



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Hoy, **Vida en Consciència**, quiere rendir homenaje a todas aquellas personas que, en su día a día, buscan la paz interior, que invierten sus energías en ser coherentes, que conviven o acompañan a personas que tienen o han tenido una enfermedad neurológica, y, muy especialmente, a las personas que han experimentado o experimentan un **ICTUS**.

¿Ictus, qué es un ictus? Para entendernos, vamos a definirlo de manera sencilla. La palabra ictus se refiere a un problema en los vasos sanguíneos que llevan oxígeno a las células del cerebro.

Básicamente existen dos tipos de ictus, el isquémico y el hemorrágico:

- Los ictus isquémicos (representan alrededor del 83% de los casos según la American Stroke Association) se dan cuando un coágulo de sangre que viaja por una arteria llega a un lugar donde el diámetro de la misma es demasiado pequeño para que pueda seguir adelante. Entonces, el coágulo bloquea el flujo de sangre rico en oxígeno

hacia las células que están más allá del punto de obstrucción, y dichas células cerebrales padecen un trauma y muchas de ellas mueren.

- Los ictus hemorrágicos (un 17% del total según datos de la American Stroke Association) se dan cuando la sangre escapa de las arterias y se derrama en el cerebro. Dado que la sangre es tóxica para las neuronas, cuando entra en contacto directo con ellas, cualquier derrame o reventón vascular puede tener efectos devastadores en el cerebro.

¿Y cuáles son los **síntomas**?

I = intenso, brusco e inusual dolor de cabeza.

C = caminar con dificultad, pérdida de coordinación o de equilibrio.

I = trastorno repentino de la visión, en un ojo o en ambos.

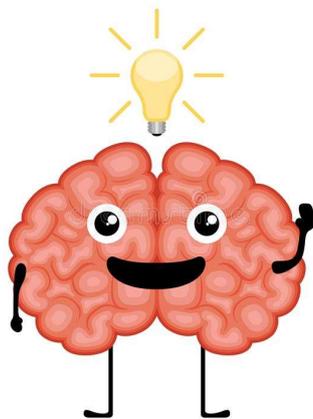
U = uso deficiente del lenguaje; dificultad para hablar o comprender.

S = sensibilidad y fuerza afectada o disminuida en la cara, el brazo

o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.

En caso de sentir uno o más de estos síntomas, se trata de una emergencia médica y es necesario llamar inmediatamente a l'112.

A pesar de ser consciente de las consecuencias que puede llegar a suponer vivir la experiencia de tener un ictus o de convivir o estar cerca de alguien que tiene este diagnóstico, existen testimonios y vivencias que nos llenan de esperanza ante la **capacidad de recuperación del cerebro**: la gratitud, la confianza, la sensibilidad, el esfuerzo, la constancia, la seguridad en uno mismo de la persona afectada; el acompañamiento de familiares y amigos; y la atención médica y la implicación de los profesionales de la salud; además de otros factores, son claves en la recuperación.

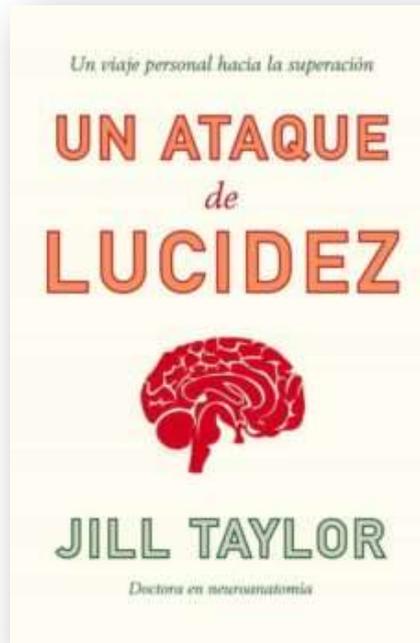


Pero, **¿cómo ser más conscientes de lo que necesita una persona diagnosticada de una enfermedad neurológica?** Pues bien, si os apetece, buscad un lugar donde estéis tranquilos y cerrad los ojos. Imaginad una situación en la cual habéis estado o estáis en compañía de esa persona y observad cómo os comportáis, cómo os dirigís a ella, qué y cómo decís las cosas, qué comentarios hacéis cuando estáis cerca de ella, cuál es vuestra manera de estar y vuestra postura corporal, ... Y si vosotros habéis estado o estáis en esta situación, ¿qué os gusta que os digan o callen las personas que están con vosotros, qué necesitáis o necesitasteis, ...?

A modo de reflexión, os quiero plantear algunas de las afirmaciones que la doctora Jill B. Taylor dice que más necesitó cuando padeció el ictus hemorrágico y durante su proceso de recuperación que duró aproximadamente 8 años:

- No soy idiota, estoy herida. Por favor, respetadme.
- Acercaos, hablad poco a poco i vocalizad con claridad.
- Sed tan pacientes conmigo la enésima vez que me enseñéis una cosa como lo habéis sido la primera.

- Acercaos a mí con franqueza y poned el freno a vuestra energía.
- Sed conscientes de lo que me comunicáis con vuestro lenguaje corporal y con vuestras expresiones faciales.
- Miradme a los ojos. Estoy aquí... Animadme.
- Por favor, no levantéis la voz. No estoy sorda, estoy echada a perder.
- Respetad el poder curativo del sueño.
- Estimulad mi cerebro cuando tengo energía para aprender una cosa nueva, pero tened en cuenta que una pequeñez me puede dejar agotada rápidamente.
- Habladme directamente, no habléis entre vosotros de mí.



- Confíad que mi cerebro siempre puede seguir aprendiendo.
- Centraos en lo que puedo hacer, en lugar de lamentaros por lo que no puedo hacer.
- Recordad que, a falta de algunas funciones, he adquirido otras habilidades.
- Sed protectores conmigo, pero no obstaculicéis mi

progreso.

- Amadme por quien soy ahora. No os esforcéis para que sea la persona que era antes. Ahora tengo un cerebro diferente.

Una vez leídas estas afirmaciones, respirad profundamente y dejáros sentir. ¿Sois coherentes entre aquello que decís y cómo os comportáis? ¿Qué cambio estáis dispuestos a introducir en vuestra manera de relacionaros con vosotros mismos y con los demás?

*“La paz debería ser el punto de partida,
y no el lugar al que intentamos llegar”*

Jerry Jesseph

!!! Por una Vida en Salud, Alegría y Paz interior !!!

Magdalena Sastre i Martorell
Psicología. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com
<https://t.me/SomRiuConsciencia>