



## “LLOC DE TROBADA MIXT” EN CASTELLÓN

### INTRODUCCIÓN

El “Lloc de Trobada Mixt” es una Dinámica de Intervención Grupal que reúne en un mismo espacio a los afectados por la Enfermedad Bipolar, enfermos y familiares. Es un formato de grupo de Ayuda Mutua y Autoayuda pero contemplado desde los dos ángulos, desde el que padece la enfermedad y desde el que convive con el familiar enfermo. No siempre es fácil la convivencia y máxime cuando la enfermedad lleva a situaciones límite.

Por eso lo que se pretende trabajar en estos grupos es la libre expresión en tono relajado y de respeto; la comprensión y empatía de unos con otros, si es posible y si no, la adecuación a lo inmodificable; discriminar entre situaciones propicias para la comunicación y el diálogo (en caso de que sea factible); identificar situaciones determinadas para su manejo; asumir límites y pérdidas (de facultades, de amistades, de trabajo, de expectativas, de objetivos, etc.); trabajar la conciencia de nuestra atención, deseos e intereses antes de pasar a la acción; currarse unas normas para la mejor convivencia del medio familiar; y flexibilizar y actualizar las propias creencias para que no sean fuente de sufrimientos innecesarios.

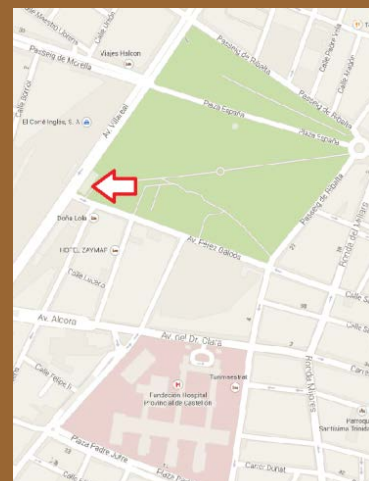
En definitiva se procura entenderse mejor y mejorar las relaciones dentro de lo viable para aliviar tensiones y enriquecerse pese a la adversidad de la enfermedad evitando asumir roles de sufridores o víctimas.

### AGRADECIMIENTO

Agradecemos al Excmo. Ayuntamiento de Castellón y especialmente a la Tenencia de Alcaldía Oeste, la cesión de sus instalaciones para la realización de esta Actividad Asociativa, así como a todo el personal, por la colaboración y ayuda prestada.

### DETALLES LOGÍSTICOS

- Organiza: **Asociación Valenciana de Trastorno Bipolar**  
Dirige: **D<sup>a</sup>. Isabel Gómez Bustos**  
Lugar: **Salón de Actos de la Tenencia Alcaldía Oeste, en el Parque Ribalta (frente al edificio de “El Corte Inglés”) (ver plano de ubicación y acceso).**  
Horario: **De 17,00 a 19,00 h.**  
Entrada: **Solo para socios.**  
Autobús: **Línea 13 (con parada en Avda. Barcelona, Centro Comercial)**  
Fechas: **Según croNOTicias y revista CICLOS.**  
Información: **AVTBipolar@avtbipolar.org**  
**626 731 598**  
**<http://www.avtbipolar.org/>**





## EL TRASTORNO BIPOLAR

**Acercamiento a una enfermedad mental poco conocida.**

Texto y fotos: Gabriel Ferrándiz, del Dpto. de Comunicación del Colegio Oficial de Enfermería de Castellón.

Nadie está libre de sufrir la **Enfermedad Bipolar** y, sin embargo, todos los que tienen la suerte de no padecerla (o de creer que no la padecen) la rechazan por temor o por puro desconocimiento. En el ámbito sanitario se conoce actualmente a esta patología como Trastorno Bipolar aunque históricamente se la haya llamado psicosis maniaco-depresiva, entre otras denominaciones.

