



La historia de un bipolar que aprendió a gozarse la vida

Jorge Noriega, un exitoso ingeniero, lo perdió todo cuando le diagnosticaron esta condición.

Después de haber sido gerente de exportaciones de una reconocida empresa del sector de la construcción y de consolidarse como ingeniero, Jorge Arturo Noriega lo perdió todo a los 50 años. Apartamentos, carros, acciones en el club, su trabajo, amigos y hasta su familia. Todo se fue al piso después de que la bipolaridad apareció.

Jorge Noriega es ingeniero civil de la Universidad Nacional y especialista en mercados de la Universidad de los Andes. Tenía todo lo que había soñado. Pero en 1998 su mundo dio un giro inesperado en medio de la presión y del estrés del trabajo. Empezó a sentirse deprimido.

Se sentía cansado de viajar de un lado al otro por las exigencias laborales, que le terminaron ocasionando problemas con su entonces esposa. Lo anterior sumado a una gran carga económica, pues sus dos hijas mayores estaban en la universidad y el niño pequeño, en el colegio.

Con el tiempo empezó a sentirse cada más irritable, y esa situación le generó malas relaciones en su trabajo, hasta que terminó renunciando en 1999.

Por ese entonces empezó a experimentar episodios extraños: “El televisor me hablaba, y sentía que Dios me estaba buscando. Eran delirios y alucinaciones. También sufría fuertes delirios de persecución; un día experimentó en su mente que la guerrilla iba a secuestrar a su familia.

Su esposa trató de encontrar ayuda. Recurrieron a la EPS, pero Jorge tenía problemas con su afiliación. Y en esa búsqueda –sigue Noriega– lo llevaron a donde magos y brujos, e incluso pensaron en “sacarle el demonio” con un exorcista. Nada funcionaba. Pasaron varios meses, y seguía sin atención médica; entonces consultó a cinco psiquiatras particulares. El diagnóstico coincidía con los definidos en la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos: trastorno bipolar tipo 1, el más grave, con síntomas psicóticos, muy parecido a la esquizofrenia; trastorno esquizoafectivo, que provoca tanto pérdida de contacto con la realidad (psicosis) como problemas anímicos; y, finalmente, trastorno paranoide de la personalidad’, que altera el comportamiento y la personalidad.

Empezó a tomar los medicamentos prescritos por los psiquiatras: antipsicóticos, antidepresivos, inductores del sueño, ansiolíticos. Y litio, un estabilizador del ánimo que deben tomar casi que religiosamente todos los bipolares. Pero su situación no mejoraba. En el 2000 lo internaron, casi a la fuerza, en la Clínica Santo Tomás, a la que llegó en un



estado psicótico y de tipo megalomaniaco y paranoico, según su historia médica. Durante un largo tiempo su historia se repitió, de crisis en crisis y de clínica en clínica.

La bipolaridad de Jorge

“La bipolaridad es una condición mental grave en la que la persona afectada tiene un mal funcionamiento del cerebro y se le daña –por así decirlo– el ‘interruptor’ que regula los estados de ánimo y energía”, dice Jorge.

Esto se evidenciaba cuando tenía episodios de extrema felicidad y energía – manía–, en los que veía la vida de manera diferente.

“Se experimenta gran felicidad y todo se siente mejor, todo huele bien, la música se oye mejor, todo se ve más brillante. Yo levitaba”, cuenta. Además, durante estos episodios sus relaciones personales fluían de maravilla. “Uno se vuelve el más conversador, chistoso, conquistador, se las baila a todas, y lo mismo pasa con la libido”, añade. Por otro lado, la caída es un infierno: “Es la peor depresión, uno no es capaz de levantarse de la cama porque a uno literalmente se le acaba la batería”.

