temporal 2 veces. No es que la carrera en sí, se me hubiera hecho difícil, lo difícil para mí fue la vida universitaria que no implica la parte de fiestas y diversión, sino la parte de manejar tus propios tiempos y responsabilidades, siempre me agotaba a finales de semestre porque dejaba todo el trabajo hasta que la fecha límite de entrega me respiraba en la nuca,

y es que, como mencioné con anterioridad, durante la preparatoria me acostumbre al mínimo esfuerzo, no me importaba tener buenas calificaciones, simplemente hacía lo mínimo para cumplir y aun así obtuve buenas calificaciones. Esto en la universidad (y en la vida adulta) no funciona, y me dirigió poco a poco a la época más oscura de mi existencia, claro, junto con otros acontecimientos en mi vida personal que alteraron la química de mi cerebro y con ello mi estabilidad emocional.

Pero, en resumen, lo peor que me pasó fue tener que hacer el informe de residencia para mi examen de protocolo de titulación, porque fue un proceso muy demandante, al que le dedique todo mi tiempo y pensamiento por meses, no comía bien, no dormía bien, pasaba tantas horas leyendo que literalmente me olvidaba de comer y tener que levantarme para ir al baño era una molestia. Y es que otra característica del TDAH es el hiperfoco; sí, las personas con TDAH tenemos la tendencia a no prestar atención, pero también, cuando nos enfocamos en algo, nos enfocamos *solo en eso*, tanto que todo lo demás deja de existir. Por eso, durante esa época, para mí no existía nada más que mi proyecto, mi computadora y mi asesora.

Obviamente, colapsé después de terminarlo. Tuve un ataque de ansiedad en el Uber de regreso a mi casa después de entregar mi documento final y le marqué a una amiga llorando, todo fue en picada después de eso. Había puesto en pausa todos los sentimientos negativos que tenía para enfocarme en esa única tarea que era mi prioridad, y cuando lo terminé, sentí una especie de vacío existencial y una ansiedad por el futuro que no se iba, mi mente se llenaba de escenarios fatalistas por la cosa más mínima y cotidiana. Iba caminando por la calle y me daba miedo que un carro saliera de la nada y me atropellara, subía las escaleras de mi casa y me daba miedo caerme y romperme el cuello, encendía la estufa para cocinar y me imaginaba que había una fuga de gas y todo explotaba, me di cuenta de que algo no estaba bien. En las noches no podía dormir porque no podía dejar de *pensar cosas*, ni siquiera cosas malas o preocupantes, solo cosas, mi mente siempre iba a mil por hora.

Fui con una psiquiatra en busca de un diagnóstico de ansiedad, que terminó siendo Trastorno de ansiedad generalizada, depresión y TDAH. Lo de la ansiedad ya lo sabía, lo de la depresión me lo esperaba, pero lo del TDAH sí fue una sorpresa. Después de ver tanta gente autodiagnosticada en redes sociales, yo solía decir que probablemente estaba en algún lugar del espectro autista, pero lo decía *de broma*, cuando se lo comenté a la

psiquiatra, me explicó que el TEA y el TDAH en mujeres tienen muchas características similares.

Cuando recibí el diagnóstico de TDAH y supe lo que realmente era, lo primero que sentí fue alivio. Es como que todas las cosas por las que se me consideraba rara y que me hacían sentir fuera de lugar, ahora finalmente tenían una explicación, y no sé por qué sentí tanto alivio de saber que no era la única. Empecé a leer algunos libros recomendados por mi psiquiatra, sobre el TDAH en adultos, aunque la verdad esos libros escritos por hombres y enfocados en su experiencia, no me sirvieron de mucho. En alguna otra sesión, la psiquiatra me hizo algunas pruebas para saber qué tanto de mi TDAH afectaba los distintos aspectos de mi vida, para sorpresa de nadie, fue una cantidad bastante alta en lo relacionado con el trabajo y la socialización.

Después de eso, sentí enojo, como que pasé por todas las etapas del duelo; negación, ira, negociación, tristeza y aceptación. Me daba coraje que, desde niña, los síntomas eran claros, y aun así ningún adulto se dio cuenta. No me gustaba el contacto físico, no comía brócoli porque se sentía raro masticar las bolitas, no me gustaba usar mallas con el uniforme de la escuela porque sentía las costuras en los pies, en el kínder me quedaba en el salón aprendiendo cosas en lugar de salir a jugar con los otros niños, por eso cuando entre a la primaria ya sabía leer y escribir, y bueno, un sinfín de cosas más. Luego entendí que no era culpa de nadie, en ese momento había aún menos información que ahora, estamos hablando de 2002 o algo así, hace más de veinte años.

Todavía me da coraje con el mundo a veces, odio que tengamos que encajar en las cajitas que inventaron los neurotípicos para su propia comodidad, que todo el mundo está diseñado para eso, y que si te sales del patrón es difícil *vivir*. También me enoja que aun en este tiempo y fecha, siga habiendo tanta desinformación sobre la salud mental, tanto miedo, tanta ignorancia respecto al uso de medicamentos psiquiátricos. Me enoja lo mucho que tuve que sufrir intentando "*ser normal*", simplemente porque a nadie se le ocurrió que podía ser diferente y eso estaba bien, lo mucho que sufrí al tratar de moldearme en lugar de dejarme *ser*, a secas.