Los síntomas más habituales de la Enfermedad Bipolar son bastante difíciles de concretar ya que, a menudo se confunden con otros problemas como la depresión, la hiperactividad en el caso de los menores, etc. En general, y según nos explican los participantes del actual "**Lloc de Trobada**" de Castellón que promueve y realiza la **Asociación Valenciana de Trastorno Bipolar**, las personas que padecen esta enfermedad mental intercalan periodos de hondas depresiones con periodos de hiperactividad acompañados de conductas maníacas (aunque el grado de este tipo de periodos puede variar mucho de una persona a otra).

Ante esta variedad de síntomas los Psiquiatras que han de diagnosticar a los afectados de Trastorno Bipolar no siempre encuentran el diagnóstico acertado y, en el caso de encontrarlo, se pueden tardar años en conseguir un tratamiento paliativo efectivo para controlar los "altibajos" de cada paciente.

Pep -un nombre figurado para preservar su intimidad- es uno de los asistentes al "**Lloc de Trobada**" y afectado por esta enfermedad. Nos explica que él tardó muchos años en saber que era lo que le ocurría hasta que lo diagnosticaron. "*Los médicos que me trataban me diagnosticaron Trastorno Bipolar hace pocos meses y comencé a entender gran parte de los comportamientos y hechos que me habían estado ocurriendo desde los 15 años*", explica. El correcto diagnóstico ha permitido que este ex funcionario (jubilado antes de tiempo por culpa de esta dolencia), pueda ahora afrontar su enfermedad mental de forma más eficaz. "*Ahora, -afirma Pep- ya han conseguido acertarme un tratamiento con el que, por fin, controlo mi enfermedad mucho mejor y puedo llevar una vida normal*".

Uno de los grandes problemas a los que se enfrentan los enfermos de Trastorno Bipolar es la incompreensión y el miedo de los que les rodean. "*En mi caso -afirma Pep-, lo comuniqué a mis compañeros de trabajo y todos se quedaron parados y extrañados por lo que les contaba, no lo entendían o pensaban que estaba colgado*". Este tipo de respuesta social no hace sino reforzar el problema ya que el enfermo se encuentra cada vez más aislado de su entorno habitual.

El caso se agudiza cuando hablamos de menores de edad. Carles y Pepa (otros dos nombres figurados), son padres de un niño de 14 años diagnosticado hace pocos meses de Trastorno Bipolar "*antes nos decían que el niño era hiperactivo*", explican. Ahora su hijo recibe tratamiento personalizado desde la **Unidad de Psiquiatría del Hospital Provincial de Castellón** y ellos comienzan a encontrar sentido a lo que le ocurría a su vástago. "*No podemos tener quejas del Sistema Sanitario. Lo cierto es que se han portado muy bien y los Psiquiatras y Psicólogos que tenemos trabajan muy bien pero, por lo demás, nos encontramos bastante faltos de información*", añaden.

Para poner solución a esta falta de información (o lo que es peor, al aluvión de datos confusos que se pueden dar sobre el Trastorno Bipolar) la **Asociación Valenciana de Trastorno Bipolar** ha puesto en marcha un Programa informativo y formativo a través de sus "**Llocs de Trobada**" en las tres capitales de provincia que tienen diversas sesiones a lo largo del año.

Joan-Pasqual, fundador y representante legal de la Asociación, en este "**Lloc de Trobada**" de Castellón que se realiza en la **Sala de Sesiones de la Tenencia de Alcaldía Oeste**, en la antigua estación de Renfe, nos explica la importancia de este tipo de encuentros para los enfermos y sus familiares, que necesitan hablar sobre la enfermedad con otras personas afectadas y, sobre todo, sin sentir el rechazo social de aquellos que no tienen este problema en casa (o creen no tenerlo).