Su recuperación

En el 2003, tres años después desde la primera vez que lo internaron, vio una noticia en la televisión: hablaban de la Asociación Colombiana de Bipolares. Allí fue a parar, e hizo una nueva amiga: Natalia Rodríguez, una joven que le habló de sus derechos y, sobre todo, de uno que él tenía pendiente: el de la pensión que abonó por tantos años.

Lo declararon discapacitado. Pero le negaron la pensión por supuestamente no cumplir con las semanas cotizadas; había trabajado durante 22 años.

En el 2005 se separó de su esposa, quien se llevó a sus hijos. Volvió al abismo. Durante esos años, algunos amigos le ayudaron económicamente porque no tenía ni para la comida. Finalmente, después de tanta lucha, en el 2006 logró que lo pensionaran y así empezó a reorganizar su vida, compró un apartamento y se llevó a vivir a su hijo menor.

De su biblioteca no quedó mucho rastro de su pasado como ingeniero, porque sus estantes se llenaron de literatura sobre psiquiatría y psicología, de libros sobre la bipolaridad.

La estabilidad la recuperó en el 2007, cuando, según él, logró un equilibrio entre la medicina y la fe. Su tratamiento consiste en 10 por ciento de medicamento y 90 por ciento de cambios en su estilo de vida. Un día de ese año conoció al sacerdote Jorge Ferro, quien le habló de Dios. “Todo comenzó a arreglarse, y me llené de tranquilidad”, dice.



Y descubrió también lo que el psicólogo Francesc Colom y el jefe del programa de Trastorno Bipolar del Hospital Clinic de Barcelona, Eduard Vieta, describen en su libro *De la euforia a la tristeza: la bipolaridad no hay que curarla, hay que dormirla*.

“La bipolaridad es la enfermedad de los juiciosos; superar esta condición se logra estando tranquilos; el alcohol, la trashedada, la gritería, la música dura, todos esos estimulantes son malísimos. Hay que estar tranquilos porque si no, no hay cura”, cuenta.

Actualmente no consume ningún medicamento, aunque aclara que esta es una decisión personal, relativa a cada caso, y debe ser consultada con el médico.

Y continúa siendo parte de la Asociación Colombiana de Bipolares, donde ayuda a cientos de jóvenes y adultos que llegan “con su vida hecha pedazos” – como él dice– y se dedica a hacerlos entender que su condición necesita de cambios de vida y que pueden seguir siendo perfectamente funcionales para la sociedad.

Vive con su hijo menor, recuperó la relación con sus hijas mayores y es un abuelo orgulloso. Disfruta de una vida tranquila, todo lo deja en manos de Dios, se dedica a cuidar de sus plantas y hacer deporte. Y, sobre todo, aprendió a gozarse la vida y a no renegar por nada.

Así es el trastorno afectivo bipolar

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el trastorno afectivo bipolar afecta a alrededor de 60 millones de personas en todo el mundo. Se suele caracterizar por la alternancia de episodios maníacos y depresivos separados por periodos de estado de ánimo normal. Se dispone de medicamentos que estabilizan el estado de ánimo, con los que se puede atajar eficazmente sus fases agudas. Además, el apoyo psicosocial es un elemento esencial del tratamiento, destaca la OMS.

Algunos síntomas –de la fase maniaca– son falta de necesidad de sueño, hiperactividad, deficiente capacidad de discernimiento, control deficiente del temperamento, comportamientos imprudentes y falta de autocontrol. En la fase depresiva, algunos síntomas son la tristeza o la depresión constante, problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones; trastornos alimenticios como inapetencia y pérdida de peso o consumo exagerado de alimentos y aumento de peso; fatiga o desgano, y sentimientos de minusvalía, desesperanza o culpa. Aunque no hay cifras oficiales recientes, un informe del 2014 de la Universidad de La Sabana y la Asociación Colombiana de Bipolares calculó que el 3 por ciento de la población del país padece este desorden y hay un alto porcentaje sin diagnosticar.

Diario EL TIEMPO, 19 de Enero de 2018. Página 3.4