A veces pienso en lo diferente que hubiera sido mi vida, si hubiera tenido un diagnóstico desde niña, a lo mejor hubiera enfocado mi capacidad intelectual y la hubiera aterrizado en algo importante, a lo mejor hubiera decidido seguir mi pasión y estudiar artes, me hubiera hecho más feliz y

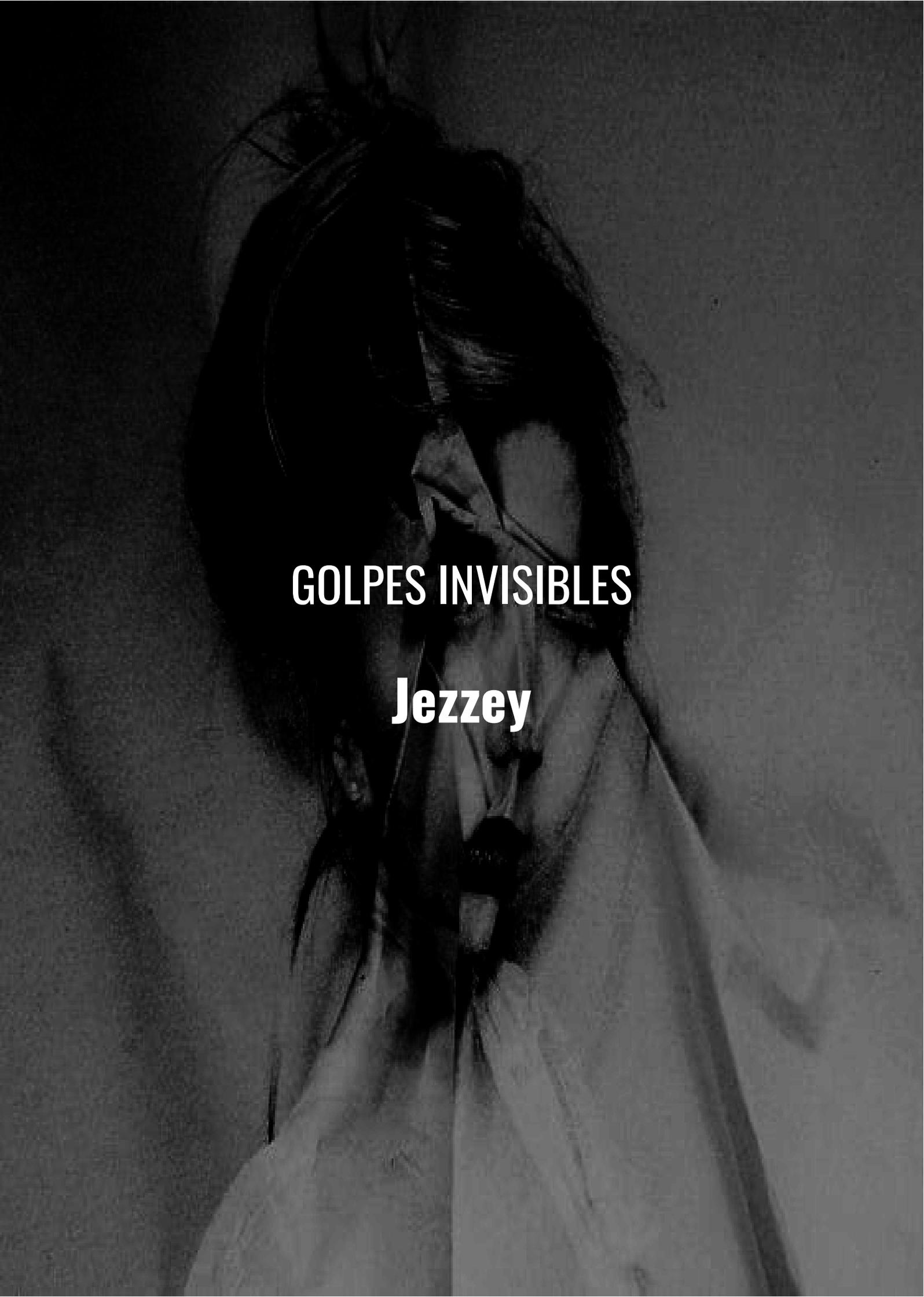


menos ansiosa, o a lo mejor no, quién sabe, pero ya hubiera tenido en cuenta mi diagnóstico antes de tomar una decisión tan significativa como la carrera que iba a estudiar.

Me digo a mí misma que está bien, todo lo que pasé para llegar a este punto fueron experiencias que me ayudaron a moldear la mujer que soy ahora. Y me gusta la mujer que soy ahora. La reflexión más bien aquí es: aunque el TDAH es un trastorno crónico, y esos términos médicos suenan medio preocupantes, la realidad es que no es nada del otro mundo, tanto como que tu pensamiento es cuadrado y el mío es una masa sin forma, y está bien. Por favor no trates de hacer que esa masa sin forma entre en tu cuadrado.