"*No tenemos datos sobre el Trastorno Bipolar en la Comunidad Valenciana, pero los estudios a nivel internacional nos marcan un porcentaje de afectados cercano al 8% de la población... Aunque hay que matizar que los casos graves afectan al 2% del total, si bien el resto hace referencia al espectro bipolar*", indica Joan-Pasqual. Es una enfermedad sobre la que aún no existen estudios concluyentes pero sí que se sabe que tiene origen genético. A pesar de ello el hecho de tener la combinación genética detonante de la enfermedad no implica que esta se desarrolle necesariamente y existen millones de personas que pueden tener predisposición a sufrir el Trastorno Bipolar y jamás lo sabrán, o casos que "*desarrollan el Trastorno Bipolar con 70 o más años, después de llevar una vida totalmente normalizada*", añade Joan-Pasqual.

El enfermo, además de padecer la Enfermedad Bipolar, se ve entonces enfrentado a un proceso de diagnóstico que puede llevar años, como hemos mencionado, al desconcierto, al desamparo, a la incomprensión de la gente de su entorno y es ahí donde entran sus familiares y los profesionales de la Enfermería a la hora de prestarle su apoyo. Una buena acogida al afectado de Trastorno Bipolar, la correcta información sobre su dolencia y los pasos que debe dar para mejorar su salud son, entre otras muchas acciones, imprescindibles para no causarle al paciente mayores problemas de los que ya acarrea de *per se* esta enfermedad mental.

Los “**Llocs de Trobada**” sirven para proporcionar apoyo mutuo y auto-ayuda al colectivo de los afectados, esto es, enfermos y sus familiares, pues provocan que el afectado incremente su autoestima y permite el necesario intercambio de información, de primera mano, entre los interesados en esta patología psiquiátrica.

Es sin duda la mejor forma de hacer frente a una dolencia o enfermedad mental. Conocerla a fondo la enfermedad (y no sólo por parte del enfermo sino también por parte de sus respectivos familiares, así como de los profesionales sanitarios), permite abordar su curación o tratamiento con la máxima eficacia.

En este sentido, la **Asociación Valenciana de Trastorno Bipolar** ha puesto en marcha este programa de sesiones y tiene a disposición de los ciudadanos

su web: [www.avtbipolar.org](http://www.avtbipolar.org)  
su teléfono: 626 731 598  
su mail: [AVTBipolar@avtbipolar.org](mailto:AVTBipolar@avtbipolar.org)  
y su correo postal: **Asociación Valenciana de Trastorno Bipolar**  
**Apartado de Correos, 9023**  
**46080 - Valencia**

El simple hecho de acudir a una de las citas programadas en el “**Lloc de Trobada**” de Castellón nos ha servido para conocer de primera mano (de boca de los propios enfermos) lo que es la Enfermedad Bipolar y como puede afectarles a ellos y a su entorno pero, sin duda, también nos ha descubierto la gran falta de sensibilidad hacia el problema de los que creemos ser ajenos a esta enfermedad mental. Aunque la reunión se circunscribe a los propios afectados (enfermos y familiares) este tipo de acciones sirven para “normalizar” una enfermedad que, por desgracia, aún es poco conocida por la opinión pública.

La que en tiempos de la Grecia clásica ya se conoció como Melancolía Cíclica es, hoy por hoy, una enfermedad mental totalmente diagnosticable, tratable y que no debe imposibilitar a los afectados para llevar una vida bastante normal. Otra cosa es que los demás nos empeñemos en seguir dando la espalda a los que sufren esta dolencia.

El “**Lloc de Trobada**” de Castellón, al igual que el que se desarrolla en otros lugares de nuestra Comunidad Valenciana, permite a los enfermos, a sus familiares y terapeutas en general, conocer más a fondo como abordar mejor la lucha contra la Enfermedad Bipolar y sus consecuencias sociales. A partir de este mes de septiembre de 2011, en esta ciudad y en esta misma ubicación, la **Asociación Valenciana de Trastorno Bipolar**, pone en marcha su Actividad Asociativa denominada “**Encontre Bipolar**” para usuarios asociados; ver fechas y horarios en **Avance Agenda Actividades** y **Crono Noticias** de la Web oficial de la Asociación.

### IMÁGENES INSTANTÁNEAS DE LAS SESIONES EN CASTELLÓN DEL PROGRAMA DEL “LLOC DE TROBADA MIXT”

