

# Aferrarse a la vida con las uñas

escrito por Mariana Mora

Hoy pasé cuarenta minutos conectada, refrescando el internet, aferrándome a la idea de que era posible conseguir una cita psicológica o psiquiátrica por mi EPS. No hay ninguna disponible, están copadas desde hace semanas.

He cambiado de diagnóstico varias veces para ver si el triaje me arroja un espacio, sin importar que sea a través de una pantalla, que quede al lado de mi casa o que me toque coger transporte público para irme a un consultorio lejano. Solo quiero una cita, pero se siente como si fuese algo enorme para pedir y esperar del sistema de salud.

Puede una, por ejemplo, intentar meditar en la casa, bajar aplicaciones de salud mental o dedicarse a trotar, ¿pero eso es equivalente a la atención de un especialista? ¿cuántos TikToks sobre salud mental pueden lograr estabilizar un poco el desbalance de mi cerebro? pueden ser el placebo perfecto, pero no atacan el problema de raíz, no son sostenibles en el tiempo.

Si necesito un medicamento de forma inmediata, dependo de un psiquiatra que me lo prescriba. Aquí la solución se reduce en, que si quiero evitar acciones basadas en pensamientos impulsivos, o pago trescientos mil pesos colombianos para una cita particular o me automedico. Nada extraño es el abuso de medicamentos psiquiátricos en Medellín, y que sea posible encontrar farmacias que estén dispuestas a vender pastillas y jarabes sin prescripción médica alguna.

Milton Murillo, médico psiquiatra y profesor de la Universidad del Rosario, en una entrevista habla sobre la importancia de los tratamientos farmacológicos controlados y el acompañamiento de la psicoterapia para que los mismos funcionen correctamente; pero cuando ese acompañamiento no está disponible, o el paciente requiere más atención de lo estándar, cualquier posible ayuda se siente lejana y difusa.

Por esto mismo que sintamos tan imposible la mejora, porque a menos que cubras tu tratamiento de forma particular, convivir con una enfermedad mental aguda se convierte en una pesadilla con pocas salidas.

Mientras cientos de colombianos y yo esperamos por una primera cita ya estamos pensando en si para la segunda, tercera y cuarta se nos irá el tiempo igual, si tendremos que llenar de palo santo y cristales nuestros bolsillos o si antes de esta, llegará una entrada a urgencias que pause por un rato todos nuestros problemas.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/mariana-mora/>