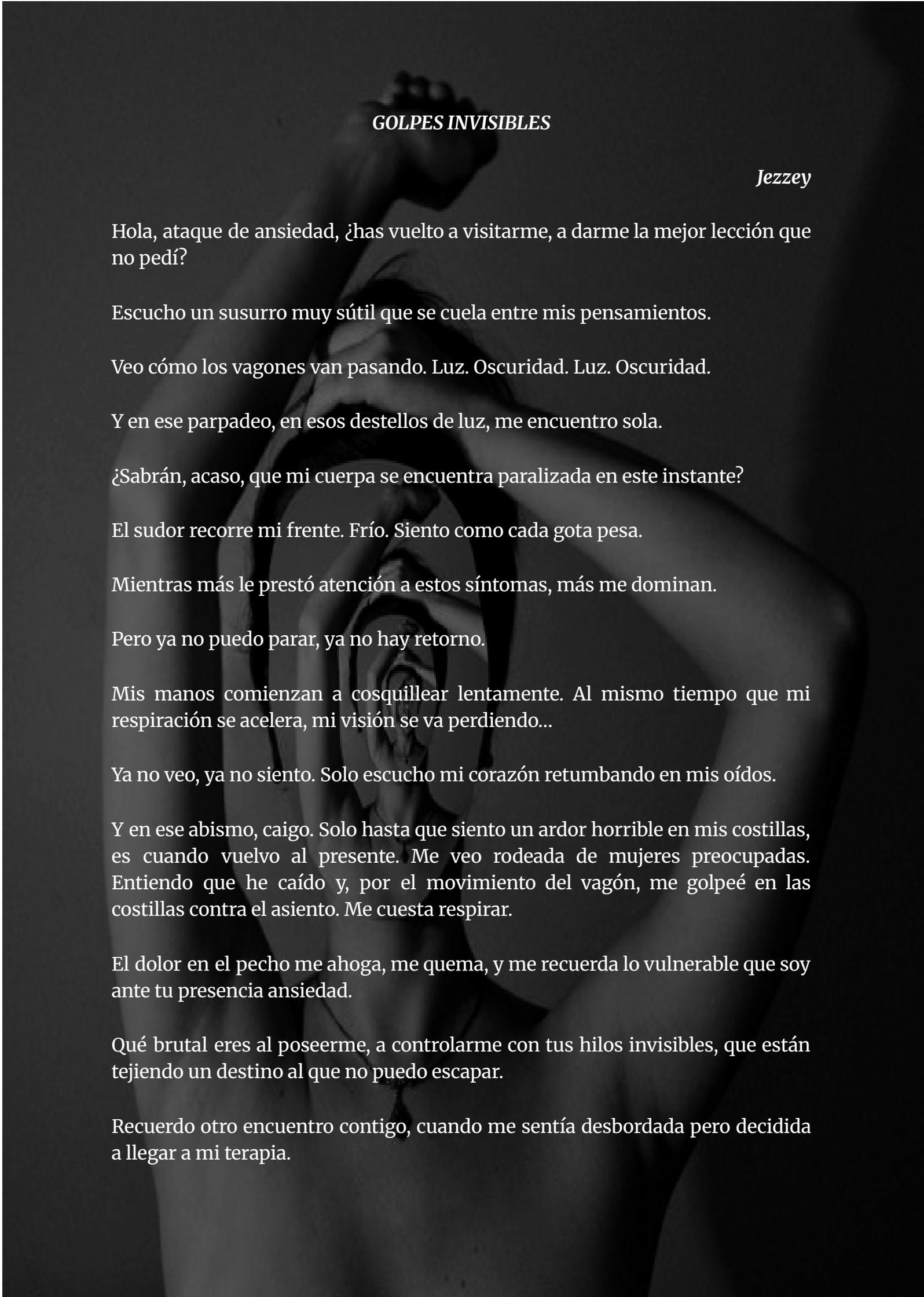
Y si sospechas que tú o tu hija, sobrina, prima, amiga, hermana, vecina, quien sea, tiene o podría tener TDAH o TEA, busquen ayuda, no siempre se trata de medicamentos, o de amoldarte a lo que se considera normal, la terapia también ayuda a conocerte y entenderte a ti misma, y, sobre todo, a dejar de juzgarte con un lente neurotípico.

[1] Holland, K. (2018, 23 julio). *ADHD by the Numbers: Facts, Statistics, and You*. Healthline. Recuperado de: [\[https://www.healthline.com/health/adhd/facts-statistics-infographic#different-symptoms\]](https://www.healthline.com/health/adhd/facts-statistics-infographic#different-symptoms).



GOLPES INVISIBLES

Jezzey



GOLPES INVISIBLES

Jezzey

Hola, ataque de ansiedad, ¿has vuelto a visitarme, a darme la mejor lección que no pedí?

Escucho un susurro muy sutil que se cuela entre mis pensamientos.

Veo cómo los vagones van pasando. Luz. Oscuridad. Luz. Oscuridad.

Y en ese parpadeo, en esos destellos de luz, me encuentro sola.

¿Sabrán, acaso, que mi cuerpo se encuentra paralizada en este instante?

El sudor recorre mi frente. Frío. Siento como cada gota pesa.

Mientras más le prestó atención a estos síntomas, más me dominan.

Pero ya no puedo parar, ya no hay retorno.

Mis manos comienzan a cosquillar lentamente. Al mismo tiempo que mi respiración se acelera, mi visión se va perdiendo...

