

El Libro Viajero ayuda a los pacientes de psiquiatría mientras cuidan de otros usuarios

18/08/2023



Pacientes y familiares pueden encontrar diferentes libros cada semana | Nando Verdú.

Las estancias en el Hospital y en las salas de espera de consultas suelen ser tediosas e incluso desagradables, por ello, la Unidad de Hospitalización Psiquiátrica del Hospital General Universitario de Elda está llevando a cabo una bonita iniciativa para ayudar a las personas ingresadas y a sus familiares a través de la lectura, denominada **El Libro Viajero**. Se trata de un proyecto a través del cual **los usuarios de esta unidad distribuyen libros en los puntos de lectura habilitados en el Hospital. Cualquier persona puede realizar donaciones de libros de lectura.**

El proyecto empezó antes de la pandemia, pero se tuvo que paralizar para evitar contagios. Hace unos meses se retomó con éxito. La terapeuta ocupacional **Natalia San Juan** es la encargada de este proyecto y explica que "la intención es, por un lado, darles una segunda, tercera o incluso una décima vida a los libros, y por la otra, **ayudar a quienes están en una situación complicada en el hospital, pues está demostrado que una ocupación como la lectura ayuda a disminuir el estrés o la ansiedad**".



Los usuarios pueden desconectar a través de la lectura | Nando Verdú.

“En el hospital se viven situaciones complicadas, se pasa dolor, miedo, estrés... parece que en las habitaciones el tiempo no pasa, y los puntos de lectura permiten que la estancia sea más humana y llevadera”, señala San Juan.

Pero no solo ayuda a quienes leen sino también a los usuarios de la Unidad de Hospitalización Psiquiátrica, pues “debido a la sintomatología y al estado de ánimo provocado por una enfermedad mental, **se pierden hábitos y se dejan de hacer actividades**. Son muchos los pacientes que desean ayudar a otras personas porque se ven reflejados, ellos también viven un **momento vulnerable y entienden ese tedio, ese estrés**”, señala la terapeuta ocupacional. Colaborar, ayudar y contribuir al bienestar de otras personas, incluso en un momento de vulnerabilidad a través de iniciativas como este proyecto, devuelve la satisfacción y el valor de aportar a otros y contribuye a la recuperación.

Así, una vez a la semana recogen las nuevas donaciones y las reparten entre los diferentes puntos de lectura establecidos en el centro hospitalario: **consultas externas, laboratorio, rehabilitación y pediatría**.



Son los usuarios los encargados de colocar los libros | Nando Verdú.

Valle de Elda ha podido hablar con algunos de los

usuarios que participan en este proyecto y **aseguran estar contentos de poder ayudar, pues su estancia también se hace larga y, a veces, dura, de esta forma disfrutan de diferentes actividades, recuperan hábitos, socializan y, sobre todo, ayudan a personas que, como ellos, están ingresados o acuden a consultas y sufren largas esperas**.

San Juan se muestra satisfecha con este proyecto que se suma a uno de los muchos que se llevan a cabo como el huerto terapéutico o las salidas a caminar: **“Potencia la empatía, y es muy útil”**.



Natalia San Juan, junto a un compañero, es la encargada del proyecto | Nando Verdú.

También cree que este tipo de proyectos y su visibilización ayuda a cambiar **conceptos erróneos sobre la salud mental**: “Creemos que las enfermedades mentales no nos pueden pasar, tenemos una imagen distorsionada de los pacientes y de las propias enfermedades mentales, es interesante que la gente vea la psiquiatría de otro modo”. En el futuro esperan ampliar este proyecto con actividades como la lectura o la escritura, o incluso con la creación de una biblioteca hospitalaria.

Las donaciones se pueden hacer en la misma unidad, situada en la primera planta del Hospital de Elda, Edificio II (nuevo) o dejándolos en el punto de información general.



Este proyecto también es una terapia | Nando Verdú.