

Mi nombre es Mary y soy una mujer de 54 años de edad de West Lothian.

Cuatro o cinco años atrás comencé a sentirme muy torpe, me había caído varias veces y lo puse a usar zapatos de tacón alto, las prisas, resbalones etc. Al mismo tiempo empecé a tener ataques de pánico y no podía ir a lugares muy concurridos. Evitaba centros comerciales, cines y poblaciones ocupadas y mi mundo empezó a hacerse más pequeño.

Una vez, estaba de vacaciones en un mercado con mi marido, era muy concurrido y nos separamos, empecé a entrar en pánico y no podía respirar, mi marido me vio, pero a causa de la multitud no pudo llegar a mí antes de que me desmayara. Estuve muy enferma por unos días y estaba totalmente avergonzada por ello. Sentía que me estaba volviendo loca porque tenía estos pensamientos irracionales - había demasiada gente y no tenía suficiente aire para mí - me iba a morir y nadie se preocupaba - Estaba enfadada por estar en esta situación - culpaba a mi esposo porque él me había llevado a un lugar que estaba muy concurrido y me había puesto en peligro.

Eso fue sólo el comienzo, durante los próximos meses comencé a desmayarme más a menudo, a veces en el trabajo, y más a menudo cuando estaba por mi cuenta, pero no había un patrón.

Vi a mi médico que en un principio lo atribuyó al cansancio y al estrés luego me remitió a un cardiólogo que me hizo pruebas para muchas enfermedades diferentes. Con el tiempo hice una prueba de mesa basculante y de los resultados de esa prueba fui diagnosticada con síncope vasovagal maligno. El tratamiento para esto era tener un marcapasos. El cardiólogo me dijo que la enfermedad no era mortal, pero que cambiaría mi vida. En ese momento mi familia estaba preocupada por mí y mi marido estaba inquieto acerca de que saliese por mi cuenta.

Cuánta razón tenía. Tuve el marcapasos, pero el primer marcapasos fue defectuoso causándome mucho dolor, fue cambiado y me equiparon con un segundo, no hizo nada para ayudarme con mi condición y en ese momento yo estaba perdiendo el conocimiento 4 o 5 veces a la semana. Siempre estaba cubierta de moretones y algunas lesiones menores, pero nunca me hice verdadero daño a mí misma. Sentí que había evitado lesiones graves porque había "aprendido a caer".

Seguía trabajando gracias a la comprensión de Hanover Housing Association, que hicieron todo lo posible para que me quedara en mi empleo. Después de que se puso el segundo marcapasos, empecé a sentir mucho malestar y resultó que mi cuerpo había rechazado el marcapasos y tuvo que ser retirado. Al no haberme ayudado, no estaba demasiado preocupada por esto, pero estaba preocupada por cómo la enfermedad progresaba, había perdido toda la confianza de salir por mi cuenta y nunca había estado en ningún sitio por mi cuenta desde hacía un año. No quería salir socialmente porque temía tener un ataque y asustar a otras personas y me avergonzaba. Mi vida social se había ido, pero por suerte mi marido y yo trabajábamos juntos, así que fui capaz de seguir adelante con mi trabajo de momento.

Sabía que nos iban a despedir, debido a que el proyecto de viviendas protegidas que yo supervisaba iba a cerrar y estaba decidida a ver a los residentes mudarse y instalarse en sus nuevos hogares. Había estado a cargo desde hace más de 15 años y quería estar ahí hasta el final. Fue estresante y creo que no me ayudé, porque en ese momento yo estaba probablemente en mi peor momento. El cardiólogo me dijo en ese momento que no podía

ayudarme más y me remitió a mi neurólogo.

El neurólogo me dijo que pensaba que me había dado un diagnóstico incorrecto y que él pensaba que yo estaba sufriendo de ataques disociativos. Cuando me dijo que no había píldoras mágicas para curarlo y que tendría que tratar de ayudarme a mí misma, me sentí un poco como un fraude. Las primeras preguntas que pregunté fueron ¿estoy imaginando esto? Si puedo resolverlo yo misma, ¿soy yo la que está causando los ataques? ¿Estoy causando un lío por nada? Mi médico me aseguró que la enfermedad es real y me ayudó a entender qué podía hacer para ayudar.

El primer paso fue reconocer los signos, los sofocos, la inexplicable sensación de hormigueo en un lado de mi cara, y el zumbido en mi cabeza no eran síntomas de la menopausia como yo había pensado, eran en realidad las señales de advertencia de un ataque.

No soy una mujer estúpida, pero me sentía bastante tonta porque me llevó casi cuatro años reconocer las advertencias. Los horribles sentimientos de impotencia e inutilidad eran también signos. No siempre tengo estas advertencias, pero ahora cuando lo hago me puedo sentar con seguridad y hacer frente mejor a los ataques o trabajar por que no ocurran.

Mi médico me dijo que tratara de aferrarme a los sentimientos horribles, siempre que pueda, porque los ataques a veces son la manera del cuerpo de deshacerse de esos sentimientos, yo no le creía, pero le di una oportunidad. Ahora he sido capaz de evitar la mayoría de los ataques no es agradable, pero más aceptable para mí que desmayarme y hacer frente a la sensación de fatiga que le sigue. Ahora me voy a algún sitio para calmarme y tratar de trabajar a través de ellos, no funciona todo el tiempo, pero ha habido una gran mejora.

Durante el último año he tenido muchos menos y ahora sólo me he desmayado dos veces en las últimas seis semanas. Mi confianza está creciendo y ahora salgo por mi cuenta. He comenzado un nuevo trabajo y lo estoy llevando bien. Todavía evito lugares concurridos y aún no salgo a socializar a menos que sea a un lugar local donde la gente me conoce y sabe cómo hacer frente a la situación cuando tengo un ataque. Soy mucho más positiva sobre mi condición actual y me estoy fijando nuevas metas cada día. Espero que mi historia sea reconfortante para otras personas y también les de un punto de vista más positivo sobre la enfermedad.