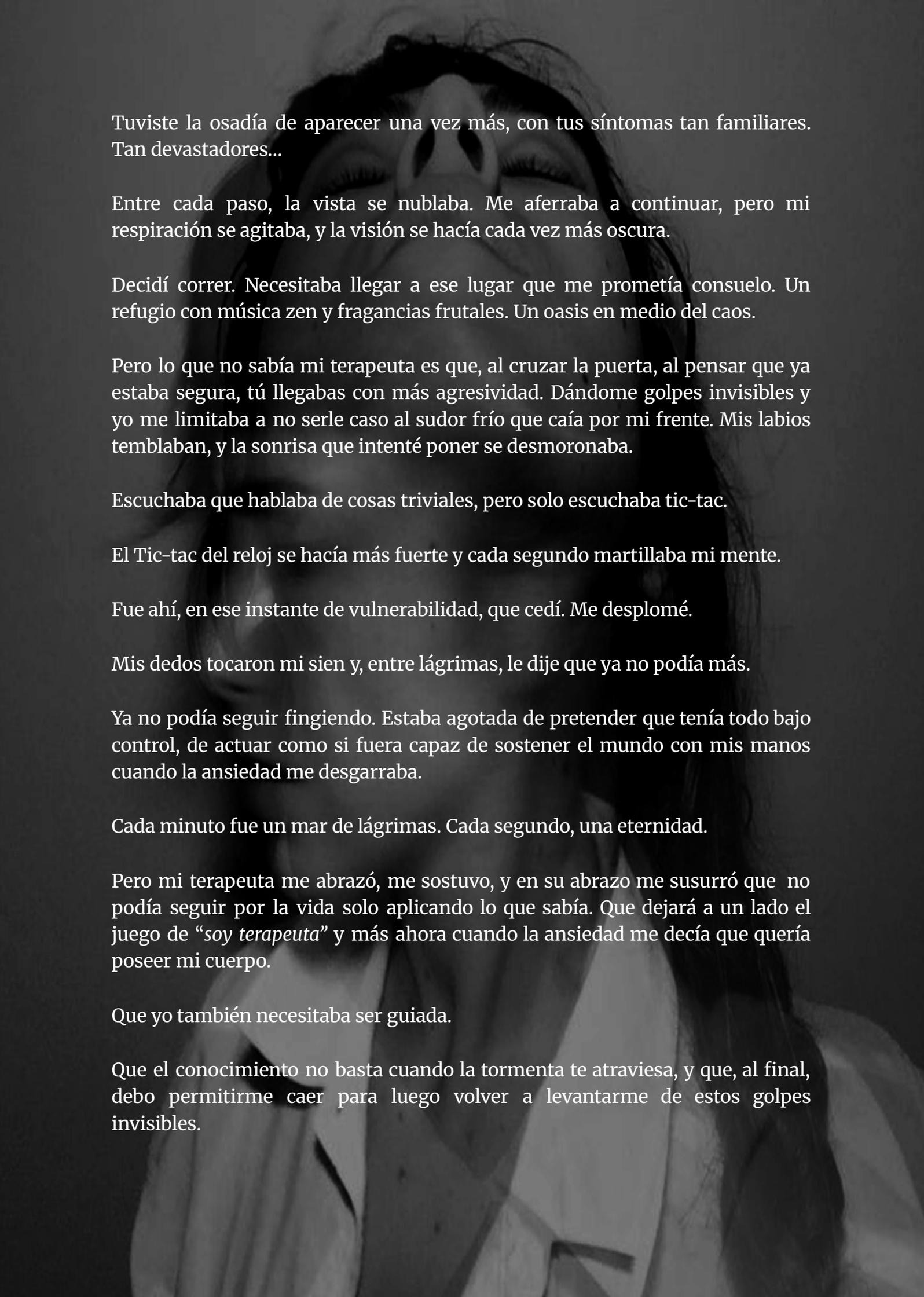
Ya no veo, ya no siento. Solo escucho mi corazón retumbando en mis oídos.

Y en ese abismo, caigo. Solo hasta que siento un ardor horrible en mis costillas, es cuando vuelvo al presente. Me veo rodeada de mujeres preocupadas. Entiendo que he caído y, por el movimiento del vagón, me golpeé en las costillas contra el asiento. Me cuesta respirar.

El dolor en el pecho me ahoga, me quema, y me recuerda lo vulnerable que soy ante tu presencia ansiedad.

Qué brutal eres al poseerme, a controlarme con tus hilos invisibles, que están tejiendo un destino al que no puedo escapar.

Recuerdo otro encuentro contigo, cuando me sentía desbordada pero decidida a llegar a mi terapia.



Tuviste la osadía de aparecer una vez más, con tus síntomas tan familiares. Tan devastadores...

Entre cada paso, la vista se nublaba. Me aferraba a continuar, pero mi respiración se agitaba, y la visión se hacía cada vez más oscura.

Decidí correr. Necesitaba llegar a ese lugar que me prometía consuelo. Un refugio con música zen y fragancias frutales. Un oasis en medio del caos.

Pero lo que no sabía mi terapeuta es que, al cruzar la puerta, al pensar que ya estaba segura, tú llegabas con más agresividad. Dándome golpes invisibles y yo me limitaba a no serle caso al sudor frío que caía por mi frente. Mis labios temblaban, y la sonrisa que intenté poner se desmoronaba.

