

Buenos días, soy Raquel, tengo 50 años. Soy diplomada en estadística y licenciada en investigación y técnicas de mercado ambas por la Universidad de Sevilla. Máster en dirección y gestión de recursos humanos por la UOC y estudiante de los grados de psicología y matemáticas en la UNED. Tengo 22 años de vida laboral en las empresas Millward Brown, El Corte Inglés, Sitel, Indra y Grupo Ilunion. Ah! y soy autista.

Según me cuentan y lo que recuerdo es que fui una niña muy movida, quizás demasiado, muy torpe en movimientos y muy impulsiva. A los dos años comencé a leer y pese a la resistencia de mi madre, a ir a la escuela porque yo quería hacer lo mismo que mi hermano y los demás niños.

A los tres años entré en Mi cole, un cole femenino. Las fichas de dibujo pronto se convirtieron en hojas con cálculos matemáticos que mis profesoras intentaron corregir pese a mi poco interés por las artes o el sufrimiento de tener que salir al recreo y participar en juegos.

A nivel social muy bien, Mi cole era mi segunda familia. Ya los exámenes, los últimos años, me producían cierta ansiedad y por ejemplo, mi evolución respecto a los chicos no era la de mis compañeras, pero, en cuanto a los exámenes intentaba pasar de ellos y lo de los chicos, pues pensé que quizás tenía que besar algún sapo antes de que me interesaran... así que adelante!.

Fui una adolescente guapa, con buen tipo, mi apariencia hacía que no tuviera rechazo, aunque por un motivo u otro nunca cuajaba en ningún grupo realmente y la sensación de soledad era grande.

Al salir del cole, con 17, tuve mi primer encuentro con la depresión. Me trató un médico de mi familia y su consejo fue que abandonara los estudios y no parara en casa. Aquí comienzo a ser consciente que voy a necesitar medicación en algún momento por lo que sigo el consejo para retrasarlo este lo máximo posible.

En 2004 me independizo, nunca tuve una especial ilusión o interés por crear una familia, por lo que me voy a vivir sola a un piso de alquiler de EMVISESA.

Después de varios años sola, comienzo una relación con un compañero de la facultad y explota el desastre. La ansiedad en el trabajo me está resultando imposible y acudo a salud mental que me da un diagnóstico de ansiedad paroxística aguda y tras meses luchando, decido dejar el

trabajo. Teniendo finalmente que hacerle las maletas a mi pareja, porque no había sido consciente del (mal) trato que me estaba proporcionando.

En 2019, mis crisis son cada vez más frecuentes y mi psiquiatra privado me da el diagnóstico de trastorno depresivo tipo distimia, con la noticia de que voy a tener que estar medicada de por vida.

En 2020 me reconocen una discapacidad del 35% con el dictamen:

1. Trastorno de la afectividad / Distímico
2. Trastorno de personalidad

Lo siento, no puedo creerlo. No me puede entrar en la cabeza. No puede ser que una persona inteligente como yo y sin un motivo grande de peso que no pueda controlar la ansiedad. ¿Por qué no puedo entender que no puedo controlarlo todo? Aquí comienza mi investigación por redes y mi identificación con mujeres que dicen ser autistas.

En 2023 solicito estudio de TEA en el SAS. Y mi psicóloga del Virgen del Rocío, me realiza un pequeño cuestionario y me dice que debería enviarme a valoración de TEA pero que no lo va a hacer, ya que otros casos anteriores se los han echado para atrás, porque el SAS no valora a edades tan avanzadas.

Me da el contacto de la asociación asperger Sevilla animándome a hacerlo de forma particular: ¿Y si alguno de los pacientes anteriores se hubiera quejado? En ese momento, pongo una hoja de reclamaciones exigiendo que a cualquier persona ante una duda de una posible neurodivergencia se le realice valoración.

Como resultado de mi escrito comienza mi estudio por parte de salud mental. La llegada a la unidad de salud-mental Infanto-Juvenil del Virgen del Rocío fue muy dura. Mis dificultades de comunicación se unían a la falta de empatía de la persona de recepción que no quería entender que la paciente era yo, a pesar de que, en la cita aparecía Raquel nacida en el 74. No paraba de preguntarme que por qué no iba el paciente. Evidentemente ella esperaba alguien con bastantes años menos que los míos. Finalmente pude sobreponerme a la situación y aguantar sin salir corriendo hasta que llegó la psicóloga.

En el proceso me llegaron a preguntar que qué prefería si un diagnóstico de rasgos autistas o de TOC. Y yo sin saber que podía elegir mi diagnóstico. También fue chocante que me dijeran

que no podía ser autista porque tenía estudios universitarios o una pareja o y que a mí me importaban las relaciones sociales y un autista no solo no tiene, sino que no le importan.

Al final me dijeron que lo estudiarían todo, y si bien, no pensaban que fuera autismo, evidentemente veían, que tenía muchas dificultades y por ello iban a intentar ayudarme con ellas desde salud mental.

En agosto de 2023 me citan para darme el informe, está lleno de errores en mi trayectoria personal, académica y profesional. No voy a decir que debido a que los especialistas no me escucharon, sino más bien por mis problemas de comunicación y que en las entrevistas no contaran con nadie de mi entorno cercano que pudiera ayudar. Las entrevistas siempre fueron SOLO conmigo.

Además, con el informe, negativo en TEA, ME dan el alta en salud mental sin apoyo ninguno y aconsejándome buscar especialistas por mi cuenta.

Ante esta situación me puse en contacto con CEPAMA que me dicen que el estudio me lo habían realizado desde una perspectiva de varón e infantil y me aconsejan poner una queja para que me repitan el proceso.

Mi desgaste era excesivo y no podía con mucho más, estaba totalmente exhausta, ante esto CEPAMA me aconseja acudir de forma privada a la asociación Asperger Sevilla, la misma a la que me había remitido la primera psicóloga de salud mental. Así pues, comencé de nuevo el proceso, esta vez de forma privada, con acompañamiento y encontrándome comprendida.

A día de hoy, mi calidad de vida ha cambiado totalmente siendo consciente de mis limitaciones y sabiendo poco a poco como afrontarlas de mejor forma. Hoy en día no tomo medicación de forma habitual.

Pero aquí sigo como otras muchas con mi condición, mujeres autistas que tenemos que buscar la ayuda nosotras, no hay apoyo social, ni asistencia en salud mental, ni concienciación en el trabajo.

Hasta en los cee hay discriminación con las discapacidades psicosociales, estas discapacidades no las quieren en ningún sitio.

Pero claro, si miramos bien... Una persona con una discapacidad por algo físico y busco una que no se vea..., que “no se le note”, como me dicen también a mí ... por ejemplo, chron, tiene

revisiones e incluso, dependiendo del grado una medicación hospitalaria habitual y con seguimiento, pero nosotros solo somos autistas.

Y el autismo al fin y al cabo es algo que no es más que una condición diferente y que el autista puede cambiar. ¿Qué tienes ansiedad? Pues relájate. ¿Qué no puedes expresarte? Pues haz un curso de comunicación. ¿Qué tienes una sobreestimulación sensorial? Pues usa la estereotipia que necesites para regularte, eso sí, hazlo en privado porque tu reacción puede molestar a los neurotípicos de tu entorno.

Por favor, que no se quede en el día internacional del asperger. Que no sea cuestión de nombre, clase social o de más o menos necesidad de apoyo. Necesitamos que se vea que formamos parte de la sociedad, que podemos aportar mucho, y que necesitamos de una sanidad y una sociedad que nos dé cobertura SIEMPRE. Porque además el que nace autista va a ser autista toda su vida.