

SERGIO SALDAÑA AUTOR DEL LIBRO 'TENGO TRASTORNO BIPOLAR. DESMITIFICACIONES Y ANÉCDOTAS'

“A pesar de la enfermedad mental, se puede vivir”

El pamplonés Sergio Saldaña, de 36 años, convive desde los 18 con una 'compañera de viaje', el trastorno bipolar. Ha publicado un libro con su experiencia y anécdotas para mostrar esta enfermedad mental y evitar el rechazo

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

A los 18 años, Sergio Saldaña Soto se dio cuenta de que algo iba mal. “Estaba deprimido, la liaba parda, me pegaba tres días sin dormir y hacía barrabasadas. Mis padres empezaron a sospechar que tenía algún problema”. La sospecha se convirtió en un diagnóstico que, inicialmente, no quiso aceptar: sufría trastorno bipolar. Una enfermedad mental grave que provoca estados de ánimo que oscilan entre la depresión y la euforia. Hoy, este pamplonés vecino de la Rochapea tiene 36 años, vive con su pareja (Lupe) y acaba de ser padre hace un mes y medio de Amets Compagina su trabajo en la tienda familiar de electrodomésticos en la Rochapea con el de bibliotecario en la Biblioteca de Yamaguchi y se ha animado a escribir su experiencia en un libro “porque la enfermedad mental está muy estigmatizada y padecemos rechazos”. Apasionado de la escritura, ayer presentó su obra prima, *Tengo trastorno bipolar. Desmitificaciones y anécdotas* (11,90 euros), acompañado por su psiquiatra de cabecera, Vicente Madoz Jáuregui

¿Qué es el trastorno bipolar? Es una enfermedad mental grave que te hace subirte para arriba muy rápido o caer en una depresión. Puedo pasar de una situación normal a una euforia o depresión en 24 horas. Lo más importante es vigilar los factores de riesgo; como el estrés, dormir poco o mal, dejar de tomar la medicación o que se junten varios problemas a la vez. Pero usted ha estudiado, tiene pareja, un trabajo, acaba de ser padre... Ha llevado una vida más o menos normal en estos años... He tenido que convivir con mi enfermedad como una compañera de viaje que me ha tocado. Lo he pasado muy mal pero he contado con el apoyo de mi familia, mis amigos y la medicación. Yo la llamo 'la enfermedad del ombligo' porque estás todo el tiempo mirándote y observándote. Por ejemplo, si llevo días durmiendo pocas horas, digo: “cuidado, alerta”. Pero hay cosas que se te escapan. Hubo épocas de examen que tiré a la basura y al final no terminé la carrera. Al principio, lo pasé muy mal. Yo negaba mi enfermedad, no quería ser un enfermo bipolar. Ahora, con el paso del tiempo, he mejorado y todo me resulta más sencillo porque he alcanzado una madurez emocional. Habrá vivido malos momentos... Socialmente soy más peligroso

cuando estoy eufórico, puedo llegar a ser agresivo y violento. Cuando estoy deprimido no molesto a nadie. Soy una almohada que no salgo de la habitación. Cuando estaba estudiando en la UPNA, monté un numerito... Estábamos en el aula magna, yo hice una pregunta y el profesor hizo un gesto como de que yo estaba loco. Estaba en plena euforia, di un puñetazo en la mesa y empecé a gritar. La salida de tono fue notable.