Escuchaba que hablaba de cosas triviales, pero solo escuchaba tic-tac.

El Tic-tac del reloj se hacía más fuerte y cada segundo martillaba mi mente.

Fue ahí, en ese instante de vulnerabilidad, que cedí. Me desplomé.

Mis dedos tocaron mi sien y, entre lágrimas, le dije que ya no podía más.

Ya no podía seguir fingiendo. Estaba agotada de pretender que tenía todo bajo control, de actuar como si fuera capaz de sostener el mundo con mis manos cuando la ansiedad me desgarraba.

Cada minuto fue un mar de lágrimas. Cada segundo, una eternidad.

Pero mi terapeuta me abrazó, me sostuvo, y en su abrazo me susurró que no podía seguir por la vida solo aplicando lo que sabía. Que dejará a un lado el juego de "soy terapeuta" y más ahora cuando la ansiedad me decía que quería poseer mi cuerpo.

Que yo también necesitaba ser guiada.

Que el conocimiento no basta cuando la tormenta te atraviesa, y que, al final, debo permitirme caer para luego volver a levantarme de estos golpes invisibles.



Cortar las ramas

Zarsa Merlú

Cortar las ramas

Zarsa Merlú

¿Cuántas veces no hemos oído o dicho “amiga, date cuenta” a alguien a quien sabemos que ese noviazgo le está haciendo daño? En redes abunda este tipo de mensajes, donde reconocemos el momento en que una relación de pareja debe romperse. Sin embargo, ¿cuándo hemos visto manuales de cómo romper con tu hermana o tu padre?

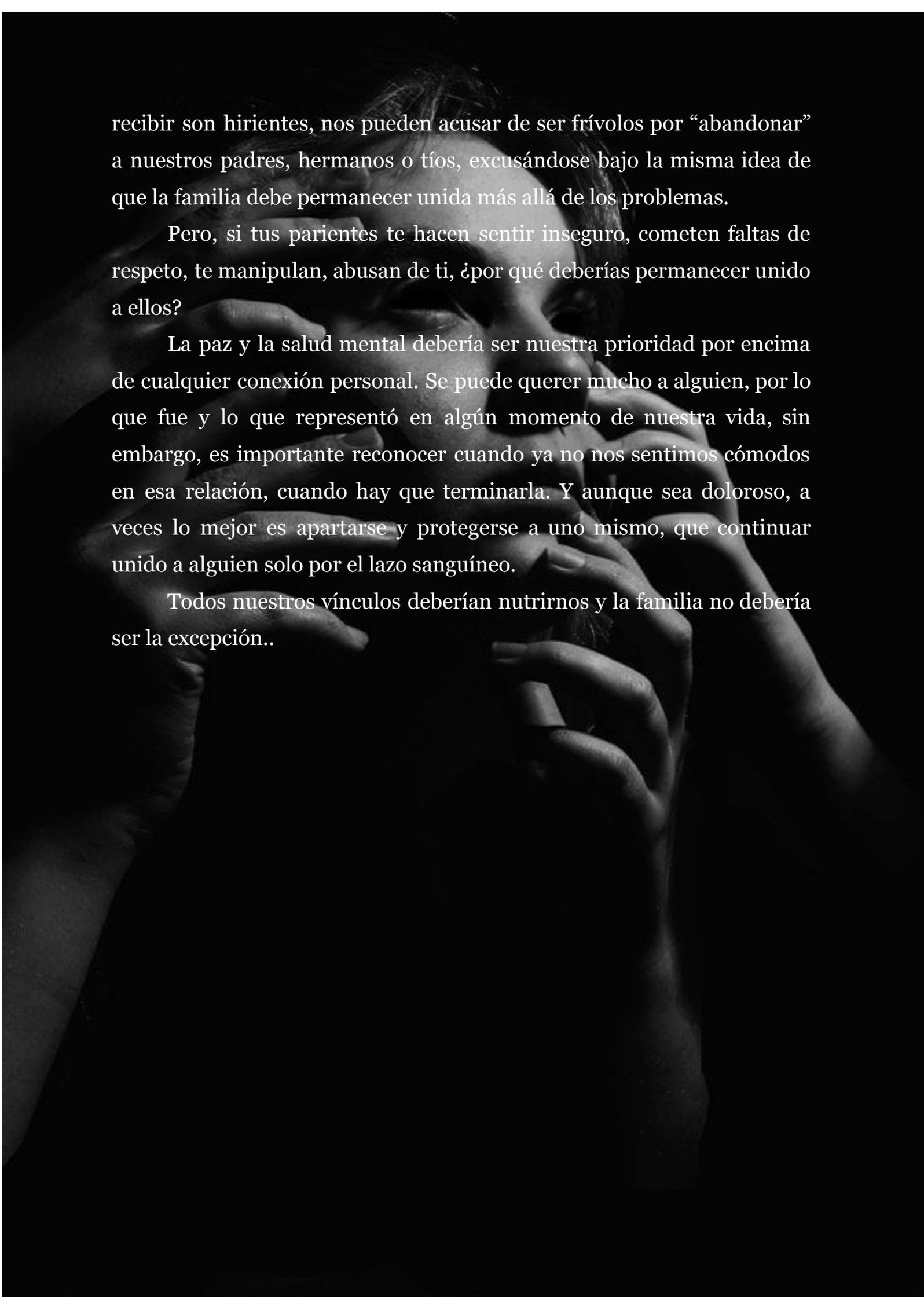
Para la sociedad, algunos de los vínculos más fuertes y valorados son los familiares. Y tiene todo el sentido del mundo pues, en teoría, estas personas son con quienes pasamos más tiempo, al menos durante la primera parte de nuestra vida; nos ayudan a tener sentido de pertenencia, y por ello son nuestro principal apoyo.

