

**“ME GASTABA UN MILLÓN
DE PESOS AL MES EN MI
SALUD MENTAL”**



Las fallas del sistema de salud a través del testimonio de una joven con ansiedad depresiva

EL AÑO DEL 'ESTALLE'

“En el 2018 entré a trabajar a una prestigiosa empresa, pero rápidamente me di cuenta de que era demasiado trabajo para una sola persona.



En 2019 (tenía 30 años), manejaba un presupuesto de hasta 3 mil millones de pesos al año. Estaba muy estresada, sentía que estaba colapsando”.



#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

PARECÍA UN ZOMBIE

“Empecé a salir con un chico y eso me oxigenó.

Sin embargo, un día tuve un problema laboral y, al mismo tiempo, un problema con él.



No quería fingir más sonrisas, entonces dejé el trabajo tirado y salí corriendo.



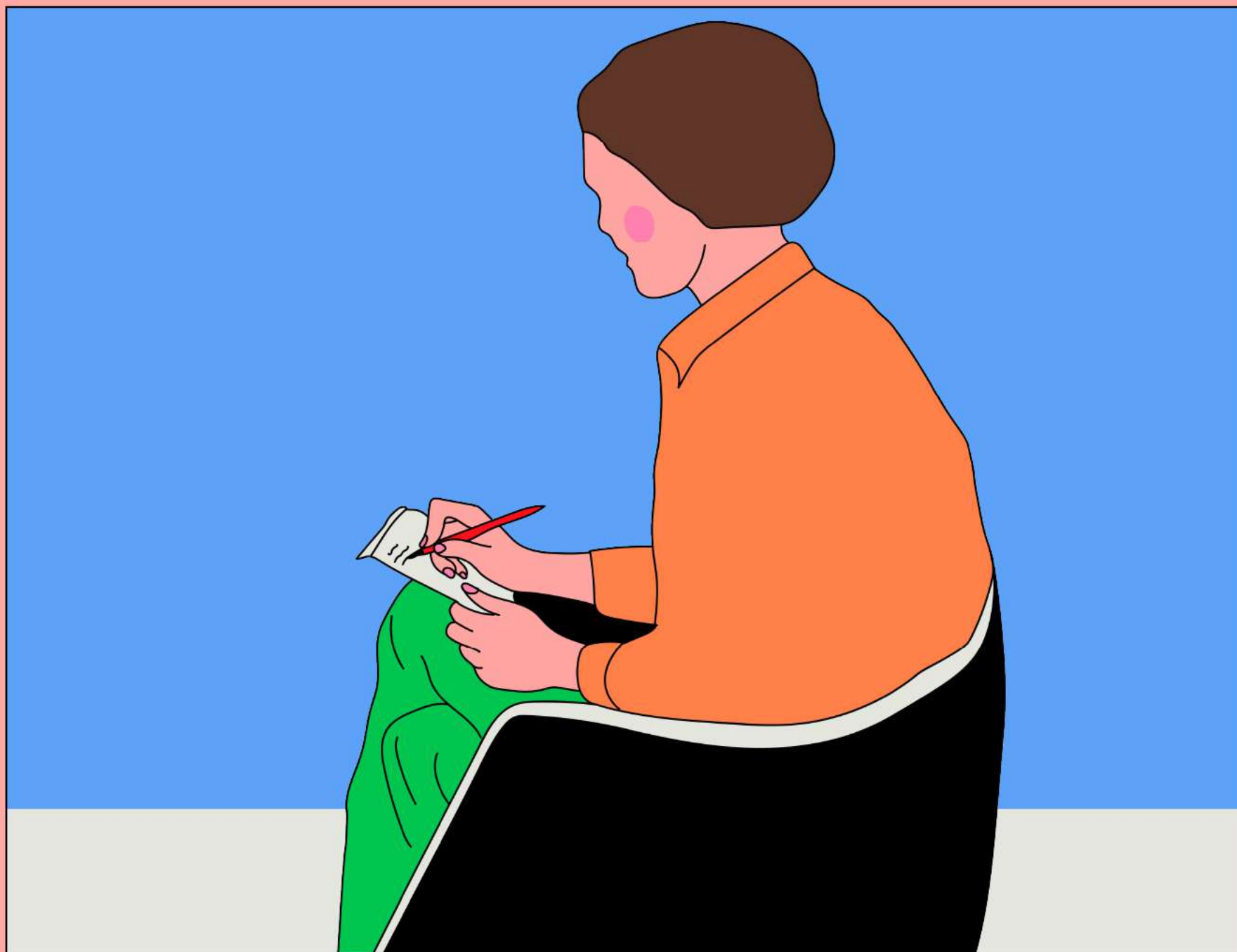
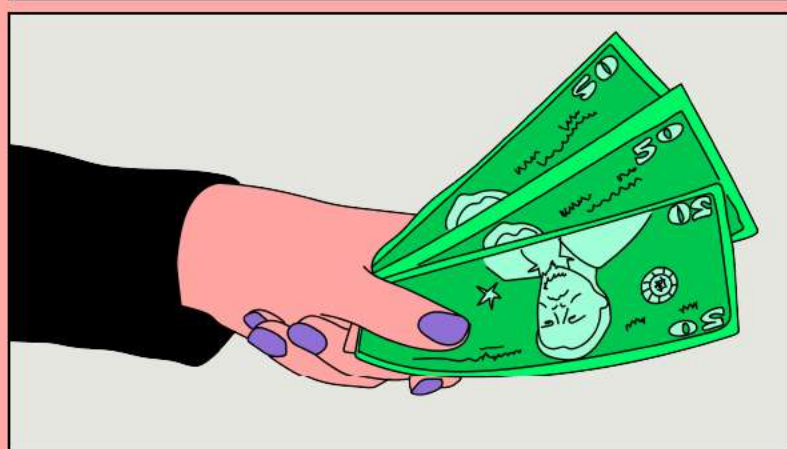