El 'colchón' de la familia

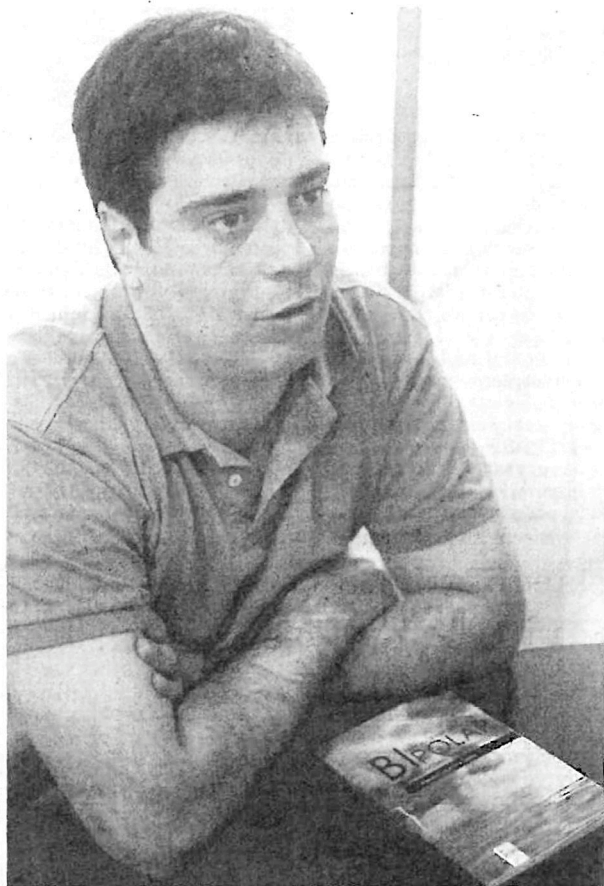
¿Cómo han respondido su familia y amigos ante su enfermedad?

Mis padres, mi hermano Miguel, y mi pareja, Lupe, han sido mi “colchón”. Igual que mis amigos. Son los que me han traído hasta aquí. Muchos de ellos, sin comprender del todo lo que supone la enfermedad, han estado ahí a piñón, han sido un apoyo incondicional e incluso lo han padecido en sus carnes. Mi pareja tiene un pedazo de cielo ganado porque ha tenido que pasar tragos malos. Pero es la persona que comparte mi vida, que se ilusiona conmigo, me lleva, me trae...

¿Cómo vivió el nacimiento de su hijo? ¿Tenía miedo de no saber afrontarlo?

Tenía miedo porque un parto es algo muy largo, muchas horas sin dormir... Pero me había preparado para ese momento, lo había visualizado y contaba con una medicación de apoyo. Cuando sabes que va a haber momento de riesgo es más fácil controlarlos. El problema es cuando son acontecimientos imprevistos.

¿Por qué decidió escribir este libro? ¿Qué quiere mostrar?



El pamplonés Sergio Saldaña Soto, de 36 años, con un ejemplar de su libro, ayer por la mañana en Cívican.

JOSÉ CARLOS CORDOVILLA

Empecé a escribirlo el pasado noviembre por el momento vital que estaba viviendo; Lupe estaba embarazada; y por algo doloroso que me pasó, el rechazo de un personal sanitario. Pero esta es mi historia particular y las demás personas que sufren trastorno bipolar no tienen por qué sentirse identificadas. La enfermedad mental está muy estigmatizada y muchos enfermos nos sentimos rechazados y discriminados. Con el libro, quiero mostrar que a pesar de la enfermedad se puede vivir.

EN FRASES

“Socialmente, soy más peligroso cuando estoy eufórico porque puedo ser agresivo. Cuando estoy deprimido, no molesto”

“Lo más importante es vigilar los factores de riesgo, como el estrés o el dormir mal, para no caer en la euforia o depresión”