Esto sería ideal si se tratara de conexiones sanas, respetuosas, cimentadas en el amor y la correspondencia. No obstante, existen muchos casos donde la familia violenta física, psicológica y emocionalmente. Y a pesar de esto decidimos quedarnos.

Alejarnos de un pariente puede ser mucho más difícil que de una pareja por las implicaciones que esto conlleva. En primer lugar se encuentra el peso de la sangre, es decir, esta idea de que “familia es familia” por encima de todo y que por ello debemos de soportar maltratos de su parte sin importar el daño que nos causen.

El concepto está tan arraigado en nosotros que muchas veces sentimos culpa de solo pensar distanciarnos de aquella persona con la que crecimos; o bien, ni siquiera nos damos cuenta de que tenemos la posibilidad de irnos de ese lugar, por lo que nos resignamos a vivir así.

En segundo lugar se encuentra la presión social. Cuando buscamos dar ese paso y podar el árbol genealógico, los comentarios que podemos

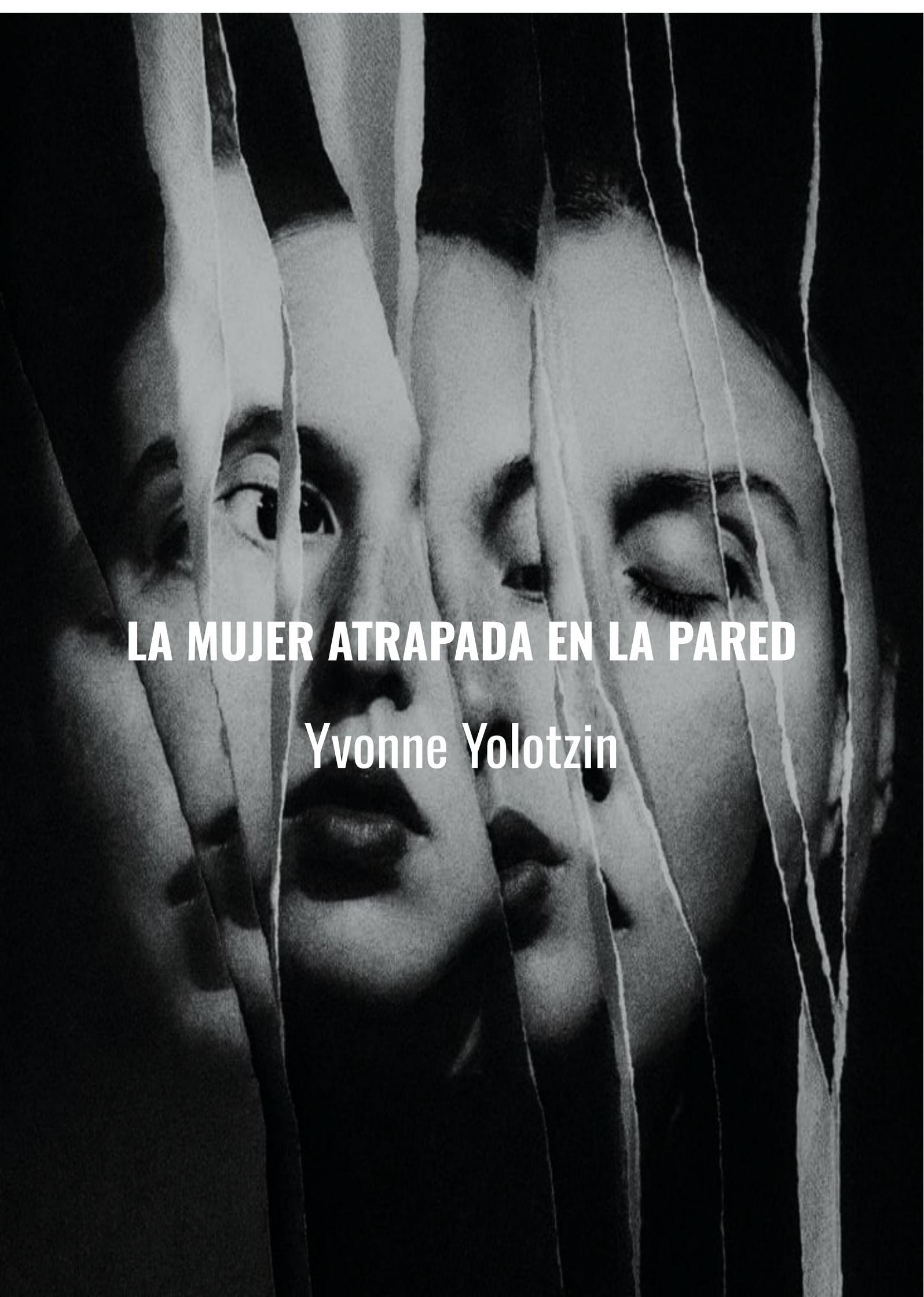


recibir son hirientes, nos pueden acusar de ser frívolos por “abandonar” a nuestros padres, hermanos o tíos, excusándose bajo la misma idea de que la familia debe permanecer unida más allá de los problemas.

