

TESTIMONIO DE SOLSTICIO DE VERANO: MÁS LUZ

21 de junio de 2010

Uno más o menos conoce a su familia extendida. A veces la acepta porque no tiene otra, y después de todo nadie es perfecto. La solidaridad por sobre todas las cosas viene a ser el pegamento que une a las familias.

Desde que llené por primera vez la Hoja de las 20 barreras en la primera consulta con el Dr. Efrén Ramírez hace alrededor de siete años, me di cuenta de que yo tenía ADD, o como se dice en español, Trastorno por déficit de atención (TDA). Gracias a las estrategias educativas del Dr. Ramírez, y a la información sobre el tema que inmediatamente puso a mi alcance, el diagnóstico no significó condena, sino redención. Habían sido muchos los años sintiéndome triste sin saber por qué (y a pesar de que en realidad era muy dichosa), sufriendo migrañas que me impedían funcionar con normalidad, sufriendo una ira sabotadora sin que hubiese verdadera justificación para ella, sintiéndome mal por ser diferente a los demás, y rehusando las actividades grupales grandes o bulliciosas. Ahora todo tenía su explicación dentro del contexto del TDA, y podía desarrollar estrategias sencillas para transformar los aspectos negativos de mi TDA en formas positivas, para así atender las exigencias de mis circunstancias.

En la consulta con el Dr. Ramírez participó nuestra pequeña unidad familiar. Todos teníamos TDA que atender, y todos juntos comenzamos a participar en las tertulias de Inducción de la Comunidad Terapéutica Ambulatoria de Ocean Park. Eventualmente pasamos a las tertulias de Metanoia en el mismo lugar. Nos hemos mantenido conectados a la Comunidad Terapéutica. Hemos tomado la decisión de desarrollar un plan para lograr nuestro potencial personal. Nunca es tarde para esto, aunque hubiese preferido llegar a la clínica del Dr. Ramírez en mi infancia. El plan incluye la suplementación nutricional con litio quelatado y aminoácidos. De una forma maravillosa, la ingesta de litio ubica a uno en un estado lo suficientemente ecuánime como para notar la barbaridad que el otro ha dicho, pero a la vez tener la paciencia de esperar los 8 segundos que necesitamos para que nuestra función ejecutiva nos diga qué hacer. Cuando eso ocurre generalmente nos damos cuenta de muchas cosas, entre las que figura con prominencia el que si yo hubiese estado en el lugar del otro tal vez lo hubiese dicho peor, y no mejor. Comenzamos a desarrollar compasión por el otro y por nosotros. Todo porque el litio quelatado nos da el espacio de observación necesario para percibir a través de nuestras neuronas espejo que lo que me molesta del otro me molesta porque yo también lo tengo y no lo he resuelto. Si lo hubiese resuelto brincaría de inmediato a la compasión.

Además de lo anterior, desde que tomo litio no tengo migrañas, ni tampoco la tristeza que antes sentía. Mi unidad familiar logró una transformación que nos ha servido a todos para bien. Supongo que esa transformación nos capacitó para manejar lo que se estaba gestando en la familia extendida. Los aspectos desatendidos del déficit de atención de mi padre comenzaron a tornarse severos, hasta que un día culminaron en lo catastrófico y nos vimos obligados a tomar decisiones en esa crisis. Mi padre había sufrido dos derrames cerebrales, y el diagnóstico de Alzheimer, que todos habíamos hecho informalmente, quedó confirmado junto al de demencia producto del deterioro cerebral causado por los derrames. Dado su temperamento, traerlo a vivir con nosotros era imposible, pero se nos hacía imposible dejarlo en un hogar de ancianos, pues en los dos

intentos que hicimos se descontroló temperamentalmente tanto que lo botaron: la primera vez a los varios días, la segunda vez a las varias horas.

En varias ocasiones, mientras mi padre todavía estaba en su casa, y mientras las manifestaciones de TDA todavía eran severas, por recomendación del Dr. Ramírez le di litio quelatado (400mcg.) al llegar a visitarlo. Noté que al rato su personalidad perdía la agresividad que lo caracterizaba, y fluía con las circunstancias que se presentaban en el día. Después de observar varias veces su comportamiento, le dejé el frasco de litio para que lo tomara con sus comidas. A mi regreso a su casa varios días después él había echado el frasco a la basura, y me dijo que él no tomaba medicinas. Eventualmente su situación hizo crisis, y lo tuvimos que hospitalizar. Necesitábamos normalizarlo lo suficiente para que pudiera llegar tranquilo a un hogar de ancianos.

Durante la hospitalización su progreso fue lento, hasta que el Dr. Ramírez se comunicó con el psiquiatra a cargo, quien accedió a probar el litio orotato. Éste lo estabilizó, y permitió que fuese dado de alta. La dosis de litio orotato fue de 4.8 mgs, cuatro veces al día. El día que lo dieron de alta para llevarlo al hogar estaba tranquilo, y tomó su llegada al hogar como si hubiese llegado a su propia casa. Antes de llevarlo nos habíamos ocupado de poner en su cuarto algunos de los muebles de su sala, incluyendo su propio televisor y sus retratos de familiares.

Alrededor de una semana después de que mi padre saliera del hospital, llamé al psiquiatra del hospital para contarle lo bien que estaba mi padre. Agradecí su apertura a explorar formas alternas de enfrentar las disfunciones del Alzheimer y de la demencia vascular. Gracias a su generosidad, a no haber insistido en aferrarse a un protocolo rígido, todos gozábamos del nuevo estado mental de mi padre.

Esta semana mi padre cumple un mes en su nuevo hogar. Toma 4.8 mgs de litio orotato con cada una de las tres comidas, y al acostarse. Su Alzheimer's sigue su progreso, pero está contento, no tiene arrebatos de cólera, acepta que lo bañen y que lo afeiten, acepta que no puede caminar como lo hacía antes y coopera sentándose en una silla de ruedas para salir al patio del hogar. La resistencia inicial a tomar pastillas ha ido disminuyendo. A menudo él mismo recibe la cápsula de litio orotato en su mano y se la toma.

Al ver todo lo que mi padre ha mejorado con el litio orotato, siento un profundo agradecimiento por la generosidad y apertura del psiquiatra del hospital, y por la compasión, la ayuda, y la dedicación del Dr. Ramírez, que enfocó su energía para dar a la vejez de mi padre un espacio ecuánime. Ahora mi padre puede disfrutar de su vida sin que su temperamento destruya su tranquilidad y la de toda su familia.

Hoy día es casi tema obligado en los encuentros sociales el relato del Alzheimer's de algún pariente, que no acaba con la vida de éste pero sí con la de los demás. Puedo confirmar los estragos que el déficit de atención tiende a causar en una unidad familiar, y en una familia extendida completa. Pues sepan todos los que sufren por esa situación que pueden probar el litio orotato, y dejar de sufrir.

Namasté.

(Lo que antecede es un relato fiel a la vida real. Se han omitido los nombres para proteger la privacidad de los miembros de la familia extendida.)