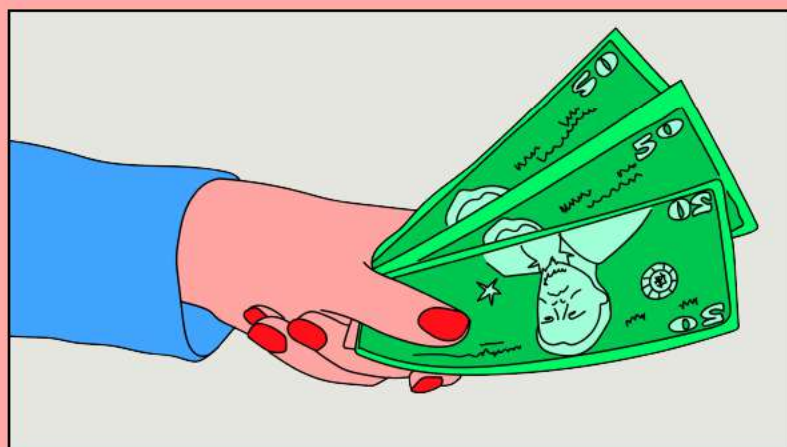
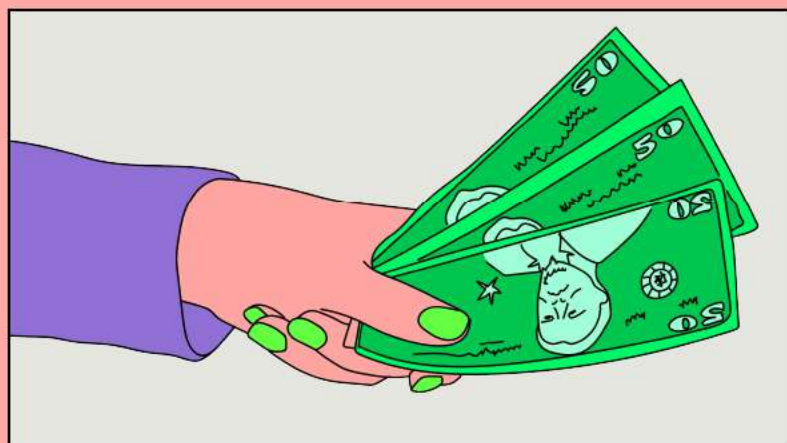
Mi mamá me llevó donde una psicóloga particular. Lloré una hora entera.

Hoy considero que era una urgencia psiquiátrica, pero ella no tenía experiencia y me dejó ir así. Al día siguiente regresé al trabajo y dije que había tenido vómito”.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

“Seguí yendo, cada tres días, donde aquella psicóloga, por 120 mil pesos cada cita. Al mes, me recomendó ir a psiquiatría.



Le conté a mi jefe, fue comprensivo y me ayudó a reducir la carga laboral.

Con mi mamá habíamos entrado en un plan de medicina prepagada. Allí asistí a una primera cita con un psiquiatra que me incapacitó por 20 días. A pesar de que yo quería renunciar, me dijo que no lo hiciera hasta sentirme mejor”.