Pero, si tus parientes te hacen sentir inseguro, cometen faltas de respeto, te manipulan, abusan de ti, ¿por qué deberías permanecer unido a ellos?

La paz y la salud mental debería ser nuestra prioridad por encima de cualquier conexión personal. Se puede querer mucho a alguien, por lo que fue y lo que representó en algún momento de nuestra vida, sin embargo, es importante reconocer cuando ya no nos sentimos cómodos en esa relación, cuando hay que terminarla. Y aunque sea doloroso, a veces lo mejor es apartarse y protegerse a uno mismo, que continuar unido a alguien solo por el lazo sanguíneo.

Todos nuestros vínculos deberían nutrirnos y la familia no debería ser la excepción..



LA MUJER ATRAPADA EN LA PARED

Yvonne Yolotzin

LA MUJER ATRAPADA EN LA PARED

Yvonne Yolotzin

¿Por qué nadie me escucha? ¿Por qué ella está ocupando mi lugar?

Es una réplica perfecta de mí. Pero ella no soy yo... Yo estoy atrapada en la pared.

¿Por qué ella mece, en sus brazos muertos, a mí bebé?

Su mirada es distante. Se acerca hacia él por obligación, no por amor.

Por más que grito, nadie parece escucharme.

Un doctor aparece en la nauseabunda habitación amarilla.

“Descanso” y “reposo” son las palabras que repite en toda conversación.

Entre más tiempo, esa mujer permanezca ahí, sentada como vigilante,

más difícil será para mí escapar de este pedazo de concreto verbal.

No puedo decir con exactitud cuánto tiempo he estado atrapada.

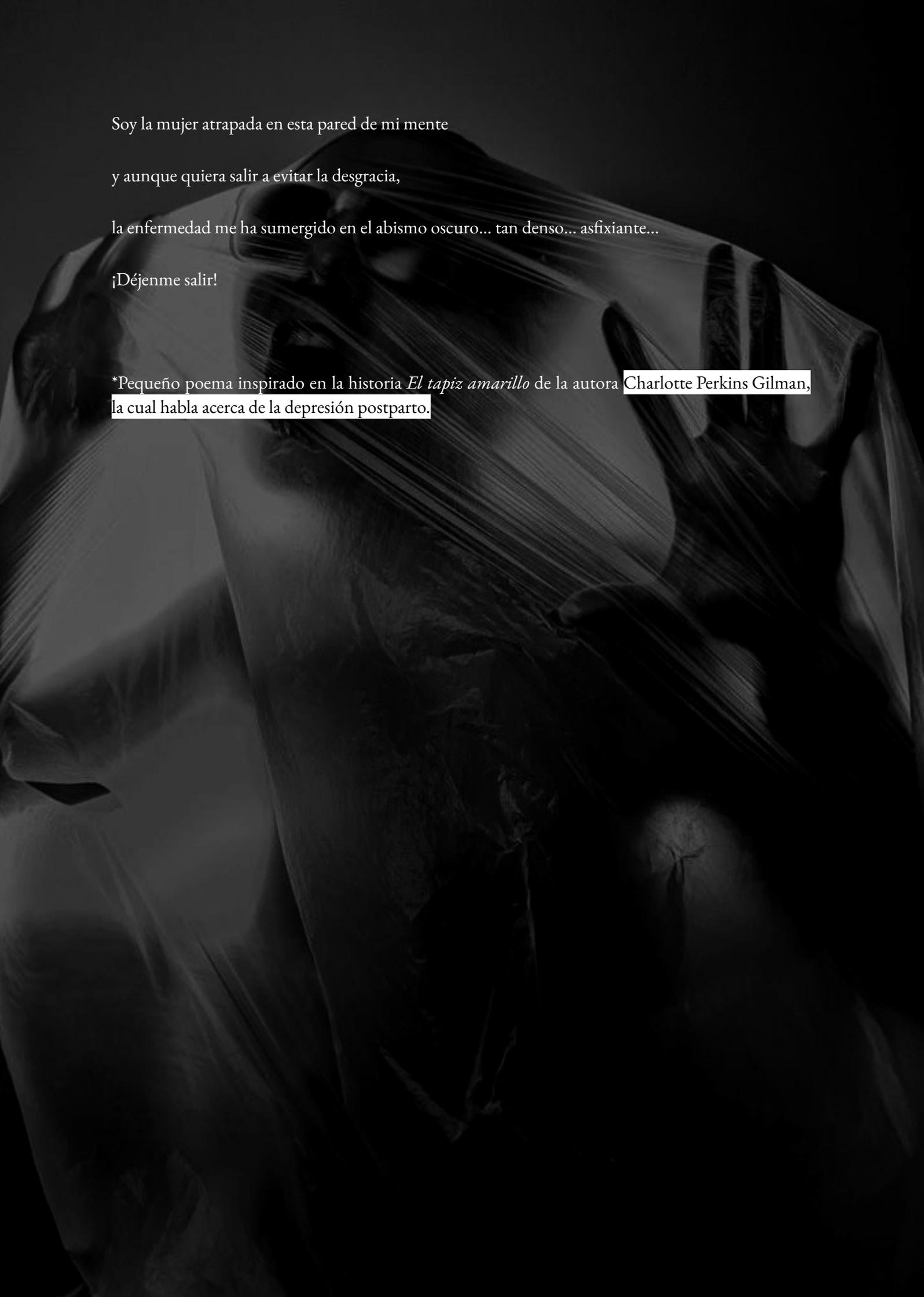
Nada en este cuarto ha cambiado, a excepción de ella.

