



Yadira González, con su libro 'El desorden de mi cabeza', en el puente de Palmas. ÁNGEL MÁRQUEZ

«Las enfermedades mentales van ligadas a callarse, a no soltar lo que te pasa»

Yadira González Escritora

La joven pacense visibiliza en su libro 'El desorden de mi cabeza' el tránsito por la esquizofrenia tras superar varios ingresos en la unidad de Psiquiatría de Badajoz

ÁNGELA MURILLO

BADAJOZ. Yadira González ha perdido la cuenta de las charlas que ha dado en institutos, bibliotecas, librerías o asociaciones. La pacen-

se de 20 años se ha convertido en un exponente de la visibilización de la enfermedad mental tras plasmar en un libro el duro azote de la esquizofrenia. 'El desorden de mi cabeza' nació de las cartas que escribió a su madre durante su ingreso más largo en la planta de Psiquiatría del Hospital Universitario de Badajoz.

Una enfermedad que dio la cara cuando cursaba segundo de Bachillerato. «Pensaba que era estrés o cansancio, pero me di cuenta de que no podía más, que algo no funcionaba». Se lo contó

a su madre y buscaron ayuda. Transcurría la Navidad de 2022 y acababa de nacer su hermana. Tras un primer paso breve por el hospital, en febrero de 2023, Yadira ingresó en Psiquiatría, pero fue por poco tiempo. «Me dijeron que había sido algo puntual, que mi vida estaba bien y mis notas eran buenas, pero yo seguía teniendo voces en mi cabeza y culpabilidad...».

La joven intenta seguir adelante, a las puertas de examinarse de Selectividad, y todo estalla tras un concierto de Pablo Alborán.

La estudiante universitaria derrocha valentía en las charlas que ofrece en bibliotecas, institutos y asociaciones

«Hay personas que me escriben por redes sociales y me dan las gracias porque no se sienten solos»

«A los dos o tres días me intentó quitar la vida, algo que jamás he querido hacer, pero que una voz en mi cabeza me decía». Recuerda ese verano previo a la Universidad como uno de los peores de su vida. «Estuve en el hospital hasta que en agosto me dejan ir con mis padres una semana de vacaciones». Llega el tercer intento de suicidio y la siguiente estancia en el hospital se prolonga, con varios «meses atada de pies y manos», tomando mucha medicación. «Perdí la noción del tiempo, los días se me hacían larguísimos».

La situación no comienza a encauzarse hasta que llega el diagnóstico definitivo, gracias al psiquiatra Jorge López. «Hasta ese momento me hablaron de bipolaridad, trastorno alimenticio, llamadas de atención, trastornos compulsivos, trastorno de la personalidad... Estaba cansada». Por eso, poner nombre a su enfermedad supuso un alivio, y saber que iba a tomar una medicación que «me iba a hacer efecto, sin cambios bruscos de peso, sin caída de pelo».

La nueva medicación también era fuerte, con picos de mucho calor, pero Yadira se agarró a lo positivo. «Mi obsesión era ponerme bien y celebrar mi 18 cumpleaños con la familia». Lo logró. Recibió el alta cuatro días antes del 16 de septiembre. «Salí del hospital tomándome once pastillas diarias y pesando menos de cincuenta kilos, pero poco a poco el tratamiento hacía efecto y las voces iban desapareciendo. Me encontraba mucho más tranquila».

Fobia social

Tras un año de adaptación, «de volver a quererme», en septiembre de 2024 comienza sus estudios de Educación Primaria. Llegar ahí no fue un camino de rosas, lo cuenta tras unos 13 meses sin medicación. «Al principio era un zombi; hasta que no fui soltando esas cuerdas que me paralizaban, no fui volviendo a tener una

vida ágil y estable». A ese efecto de las pastillas había que sumar la fobia social. Tras meses incommunicada, «me daba mucha vergüenza enfrentarme a comentarios, a miradas, a gente que no entendía por qué había intentado quitarme la vida». Se alejaron muchas amistades, salvo su amiga Lidia.

Nunca imaginó Yadira que su libro tuviera tan buena acogida y podría ayudar a tanta gente. «Hay personas que me escriben por redes sociales y me dan las gracias, porque no se sienten solos», afirma feliz por haber ayudado con esas vivencias negras a otras familias. Las felicitaciones la ayudan a sentir que, a pesar de haberlo «pasado muy mal», está ayudando, rompiendo muchos tabúes y estigmas. «Me siento muy completa, pienso que ha valido la pena pasarlo mal».

En las charlas derrocha valentía al contar de forma clara lo que ha sufrido, demostrando cómo se ha sobrepuesto y ordenado su vida. Las charlas que más huella dejan en ella son las que ofrece en los institutos, por la reacción de algunos adolescentes. «Algunos agachan la cabeza y me dan ganas de abrazarlos, los veo con ganas de llorar».

La joven pacense ofrece sus consejos y afirma con rotundidad que las «enfermedades mentales van ligadas a callarse, a no soltar lo que te pasa por la mente, ese come come que no deja». Por eso, anima a quien esté pasando por algo parecido, a buscar ayuda en alguien de confianza: un familiar, un profesor...

Ahora Yadira se forma como docente en la Facultad de Educación de la UEx, y, tras los aprendizajes y desafíos que ha enfrentado, su aspiración es enseñar en la universidad a los futuros profesores, para que de esta forma sus enseñanzas se abran como las «ramas de un árbol», llegar a más aulas, con más empatía y capacidad de reconocer las emociones de los niños.

Herido un hombre de 30 años tras chocar un coche y una moto

REDACCIÓN

BADAJOZ. Un hombre de 30 años ha resultado herido de carácter «menos grave» en una colisión ocurrida este domingo entre un coche y una moto en el Polígono Industrial 'El Nevero' de Badajoz.

A causa de este suceso, que fue registrado sobre las 11.30 horas,

el herido sufrió un trauma de rodilla-pierna por el cual fue trasladado al Hospital Universitario de la capital pacense.

Hasta el lugar de los hechos se desplazó una unidad medicalizada de emergencias, así como efectivos de la Policía Local, según informa el Centro 112 de Extremadura.



Ambulancia y policía, en el lugar de los hechos. HOY