#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

ATRAPADA

“Fui con mi mamá a una cita prioritaria para que la EPS me validara la incapacidad, pues en el pasado había tenido una de tres días que me había tocado pagar con mi sueldo.

¡NO PODÍA PERMITÍRMELO POR 20 DÍAS!

El médico general nos dijo que lo sentía mucho, pero solo podía darme tres días, lo máximo permitido en el sistema.

ME DESCOMPUSE POR COMPLETO”.

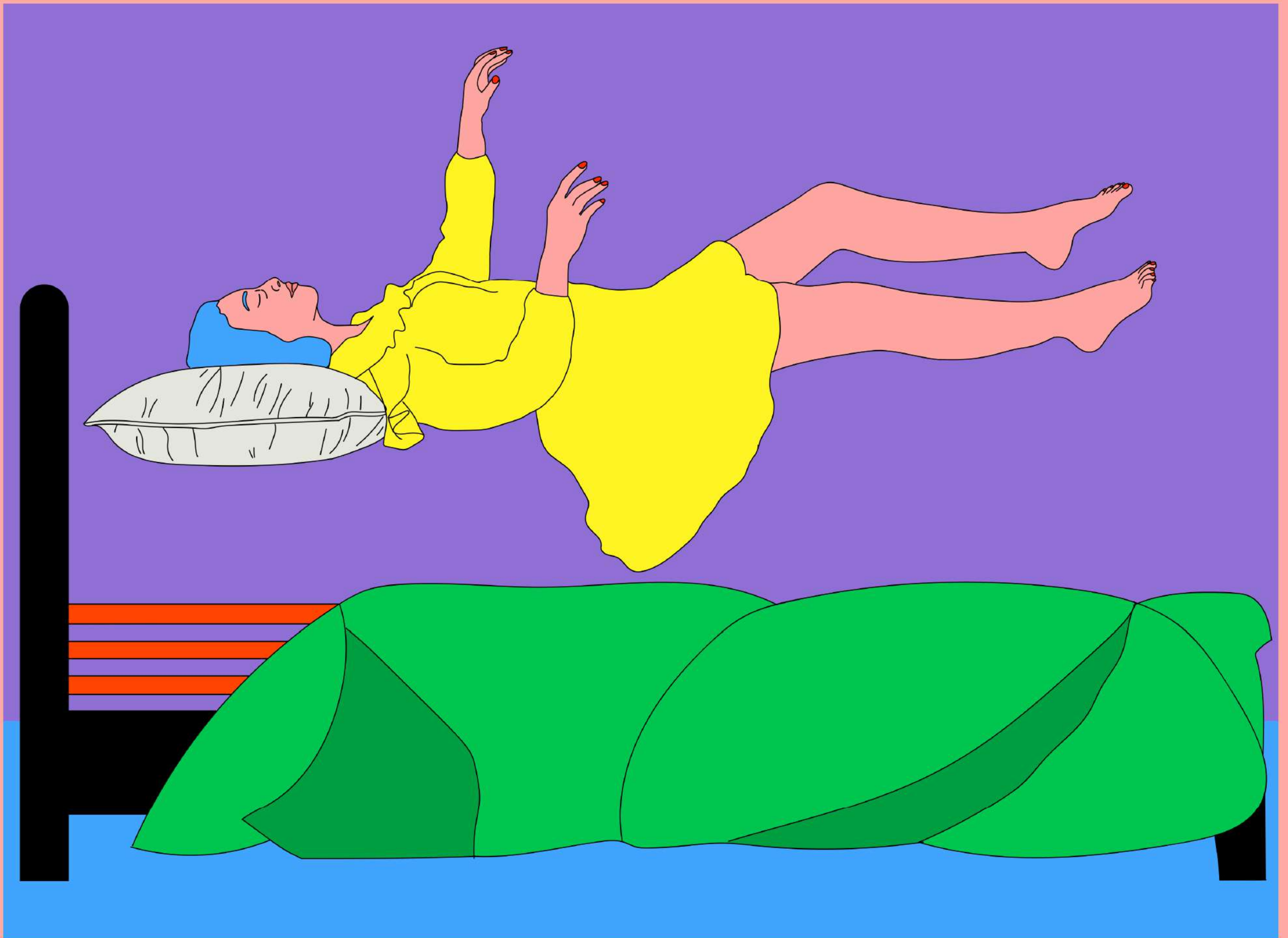


#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

UNA PESADILLA

“Para mí esa época es como un sueño. No recuerdo muy bien cómo hizo mi mamá para que me valieran la incapacidad de 20 días, pero lo logró.”



