

El Testimonio de Joann Gilbert Sobre el Programa de Salud Integral (transcripción del video)

Buenos días. Gracias por su interés en escuchar mi testimonio. Les confieso que me sorprendí bastante al saber como mi historia representa a otros pacientes que han beneficiado de programas de salud integral.

Nuestras necesidades médicas serán diferentes, pero no la manera en que vemos nuestra situación y nuestra vida. Cual sea nuestro diagnóstico, como vemos al futuro es de manera más saludable gracias a la manera en que tres agencias y una Care Manager trabajaron como equipo. Cada en su área de preparación y con su conocimiento se unieron a ver por nuestra salud física y psicológica.

Mis problemas físicas empezaron en 1998 cuando me encontraron diabetes. Como muchos pacientes, inicialmente empecé bien con mis medicinas pero habían muchas otras cosas en mi vida. La verdad es que no estaba preparada para aceptar este diagnóstico. Yo era deportista y siempre había estado en buena condición física. A mi vista, yo no creía que yo podía tener diabetes. Además, yo tenía buen trabajo y seguro y me decía que todo estaba bien (es lo que yo creía).

Luego me operaron del páncreas. Pensaríamos que eso me pusiera en alerta, pero no fue así. Seguí como iba, viendo al doctor y tomando medicinas por un poco tiempo. Pero en vez de educarme de la diabetes, entré más y más a la negación. Así seguí, pretendiendo que todo estaba bien. Luego entré en depresión y ansiedad.

Mi doctor me refirió con un psiquiatra. Me resistí de primero pero al fin fui nomás porque no sabia que mas hacer. Fui dos años al psiquiatra sin aprovechar de sus consejos. Me volví más y más negativa hasta que resultó mejor no seguir yendo. Según yo, no necesitaba ayuda porque los psiquiatras eran para los locos y yo no estaba loca.

Para entonces, ya ni la medicina estaba tomando. Mi depresión era tan fuerte que nada me importaba. Mi ansiedad también estaba fuera de control, tanto que ya no podía hacer mi trabajo. Dejé ese trabajo por otro.

En 2006 empecé a notar que mi vista era borrada. A ese tiempo empecé a empeorar. Perdí mi trabajo que amaba, me separe de mi esposo, y casi perdí mi hogar. ¡Era un desastre! Mi vista empeoró tanto que tuve que ver a un oculista quien me informo que mis ojos estaban sangrando por la diabetes. Me mandó inmediatamente con mi doctor para controlar la diabetes. Pero no tenía trabajo, ni dinero, ni siquiera podía ir con mi propio doctor. Ya me había dado por vencida. Le rogaba a Dios que se acordara de mí y me dejara morir. No me maté por temor de irme al infierno. Estaba al más bajo nivel de mi vida.

Sin otra opción, vine a Project Vida y me registré para servicios. Me dieron una cita con la doctora Rebecca Oliver. Al llegar a mi cita me dieron unos cuestionarios de la depresión y ansiedad para contestar. Me ofendí y les dije que yo no los llenaba porque esos eran para ver si estaba loca y yo no estaba loca ni vine a ver de mi salud mental. Pero me explicaron que nada mas era parte del procedimiento de la clínica y los llene. Rebecca vio mis PHQ y OASIS y me refirió a la Care Manager. Eso me enoja. Decidí irme. No quería hablar con ella. Pues

El Testimonio de Joann Gilbert Sobre el Programa de Salud Integral (transcripción del video)

cuando menos pensé, Rachel la Care Manager entro a la sala de examen. A pesar de mi mala actitud, se comportó amable y me explico lo que son la depresión y la ansiedad. Y me dejo saber que había esperanza para mi malestar.

Creo que eso izo la diferencia – me hablo de colaboración entre especialistas y de este programa de salud integral. Me pidió que les dejara ayudarme a recuperar mi vida. No exigió. Le pregunte si ella pensaba que yo estaba loca y se sonrió y me respondió luego luego que nada mas si continuaba como iba sin ayuda cuando se me ofrecía la ayuda que yo necesitaba para salir adelante. “Nomás una loca no toma ventaja de este programa tan maravilloso”.

