

Dr .....  
Consultant Neurologist  
Dept for Clinical Neurosciences  
Western General Hospital  
Crewe Road  
Edinburgh  
EH4 2XU

08 Septiembre 2008

Estimado Dr .....,

Pensé en enviarle una carta rápida para darle una actualización de mi progreso desde la última vez que le vi. Sé que se interesa activamente en las condiciones médicas similares a lo que he experimentado y, como no tengo necesidad de volver a verle con respecto a mi condición, pensé que le gustaría saber cómo he progresado. Hay la posibilidad de que si usted lo desea, puede compartir esta carta con futuros pacientes que luchan por aceptar sus síntomas.

Estoy en gran medida libre de los ataques de ansiedad sobre la salud que me preocuparon durante gran parte de 2007. Repasando los últimos 18 meses, ahora es fácil ver hasta qué punto yo no me ayudaba a mi mismo- aunque todavía no estoy seguro de lo mucho que hubiera podido hacer al respecto (?). Entiendo totalmente que mi condición se hizo mucho peor por mi preocupación.

Todavía sufro con dolor de cabeza crónico a diario, aunque es en gran medida llevadero. Los síntomas han progresado a una sensación ligera de presión en lugar de 'dolor'. También entiendo que esto es causado por la contracción muscular y puedo exagerar la sensación 'apretando' los músculos alrededor de la mandíbula, la cabeza y el cuello.

Todavía estoy tomando citalopram (20 mg) y continúo para ayudar a prevenir los ataques de ansiedad. He sentido la aparición de un 'ataque de pánico' con lo que describo como los síntomas fisiológicos (sudoración, hormigueo por todo lo largo y mareos ocasionales), pero he sido capaz de prevenirlos hablándome a mí mismo y usando su técnica de distracción. Afortunadamente estos ocurren menos de una vez al mes y el desencadenador parece ser un involuntario y repentino contracción o apretón de los músculos de la parte posterior y lateral de la cabeza, lo que lleva a la visión borrosa que, en conjunto, todavía me pone nervioso.

Todavía no se muy bien cómo empezó todo esto, o qué causó el extremo mareo inicial. Sé que preocuparme por lo que estaba mal contribuyó a la severidad de los síntomas. A pesar de ver a dos especialistas en neurología antes que a usted, y obtener garantías de que no había nada malo orgánicamente, las consultas no ayudaron a calmar mi ansiedad. Creo que esto fue debido a la falta de una buena explicación de por qué me sentía de la manera que lo hacía. Los dos especialistas me dijeron lo que no estaba mal conmigo, pero no ofrecieron una buena explicación de lo que sí estaba mal. A causa de mi preocupación y ansiedad hice varias visitas a varios médicos, a menudo a través del servicio de fuera de horas, en busca de una respuesta y explicación cuando los síntomas se hicieron grave. En retrospectiva, ahora veo cómo esto fue poco útil y diversos médicos especulando sobre lo que puede o no puede ser la causa de los síntomas fue a mi detrimento a pesar de todos ellos tenían buenas intenciones.

No creo que sea una coincidencia que haya mejorado progresivamente después de las dos citas con usted donde ha podido hablar conmigo a través de su experiencia y darme una explicación de lo que estaba pasando. Esto, junto con el excelente apoyo que he recibido de mi propio médico de cabecera, para reforzar el mensaje y prestar ayuda, han sido las razones principales detrás de mi recuperación.

No he tenido un día de baja por enfermedad en 2008 (frente a los casi 8 meses de baja en el 2007!). Recientemente he comenzado el ejercicio aeróbico en el gimnasio dos veces por semana, que es la primera vez en más de 18 meses, y voy a ser padre por primera vez en poco más de un mes. La diferencia que usted y mi médico de cabecera han hecho en mi vida ha sido significativa.

Todavía siento que me estoy poniendo mejor. El progreso ha sido muy lento - sin duda en comparación con la rapidez con la que enfermé - pero no obstante es un progreso, y puedo hacer cosas ahora, como visitar el gimnasio, que no podría haber hecho unos meses atrás. Creo que voy a tener una recuperación completa con el tiempo.

Gracias de nuevo por su tiempo y ayuda.

Le saluda atentamente,