Los medicamentos comenzaron a hacer efecto y me sentía un poco mejor. Yo tenía que comprarlos particularmente o buscar quién me los regalara”.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

“La cita psiquiátrica por EPS se tardaba, entonces continué con el psiquiatra de medicina prepagada y la psicóloga particular.



Además, en el sistema de salud siempre atiende un profesional distinto y, ahora que veía la luz, no me atrevía a cambiarlos.

Me gastaba alrededor de un millón de pesos en el cuidado de mi salud mental. Por eso tampoco podía renunciar, a pesar de que lo seguía anhelando”.



#HABLEMOSDELAANSIEDAD

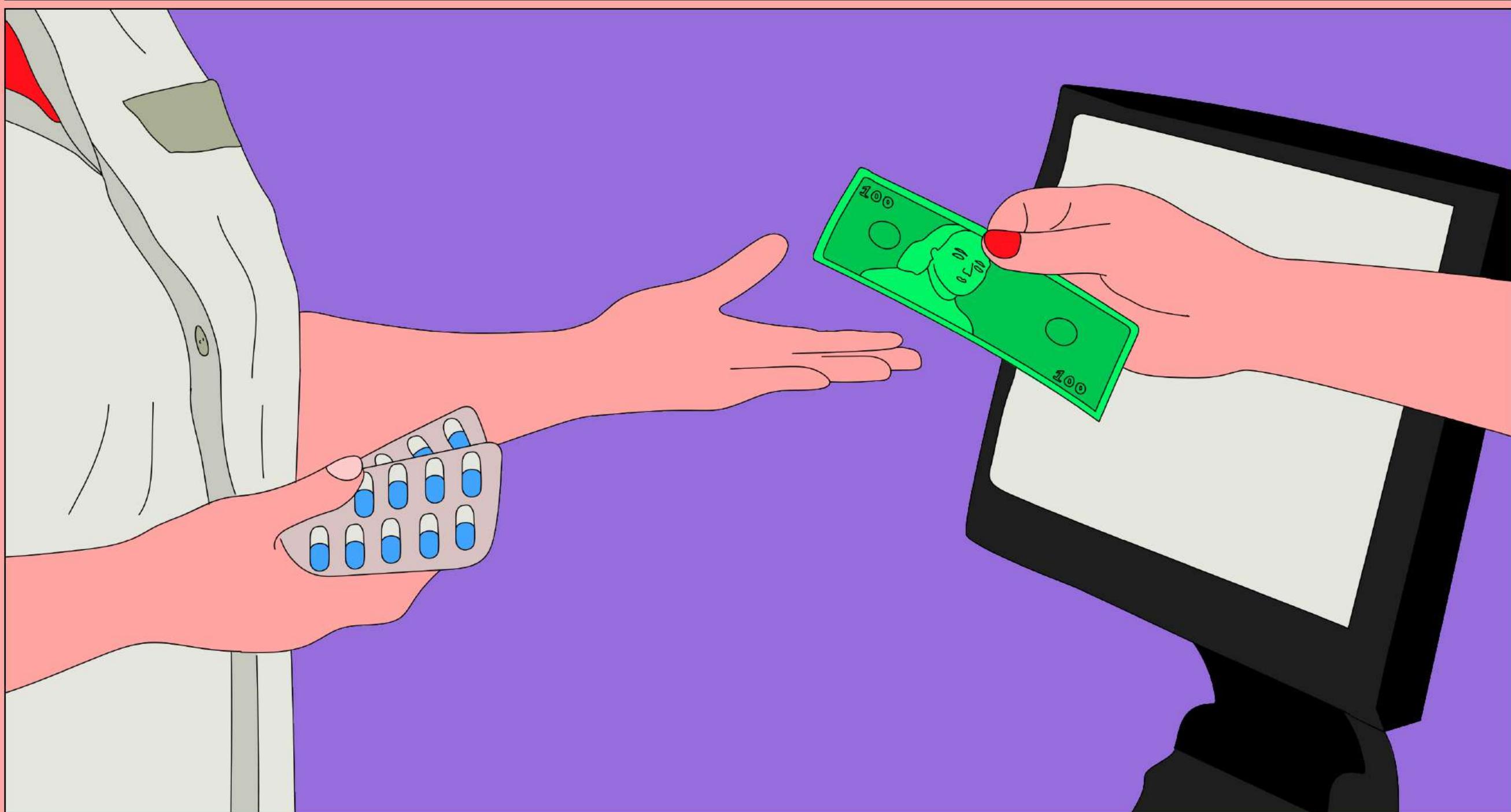
#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

TRABAJABA POR MI SALUD

“Un día el psiquiatra me cambió uno de los medicamentos... Y como la cita especializada de la EPS por fin llegó, asistí solo para transcribir la fórmula.

