



Andrea Bouzas, en Mieres. | C. M. B.

El dolor crónico, una "batalla contra ti"

La mierense Andrea Bouzas explica en un libro cómo es vivir día a día con el sufrimiento físico: "A veces pagan el pato los que nos quieren"

Carmen M. BASTEIRO
Mieres del Camino

Lo justo es empezar así: se llama Andrea Bouzas y es de Mieres. Tiene 36 años de vida esforzada, es mamá de una joven y estudia tercero de Medicina en la Universidad de Oviedo. Escucha música siempre que puede y ama la literatura. Heredó, de su abuelo, una "Olivetti" gastada y la pasión por escribir. Ahora sí: Andrea Bouzas también padece dolor crónico desde hace cuatro años, pero no quiere que solo eso la defina.

Esta mierense acaba de escribir un ensayo, "Yo dolor", y busca apoyo para su edición. Ha emprendido una campaña de "crowdfunding" (microdonaciones a través de internet) en la plataforma "Verkami". Será su tercera obra, después de "La chica del zulo" (editorial Verbum, 2019) y "Lilitaw" (autoeditado, 2020).

Tiene el gesto tan amable que es casi imposible saber que lucha a diario consigo misma. "Pero es así. Vivir con dolor crónico es dejar de vivir contigo para emprender una batalla contra ti", afirma. Su vida cambió cuando la operaron de una hernia en la espalda. Sufrió una complicación relativamente frecuente, denominada cirugía fallida de columna. En su caso se complicó, porque "la cicatriz generó fi-

brois y esto me produce un fuerte dolor". Hace algo más de un año le instalaron un neuroestimulador —"una especie de petaquita que llevo dentro", matiza ella— para mejorar su calidad de vida.

Con el dolor ya más controlado, decidió empezar a escribir. Explica, gesticula mucho con las manos, que su obra reúne experiencia vital, autobiografía y mucha documentación. "Tiene mucha bibliografía", sentencia. Un punto importante, añade, porque "en los grupos de redes sociales encuentras mucha información, es cierto, pero también mucha desinformación. Quería ayudar a otras personas que pasan por lo que yo paso, siempre desde la ciencia y el conocimiento", destaca.

Y desde el alma. Porque, reconoce, "los enfermos de dolor crónico tenemos que hacer autocrítica. A veces pagamos los patos con las personas que nos quieren, con los más cercanos... ellos solo nos quieren ayudar, tenemos que darnos cuenta". Otro apunte para tomar nota: "Tenemos que llevar por bandera el optimismo. No es fácil, pero tenemos que redirigir la situación para poder seguir adelante".

Eso hizo ella. Cambiar el objetivo, enfocar de lejos. "Yo tuve varios negocios, de hostelería y de comercio, pero me dijeron que no podría seguir levantando pe-

ros, de los que casi el sesenta por ciento se destinarán a la edición. El resto, a otras actividades como la publicidad, diseño de portada o envíos. "Estoy contenta porque, en estos primeros días, he conseguido ya varias aportaciones", explica. Toda la información está disponible en la página de "Verkami".

Es un libro para toda la sociedad. Porque, dice Bouzas, que los pacientes no lo tienen nada fácil: "A veces parece que no te creen, que le echas cuento... Quizás es más fácil comprender el dolor cuando es algo aparente a simple vista, como un brazo roto. Pero hay dolores que llevas por dentro".

Es su caso. Su dolencia es incurable y degenerativa. No tiene previsto rendirse. "No dejaré que me consuma el dolor, no dejaré que me atrape". Quiere seguir gastando la "Olivetti" heredada, bailar la música que le gusta, acabar la carrera. Lo resume ella: "Quiero vivir. Porque la vida, venga como venga, está para vivirla".

Ríe mucho, a pesar de que su vida no es fácil. "Aplico todo lo que cuento en el libro... intento ser optimista, es que no queda otra". La publicación de "Yo dolor" está ahora en manos de los apoyos que reciba. El "crowdfunding" de Verkami busca recaudar 2.200 eu-

ros, de los que casi el sesenta por ciento se destinarán a la edición. El resto, a otras actividades como la publicidad, diseño de portada o envíos. "Estoy contenta porque, en estos primeros días, he conseguido ya varias aportaciones", explica. Toda la información está disponible en la página de "Verkami".

Es un libro para toda la sociedad. Porque, dice Bouzas, que los pacientes no lo tienen nada fácil: "A veces parece que no te creen, que le echas cuento... Quizás es más fácil comprender el dolor cuando es algo aparente a simple vista, como un brazo roto. Pero hay dolores que llevas por dentro".

Es su caso. Su dolencia es incurable y degenerativa. No tiene previsto rendirse. "No dejaré que me consuma el dolor, no dejaré que me atrape". Quiere seguir gastando la "Olivetti" heredada, bailar la música que le gusta, acabar la carrera. Lo resume ella: "Quiero vivir. Porque la vida, venga como venga, está para vivirla".

El Montepío pone en marcha un servicio de ayuda psicológica

"La salud mental es un pilar que debemos cuidar", afirman los portavoces de la entidad

Andrés VELASCO
Langreo / Mieres

La pandemia que desde hace más de un año está marcando las vidas de la población mundial no solo tiene efectos directos sobre la salud física de las personas. Y es que hay otros enemigos, en muchas ocasiones silenciosos, y que atacan cuando menos te lo esperas: las enfermedades y dolencias mentales. Y en esa línea, el Montepío de la Minería Asturiana ha decidido poner en marcha un servicio de psicología familiar y emocional "cuyo fin es ofrecer una herramienta de apoyo, ayuda o asesoramiento personalizado que permita a las personas asociadas a la mutualidad y su núcleo familiar de convivencia disponer de un recurso que le permita afrontar problemas o situaciones de tipo psicológico o emocional que le afecten a su salud, a su día a día". "La salud mental es un pilar que debemos cuidar", aseguraron.

El Montepío ha tomado esta determinación a raíz de la pandemia del covid y sus efectos: "Los especialistas advirtieron después del confinamiento de las secuelas de esta larga lucha contra la pandemia y la crisis económica asociada, y que al coronavirus le seguiría una pandemia de problemas psicológicos, como fobias, depresión o síndrome de estrés postraumático, que pueden prolongarse durante tres años".

Para estar al frente de este nuevo servicio, el Montepío apuesta por una profesional de reconocido prestigio en Asturias, Angélica Rodríguez García, psicóloga general sanitaria, con más de 15 años de experiencia en este campo y el del "coaching".

★ "BONET" ★
★ COCINAS-BAÑOS-REFORMAS ★
DIRECTO DE FÁBRICA - PARA TODA ASTURIAS

LO PONEMOS TODO DE NUESTRA PARTE
PARA SALIR NUEVAMENTE CON MUCHA FUERZA
A PRECIOS IRRESISTIBLES
Y GARANTÍA CERTIFICADA 5 AÑOS

CON LA CALIDAD DE SIEMPRE
PAGOS HASTA 24 MESES
SIN INTERESES,
O LOS MESES QUE NECESITES

LLAMENOS 985 172674
O VISITENOS:
C/ PINTOR MARIANO MORÉ, 2 GIJÓN.

DESGUACES HORREO
COMPRA DE TODO TIPO DE
VEHICULOS, RETIRAMOS A
DOMICILIO, TRAMITAMOS DE
BAJA EN EL MOMENTO
PUENTE NORA S/N LUGONES
985.26.04.80