MUY PERSONAL

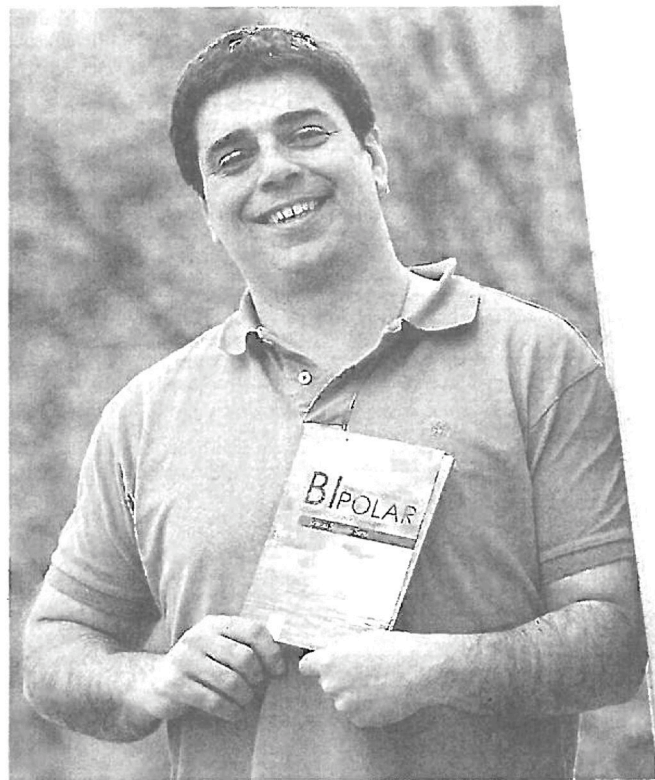
Desde los 18 años. A Sergio Saldaña Soto le diagnosticaron el trastorno bipolar cuando tenía 18 años. Un familiar de tres generaciones anteriores también lo padecía. Sergio tiene ahora 36 años, vive en pareja y hace un mes y medio nació su primer hijo, Amets.

Comerciante y bibliotecario. Sergio Saldaña trabaja en la tienda familiar de electrodomésticos del barrio de la Rochapea, en el que viven. Por las tardes, está contratado en la Biblioteca de Yamaguchi.

Estudios de Ingeniería. Se matriculó en Ingeniería Técnica Agrícola en la UPNA pero no terminó los estudios. También trabajó como cuidador en el centro San José.

Una enfermedad mental grave que afecta al 1,2% de la población

El psiquiatra Vicente Madoz Jáuregui explicó ayer que el trastorno bipolar es junto con la esquizofrenia una de las enfermedades mentales más graves, que han sufrido el pintor Vincent van Gogh o el primer ministro británico, Winston Churchill. “Es un desequilibrio bioquímico. Los enfermos tienen épocas en las que están deprimidos y otras en las que les dan *subidones*”. El psiquiatra recalcó que los momentos de depresión se deben a que el cerebro no segrega suficientes hormonas. “El enfermo se queda sin pilas”. Y las de euforia (estado maniaco), a que se produce un exceso. Se trata de una enfermedad que afecta al 1,2% de la población, en igual proporción a hombres y mujeres. “Afecta más a las personas que han tenido algún familiar con trastorno bipolar”. Madoz, que ha tratado al autor del libro, apuntó que se trata de una obra “interesante y personal”. “Sergio demuestra que él tiene la enfermedad pero que no es la enfermedad. Se puede ser bipolar, esquizofrénico, asmático... y vivir como una persona sana, dedicando tiempo a todo lo que no es la patología (vida personal, laboral...) El de Sergio es un testimonio maravilloso que quita el estigma de la enfermedad mental”.



Sergio Saldaña Soto posa con el libro 'Tengo trastorno bipolar. Desmitificaciones y anécdotas', que hoy sale a la venta. FOTO: OSKAR MONTERO

Con 18 años, a Sergio Saldaña le diagnosticaron trastorno bipolar y, desde entonces, ha convivido con él. Ahora, con 37, ha logrado dominar su vida no sin esfuerzo, una labor de lucha constante que narra en la obra 'Tengo trastorno bipolar. Desmitificaciones y anécdotas', que sale hoy a la venta

GORKA ALONSO
 PAMPLONA. La historia de Sergio Saldaña comienza cuando en los años 90 le diagnosticaron trastorno bipolar. Coincidiendo con su época universitaria sufrió la peor fase de la enfermedad, cuando esta le controlaba a él. Ahora es él quien la controla gracias a la perseverancia, el autocontrol, el tratamiento médico y el gran apoyo familiar. Un mes después de ser padre se enfrenta a un nuevo reto: contar su historia, abrirse al mundo y lanzar un grito de optimismo a través de su obra.
¿Tenía necesidad de contar su experiencia? ¿Le ha servido como terapia?
 Yo escribo habitualmente y a veces es cierto que lo hago como terapia. Y sí, realmente me ha servido como algo terapéutico. Tenía necesidad de contar, de socializar y dar salida.

