

Otro amanecer despierto

September 9, 2007 By [Juan Carlos](#)

✖ Hoy me desperté 5am. Me acosté a la 1am y había puesto mi despertador a las 7am. No sé muy bien que me pasa. Ya no estoy tan estresado como en estas últimas dos semanas que fueron complicadas para mí emocionalmente hablando.

Lo de la primera semana ya se los conté, lo que me pasó esta semana que terminó fue....

* Tuve mi cita con Claudia, mi psicóloga, básicamente para conversar sobre la ira que tengo y sobre algunas otras cosas que me preocupaban. En nuestra conversación salió a la luz la evidencia de que me estoy volviendo un poco [hipocondriaco](#), Claudia me aconsejó que deje de leer cosas médicas y de buscar información online, la ansiedad está volviendo a aparecer. Me sugirió que me alejase poco a poco de los foros y demás lugares de lectura... al menos por un día a la semana y luego poco a poco más hasta poder manejar la información correctamente de nuevo. Demasiadas situaciones, preguntas, problemas a mi alrededor hacen que todo esto se me esté volviendo un poco pesado de manejar. Necesito descansar del peso del mundo otra vez y volver a vivir solo lo mío.

No les había comentado esto... pero hace dos fines de semana le levanté la voz a mi jefe. Cuando me di cuenta de lo que estaba haciendo me hice el loco (ja ja... como si fuera difícil) y me salí de la situación... aunque él se sorprendió. Bueno al menos ahora es claro que no estoy contento en este trabajo. Claudia me recomendó que dejase salir aquellas cosas que me molestaban... no en manera de furia pero hablando, que me sintiera un poco más libre para expresar aquello que no me gusta para luego no tener estos problemas de arranques de ira. Es algo no tan fácil, en Ecuador la libertad de expresión en realidad no es tan libre... a veces se convierte más en saber si hay o no la "conveniencia" de expresarse. Esta semana tuvimos una reunión corta y sorpresiva con la dueña, nos comentó sobre nuevos productos que van a sacar y etc. Involuntariamente estube serio toda la reunión y haciendo cierto tipo de preguntas.. un poco directas... mejor dicho, no fue nada del otro mundo solo le pregunté si nos pagarían por estos nuevos productos dependiendo de la meta del local o serían ingresos extras. Es malo preguntar sobre sueldos en Ecuador, todos me quedaron mirando... como si hubiera algún mensaje subliminal en mi pregunta... pero no era así, solo quería saber sobre mi sueldo.. o sea... es mío ¿no?. Asumo que puedo preguntar por él.

Al final de la reunión mi jefa me dijo: Juan Carlos ¿qué le pasa que está serio? ¿cuénteme hay algo que no le gusta? ¿dígame hay algo que lo está molestando?. Todos me quedaron mirando, ella, su hermano (mi jefe) y mis compañeros de trabajo. Ella es buena gente como persona, pero me

tienta a veces. Podría haber explotado... pero no era lo adecuado en ese momento, así que me controlé y le dije que no, que nada me incomodaba. Fue obvio que no me creyó, entonces tuve que simular una sonrisa.... ella me miró y no estaba convencida. No soy muy bueno mintiendo en especial si tengo coraje por dentro. Tengo que aprender a dejar salir las cosas lentamente. Lentamente. L.e..n...t....a.....m.....e.....n.....t.....e.

* Esta semana que pasó salí con la primera persona que quiso salir conmigo sabiendo que soy Hiv+. ¿Qué tal?. Como le decía a Claudia... "me parece ilusorio pensar que algo así podría suceder en Ecuador, pero sí sucede". Conocí a esta persona por internet, vive en otra ciudad y estuvo viviendo algún tiempo en España y Portugal. Pasamos un buen momento, aunque en realidad no todo fue como esperaba. Fue claro para mí que no era el tipo de persona que estaba buscando... y a pesar del Hiv, no estoy tan necesitado de amor como para fingir mis sentimientos hacia alguien, prefiero ser consecuente conmigo mismo. Esperemos que alguien llegue... después de todo... alguien debe haber por ahí que guste de los cabello claros seropositivos, ya saben no somos muy comunes.

* Fuí al Hospital del Seguro Social a pedir cita con el oftalmólogo para que me chequeen la vista. No me la dieron. Me tuvieron dando vueltas... y vueltas y por último me dijeron que mi Dra debe darme una interconsulta para el oftalmólogo. Esperé hablar con ella por más de una hora ya que no tenía cita. Ella se negó a ayudarme. ¡Perra!. Me dijo que estaba super ocupada con sus pacientes y que yo tenía que esperar hasta mi cita... o sea en casi dos meses. ¿Cómo se supone que espere dos meses si tengo un dolor en el ojo? ¿Por qué siempre tienen que hacer las cosas tan difíciles? o sea... estoy tratando de cuidar mi salud...¡¡¡¿POR QUE NO ME DEJAN ACCEDER AL CUIDADO MÉDICO QUE NECESITO??!!!!. ¡Perra!. Me dijo que vuelva el día de mi cita o que vaya a tratar de hacerme ver de urgencia... fuí a oftalmología y no me quisieron atender de urgencia ni me quisieron dar una cita para una o dos semanas después... me mandaron de regreso donde mi Doctora. No volví donde ella... es una pérdida de tiempo. Me fastidia tanto las trabas que ponen para que uno se haga atender en este país... ¿Qué creen que tengo todo el resto de mi vida para esperar a que ellos se les de la gana para atenderme? Sí, tengo mucho tiempo por delante pero mi tiempo lo manejo yo, no ellos. Y si quiero hacerme ver de un Doctor lo quiero hacer AHORA. No en dos meses. El Seguro Social es un desastre. Intentaré hacerme ver de manera particular.