Se ve más desesperada, más ansiosa, más muerta.

Ahora ya no es un doble sino una imagen en decadencia.

Después de tanto, ha tomado a mi bebé en sus brazos.

Lo ve y llora. Él también llora. La habitación sucumbe a una marcha cenicienta.



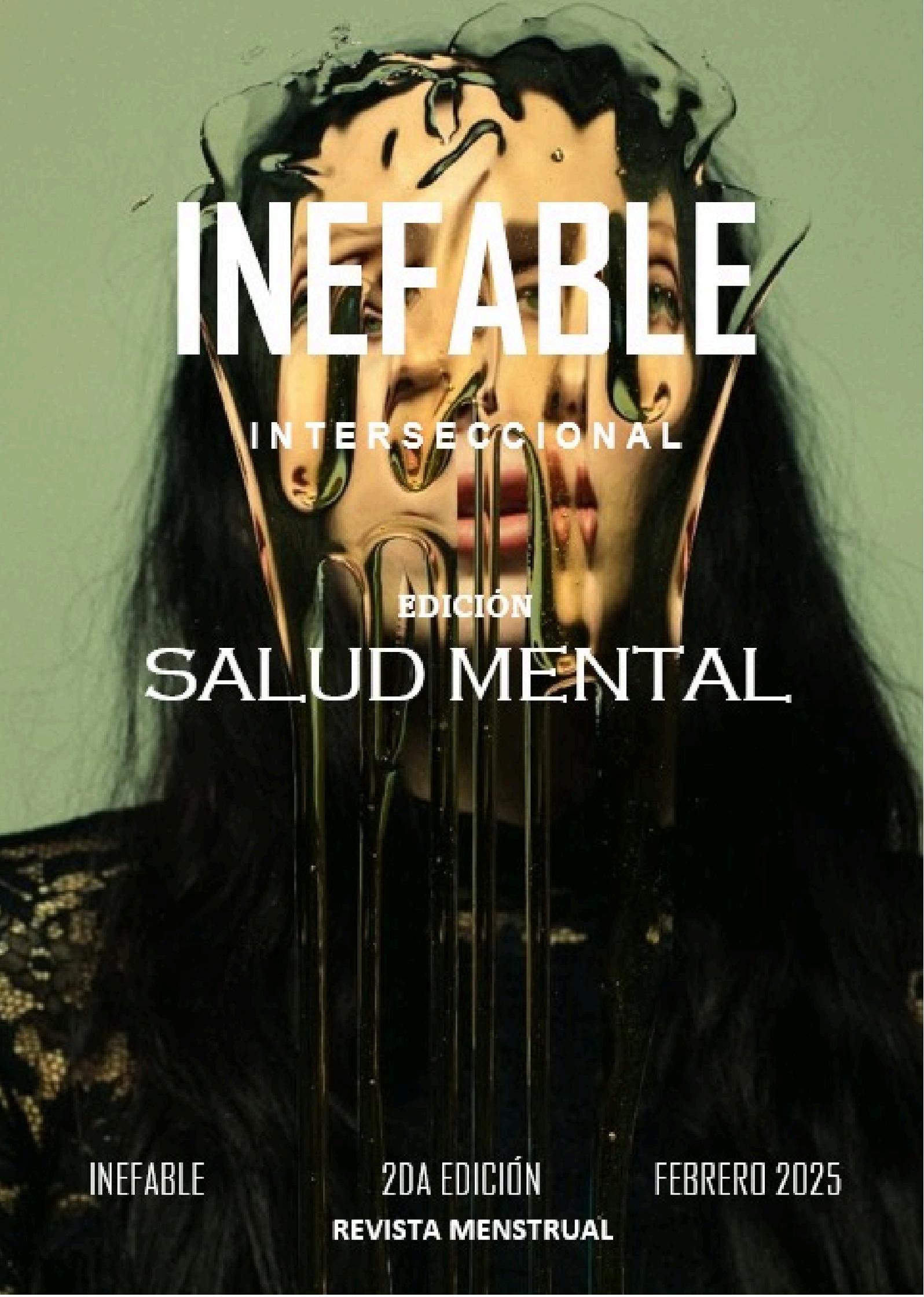
Soy la mujer atrapada en esta pared de mi mente

y aunque quiera salir a evitar la desgracia,

la enfermedad me ha sumergido en el abismo oscuro... tan denso... asfixiante...

¡Déjenme salir!

*Pequeño poema inspirado en la historia *El tapiz amarillo* de la autora **Charlotte Perkins Gilman**, la cual habla acerca de la depresión postparto.



INEFABLE

INTERSECCIONAL

EDICIÓN

SALUD MENTAL

INEFABLE

2DA EDICIÓN

FEBRERO 2025

REVISTA MENSUAL