Lo he escrito porque creo que tengo una historia que contar. El momento vital en el que estaba, estando estable y a punto de ser padre. Era lo que necesitaba y me impulsó a cambiar de ciclo. Cuando escribí sentí el rechazo de un profesional sanitario y me impulsó a plasmar lo que sentía. Hay baches malos, pero con humor y con amor todo es más fácil.

¿Cómo ve la sociedad el trastorno bipolar?

Las generalizaciones no suelen ser acertadas. La sociedad, la que yo vivo, lo toma con mucho desconocimiento, eso es básico y fundamental incluso en mi entorno, entre quien cree que sabe en qué consiste por referencia de personas famosas o notorias. Otros sentimientos son el rechazo, el miedo, la precaución, la prevención... Y en muchas ocasiones, por suerte para mí, también solidaridad, ganas de ayudar. Socialmente hay un desconocimiento muy grande que estigmatiza.

En la sociedad está muy desvirtuada la palabra y en muchas ocasiones se utiliza en tono despectivo o incluso jocoso. ¿Cómo afecta a quien lo sufre?

A veces se utiliza de modo despectivo, como dices. Al final estás loco y es un insulto, algo despectivo. Duele, escuece y, en muchas oca-

SERGIO SALDAÑA SOTO
 AUTOR DE 'TENGO TRASTORNO BIPOLAR'

“No tengo miedo a volver a caer. Me tengo miedo a mí mismo”

“Me ha impedido hacer muchas cosas, pero también conocer a personas maravillosas”

“La sociedad usa la palabra de modo despectivo. A veces duele, escuece”

siones, pasas olímpicamente. Sabemos lo que conlleva, es fruto del desconocimiento.

¿Es difícil convivir con este trastorno?

Ha sido muy difícil, sobre todo después del diagnóstico. El proceso de negación fue largo, te estoy hablando de años, casi un lustro. Yo no quería estar enfermo, yo no quería tener esa enfermedad. Es un rasgo de mi carácter, que no puedo estar enfermo. Me ha impedido hacer muchas cosas pero, por otro lado, me ha permitido conocer a personas maravillosas. Me voy siempre a lo positivo. Sé que me he perdido cosas, y sé que he hecho cosas mal, demasiadas cosas. En momentos de euforia se me ha ido la mano malamente y ahora empiezo a tener la sensación de que vas dominando, vas pudiendo abordar aspectos que son normales en mi generación. No obstante, en el día a día hay tropiezos que te lo hacen difícil.

¿Cuándo le diagnosticaron el trastorno bipolar? ¿Fue una época difícil?

Me diagnosticaron con 18 años. Entre los 18 y 22, la época universitaria, fue lo peor, lo que me resultó más complicado. Luego hubo momentos duros, pero en aquella época era enlazar una tras otra, periodos de exámenes de estar en

casa, en mi habitación. Estudié Ingeniería Técnica Agrícola en la UPNA y, aparte de que no me gustaba mucho, no la he acabado. Al final es un trazo de vida que es cañero y yo no fui capaz. El diagnóstico me superó, la enfermedad me superó y hacerme al tratamiento me superó. En aquella época él me controlaba a mí. Ahora le controló yo a él.