Seguía mejorando, incluso en la pandemia cuando muchas personas se sentían mal.

EL PROBLEMA FUE QUE EL MEDICAMENTO COMENZÓ A ESCASEAR Y TUVE QUE COMPRARLO.



Hasta busqué visitadores para que saliera económico, pues en el mercado costaba unos 600 mil pesos”.

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

“Tuve una recaída muy fuerte por reducir el medicamento.

Pero esa situación me animó a buscar otra psiquiatra que me explicara mejor lo que me estaba pasando. El anterior solo me decía ‘tómese esto y vuelva en 15 días’.

También decidí renunciar a mi trabajo a principios del 2022.

Me di un lujo que pocas personas pueden darse, lo hice porque sentía que quería morirme.

ASÍ QUE DIJE: ME GASTO LO QUE TENGO PARA RECUPERAR LAS GANAS DE VIVIR”.



#HABLEMOSDELAANSIEDAD

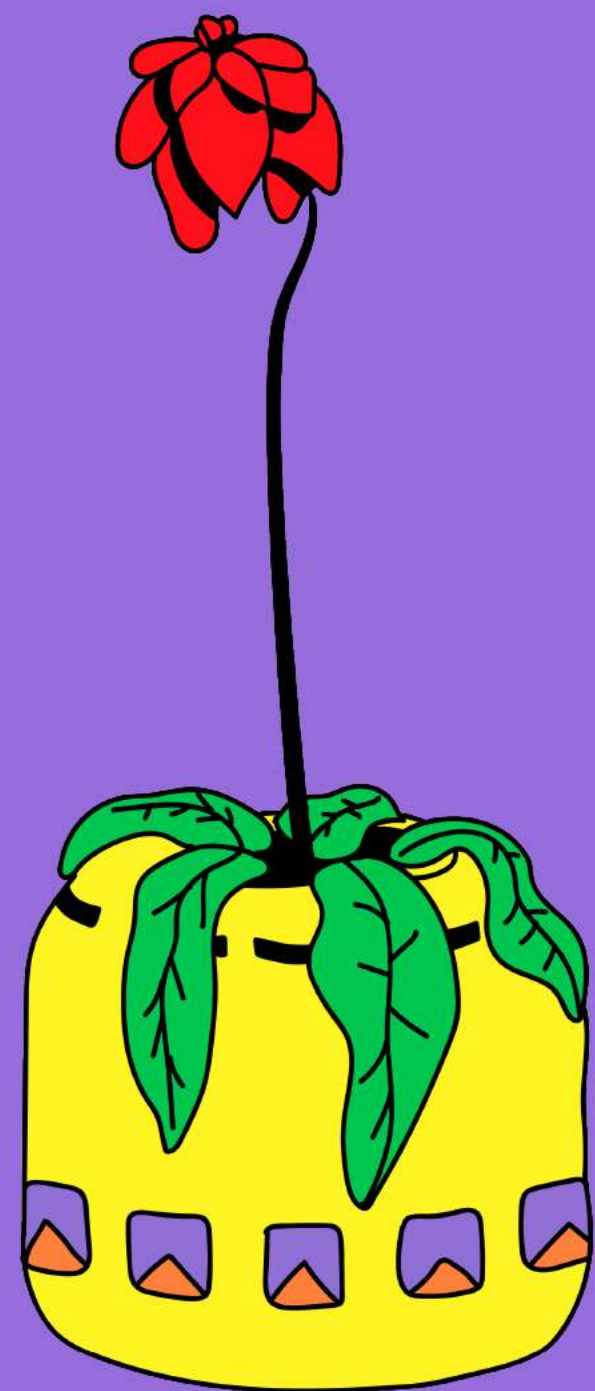
#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

“Comenzamos un desmonte lento de medicamentos y, desde hace un mes, no tomo pastillas.

Estoy dedicada al rebusque. Tengo claro que no quiero volver a una empresa a dedicar 12 horas de mi día al trabajo.

Prefiero renunciar a otras cosas, a comprarme ropa, a salir a comer, a lo que sea...”.

¿CÓMO FUE TU RUTA DENTRO DEL SISTEMA DE SALUD?



¿QUÉ CREES QUE PODRÍA CAMBIAR EN ESTE CON BASE EN TU EXPERIENCIA?