Hoy me siento un poco raro.. como bloqueado...desanimado... débil. Talvez sea porque no he dormido lo debido. En todo caso... escribiré corto un par de cosas más que deben saber...

* Un amigo Hiv+ me ha estado preguntando si quiero irme a vivir a otra ciudad y otro país. Pensé que era broma... pero no, es en serio. No sé que lo motiva. Pero es serio en su intento... pedirá asilo/refugio. Ya tiene todo averiguado. Tiene pensado partir a principios del próximo año.

Mi amigo Javier, también está pensando irse a vivir a otro país... pensé que era porque en ese país había encontrado alguien de quién se enamoró. Pero parece que también tiene que ver con el hecho de que cuando termine el proyecto del Fondo Global es posible que se acabe el acceso a las

medicinas gratuitas en este país. La noticia ya se regó. En el caso de mis amigos... ellos necesitan los ARV gratis para sobrevivir... no están en condiciones de pagar los elevados costos del tratamiento en América Latina. Todas las medicinas disponibles al momento en Ecuador son financiadas por el proyecto del Fondo Global... el Gobierno no ha invertido nada. Y nadie asegura que lo vayan a hacer. Por ende todo esto tiene a todos preocupados... en realidad es un caso de vida o muerte.

Esto ha ensombrecido mis días... ¿Por qué debe la gente correr, migrar, huír para salvar sus vidas?. Es como si nos quisieran exterminar y NOSOTROS NO SOMOS INSECTOS. No acepto lo que en este país se hace, no me parece justo. Y para variar... el MCP bien gracias. La Coalición de PVVS en medio de sus ETERNAS peleas y acusaciones internas de corrupción.... ¿oh... y ahora quién podrá ayudarnos?.... En serio que hasta el Chapulin podría hacer una diferencia en este país, no como las autoridades inútiles que tenemos. En mi caso, no tengo planes de salir del país en este momento. Aún tengo mucho que hacer aquí referente a mi vida personal y a mi mismo... aparte de lo que quiero hacer en el tema del Hiv y como creo que tardaré unos años más en necesitar las medicinas talvez sobreviva un poco más aquí. Pero talvez algún día también considere la idea de irme a otro lado si eso significa seguir viviendo. Quiero seguir vivo... no se puede luchar contra el Hiv estando muerto. Además, ¿quién va a escribir este blog si yo me muero?.

* Por otro lado...y esta es una duda personal, que he comentado con algunos amigos desde hace unas semanas atrás y ahora les pregunto a uds... ¿no hay nadie más que quiera poner un Blog en Español? Para mí y creo que para todos sería muy bueno e interesante que otras personas contaran sus historias... a veces se siente un poco solo ser el único latino escribiendo en estos lares... como si mi historia fuera la única y yo sé que no lo es. A mi al menos me gustaría leer las historias de otras personas de mi País u otros países... talvez no a todos nosotros nos va igual. Además, es un poco estresante que muchas personas me consideren como un punto único de referencia, eso sin comentar que veo mi foto pegada por todos lados del sitio web, casi y la veo hasta en la sopa... (no se imaginan lo aburrido que es verse la cara uno mismo todo el tiempo... en serio). Espero no equivocarme pero creo que hay más historias que deberían ser compartidas. Bueno si alguien se anima ponganme un comentario y yo les digo con quién conversar en Aidsmeds para tener un Blog, no es algo muy sencillo pero tampoco muy difícil, tienen que seguir un proceso de aprobación.

Bueno, no hay mucho más que decir... solo que he decidido tomar unas cortas vacaciones emocionales. Un receso para dejar de involucrarme en la vida de las demás personas como había estado haciendo hasta ahora... es bueno ayudar cuando se puede, pero cuando muchas personas esperan mucho de ti... se vuelve cansado, extenuante... y sombrío. No me gusta ser el modelo de referencia número uno en la vida de nadie... ni que las personas tiendan a creer que pueden vivir sus vidas a travez de la mía, de lo que escribo aquí. Cada persona debe ponerse de pie y crear su propio mundo... el cual espero que sea mucho más feliz y calmado que el mío. Debemos apagar la computadora un día, salir... y vivir. Y luego si queremos, podemos compartir eso con otros, yo creo que hace bien. Todos tenemos una historia que merece ser contada.

Voy a ver si como algo y si duermo una hora al menos antes de irme al trabajo (Oh sí... me toca

trabajar hoy Domingo todo el día de 10h30am a 9pm). Nos vemos pronto.

Por cierto, visiten este lugar en internet * [Amigos Poz](#) *. Es un sitio en el cual pueden conectarse con personas de otros países que tienen Hiv y pueden preguntarles sobre sus experiencias viviendo con esta enfermedad ya sea en el área laboral, derechos humanos, tratamiento y efectos secundarios, ayuda para los recién diagnosticados, etc. Es muy bueno, es gratis y es TOTALMENTE en Español, ¿no es genial?. Que estén bien. ¡Hasta luego!.

EDITADO:

Ya llegué al trabajo, no dormí nada. Tenía miedo de quedarme dormido. Mi mamá me llamó y le conté que no había dormido mucho, me preguntó si estaba preocupado... le dije que no. Pero ahora que lo pienso talvez un poco.

¿Por qué cuándo lo que más necesitamos es descanso y paz siempre suceden cosas que lo arruinan todo?. No debería ser así. ¿O es tan solo que el ser humano pasa su vida preocupandose tanto que nunca se da la oportunidad de disfrutar lo que tiene?.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

<http://beta.docker.poz.com/blog/ira-incertidumbre-y-desgaste-emocional>