¿Es difícil seguir el tratamiento?
 Hoy te diría que no. Hace 15 años te diría que es prácticamente imposible (responde entre risas). La costumbre, la norma, el tiempo que va pasando y la madurez personal ayudan también en ese aspecto. El tratamiento no es la única pata del banco. Puedes seguir el tratamiento rigidamente, con suplementos que te recetan, pero si no hay un trabajo personal como segunda pata, en el que te tienes que controlar tú, es imposible. Tienes que verte a ti mismo y saber decir “no, hoy he dormido poco, creo que es mejor quedarme en casa”. Y después de estar una y otra noche sin dormir, hay que ser capaz de llamar a tu psiquiatra. Ese pilar es fundamental y luego si se tiene una familia y unos amigos que te apoyan, que se convierten en una tercera pata, se llega más lejos.

¿Le da miedo poder volver a perder el control?

Miedo no. No tengo miedo a tener una recaída. Me tengo miedo a mí mismo. Sé que va a volver a ocurrir. Sé que en equis meses, años, va a volver a pasar. Confío en la experiencia que he tenido, en el aprendizaje y en las vueltas que le he dado para poder llegar a detectarlo cada vez antes y atenuar ese pico en lo máximo posible.

En el libro va narrando su experiencia con la enfermedad, desde que se la diagnostican, e incluye los momentos de picos de euforia y depresión. ¿Podría ser el resumen de su lucha con la enfermedad?

No están todos, por supuesto. En el libro, lo que está, es; pero no está todo lo que he cometido. La idea es hacer un libro más o menos breve, que atraiga a todo el mundo y llegue a un público que no sea muy sesudo. No quiero irme por las ramas. Sí que creo que en los años previos al diagnóstico hubo síntomas. Con 15 o 16 años ocurrieron una serie de cosas que hicieron de desencadenante. Como dice el doctor Madoz, siempre hay algo que desencadena el trastorno, y en mi caso opinamos que fue eso, que me cambió la vida a nivel biológico. Lo cuento con detalle en el libro. Esta es mi historia, una historia propia, la historia que tengo con mi trastorno bipolar. No tiene por qué verse reflejado nadie porque tengo mi propia historia, y cada uno tiene la suya.

El trastorno bipolar, una patología que se domina

AFECTA AL 1,2% DE LA POBLACIÓN, NO ES HEREDITARIO Y CON SALUD Y CONTROL NO IMPIDE LLEVAR UNA VIDA NORMAL

PAMPLONA. El psiquiatra Vicente Madoz, de reconocida trayectoria profesional, ha acompañado a Sergio Saldaña durante su incursión en el mundo de la literatura y, en parte, ha sido su mentor, tal y como reconoció el propio Saldaña durante la presentación de la obra. Concedor

de las claves del trastorno bipolar, quiso hacer ayer énfasis en que no se “es” bipolar, sino que “se tiene trastorno bipolar”, situado entre los “dos o tres trastornos más graves” y que afecta al 1,2% de la población.

“Se trata de una alteración del comportamiento, del estado de ánimo, donde hay épocas de la vida en las que cinco hormonas que controlan el estado de ánimo están deprimidas. En cambio, hay otras veces en las que, por una causa desconocida, generan más adrenalina y dopamina. Dan un subidón”,

explicó el doctor. Madoz quiso hacer hincapié en que “no es una inestabilidad de ánimo en la que se está bien o mal en función de que pase algo, le saludé a alguien, sino un problema químico, ya que no se generan las sustancias necesarias”.

El trastorno afecta al 1,2% de la población, una predisposición que apenas aumenta en familias que lo poseen, ya que no es hereditario y “los hijos de quienes lo poseen tienen un 7% de posibilidades de tenerlo también”, comentó Madoz. La patología no impide continuar

con una vida normal, formar una familia y tener un grupo de amigos. “A pesar de tener una patología tenemos que ser sanos. Teniendo una enfermedad mental grave se puede tener familia, se pueden tener hijos... Todo es cuestión de controlar y aprender a convivir con ella”, puntualizó el doctor. Ejemplo de ello es Sergio Saldaña, quien en su libro muestra el “testimonio de una persona que ha seguido siendo persona, ya que, a fin de cuentas, todos tenemos patologías”, comentó Madoz. >C.A.C.



Vicente Madoz. FOTO: O. MONTERO