Me gusto la confianza con que hablaba y sentí que deberás le importaba me bien estar. Le abrí mi corazón y ella me explico como trabajaba la terapia cognitiva. Me presentó a la terapeuta, a su asistente Mark, y antes de despedirme me refirió a clases de diabetes, al departamento de viviendas y le llamo a su amigo con VOLAR, una organización para aprender a vivir independientemente. Y asta a asistencia general para que me ayudaran con mis servicios. Todo esto antes de partir de la clínica ese día.

Mi vida empezó otra vez a tener sentido. Hoy continuo en consejería y Rachel sigue al pendiente de mi progreso. Continúan a estar al pendiente de mi ella y su asistente Mark. Especialmente si los PHQs y OASIS demuestran depresión o ansiedad. Al igual, yo me reporto con ella cada vez que voy a la clínica. Le llamo “Mama Rachel” porque si no vuelvo sus llamadas me sigue llamando. Rebecca siempre sabe como estoy porque Rachel la mantiene informada. Rachel también esta en contacto con mi terapeuta y con Isabel que ordena mis medicinas. Y yo se que reciben dirección de Dr. Gaytan, el psiquiatra tocante a mis medicinas.

Yo nunca, nunca había experimentado algo así en otras clínicas. Cuando pienso de que me sugirieron que no fuera a Project Vida porque no me iban a poder ayudar siendo que es una clínica comunitaria. Como quisiera tener una foto de antes y después para que vieran la diferencia en mi.

No quiero dar entender que todo es perfecto, porque claro que no lo es. Todavía estoy trabajando con CBT para corregir mis pensamientos negativos. Vivir con ceguera no es fácil. Como dice Rachel, “No es para los débiles”. Pero no me imagino que fuera mi estado ahora si no fuera por este gran equipo de profesionales que se esforzaron para asegurar que no me perdiera en el sistema.

Esto me recuerda algo que me ocurrió poco antes de venir aquí. Como tocó que llamo Rachel a ver como estaba a un momento que mi estado de ánimo estaba en los suelos. La verdad es que ni quería hablar con ella pero sabía que no me dejaría sola hasta que le contestara. Me atreví a decirle que no contara con mi participación en una conferencia en la cual yo iba a presentar este testimonio. Me escucho y básicamente tuvimos una sesión de emergencia telefónica. Todo mi perspectiva cambió con esa llamada.

El Testimonio de Joann Gilbert Sobre el Programa de Salud Integral (transcripción del video)

Como toca que a los dos días, sintiéndome muy bien, decidí ponerme a hacer aseo en mi casa. Como se me ocurre limpiar mi abanico portátil a al quitarle el cubierto me agarro mi pelo que era bastante largo y lo enredo en la paletas. ¡Imagínense sin poder ver, luchando con el abanico y buscando el enchufe para apagarlo! ¡Pero lo logre! Lo más importante fue la manera en que afrenté esto que podía haber terminado desastroso.

La Joann de antes hubiera gritado todas clases de insultos por el error y luego se hubiera sentado a lamentar sus deficiencias. Pero así no fue. Tome la situación bajo control. Con el abanico en los brazos encontré las tijeras y me corte el pelo. Después fui a que me lo emparejaran a un corte mas corto para que no volviera a suceder. No dejé que la Joann critica saliera – trató de salir, pero no la dejé. Muchos de nosotros dependemos de clínicas comunitarias como Project Vida y doy gracias a Dios que Project Vida tiene este programa de salud integral.

Quisiera pensar que todos que ven esto harán todo posible para incluir un sistema parecido en su comunidad. Estaría especialmente agradecida si mi testimonio les ayuda a hacer exactamente eso. Muchas gracias por su interés y por su atención.