



Temporada 3
Episodio 6 Transcripción

Un Ataque de Pánico y una Voz Calmante

Torah Kachur:

Octubre 2017. K. Page Stewart Valdes está viajando a trabajar, tomando el tren del subterráneo desde Brooklyn a Manhattan.

K. Page Stuart Valdes:

Hombre, es un tren del subterráneo. Es ruidoso. Apesta. No puedo decir que nadie se ve emocionado a las 7:15 en la mañana.

Torah Kachur:

También está todo abarrotado.

K. Page Stuart Valdes:

El tren está tan lleno que no puedo llegar al poste. Solo estaba siendo sostenida por todos los demás que estaban alrededor de mí que estaban agarrando el poste.

Torah Kachur:

Una típica mañana en el tren del subterráneo de la Ciudad de New York y luego, de la nada ...

K. Page Stuart Valdes:

No solamente nos detuvimos abruptamente, estábamos en un túnel oscuro. No podíamos ver nada. Un cierto tipo de pánico emocional atraviesa el vagón.

Torah Kachur:

Nadie sabe lo que está pasando. K. Page no se puede mover. Su mente se empieza a acelerar.

K. Page Stuart Valdes:

Todos los miedos simplemente surgieron a la superficie de inmediato.

Torah Kachur:

Ese miedo, está conectado con el infarto que ella había tenido un mes antes. Ella acababa de regresar a trabajar. Ahora, estaba atorada en la oscuridad entre extraños, el miedo toma el control

K. Page Stuart Valdes:

Yo solo estoy pensando que voy a tener un infarto nuevamente, y eso es lo que creo que va a pasar justo ahora.

Torah Kachur:

K. Page no puede contener el pánico.

K. Page Stuart Valdes:

Y empecé a llorar profusamente, simplemente no podía parar de sollozar.

Torah Kachur:

El tren no se mueve. Ella está segura que algo terrible está a punto de pasar.

K. Page Stuart Valdes:

Voy a morir justo ahora. Yo pienso que me voy a morir justo ahora.

Torah Kachur:

Soy Torah Kachur y esto es *Tell Me What Happened (Dígame Que Pasó)*, verdaderas historias sobre personas ayudando a personas, un podcast original por OnStar. Cada día cuando usted se levante, usted no sabe si usted será la persona que necesita ayuda o si será la persona que va a ayudar a alguien más. Es importante recordar que está adentro de todos nosotros ser una de esas cosas todos los días.

12 de Septiembre del 2017. K. Page acababa de terminar un día de trabajo ocupado.

K. Page Stuart Valdes:

Llegué a la casa, me ejercité, canté, lo que usualmente hago todos los días.

Torah Kachur:

Ella es una escritora, una cineasta y una educadora viviendo en Brooklyn, New York.

K. Page Stuart Valdes:

Miré a mi teléfono y pensé, "Oh, me tengo que ir. Me voy a ver con mi amiga a las seis en un restaurante por la esquina."

Torah Kachur:

K. Page se va a al cuarto para cambiarse de ropa. Ella no tiene idea de que su vida está a punto de cambiar.

K. Page Stuart Valdes:

Estaba poniéndome mis jeans y los llevé justo a la altura de mis rodillas y yo solo literalmente perdí el control de todo mi cuerpo. Caí en el piso y seguí intentando con mi mano izquierda para tratar de levantarme. Me di cuenta rápidamente que estaba paralizada. Sentía que estaba debajo de como un saco de arenad e 400 libras. Podía moverme un poco, pero no podía forzar mi cuerpo a que hiciera mucho más que simplemente esforzarme.

Torah Kachur:

K. Page está tirada en el piso del cuarto. Ella no tiene idea de lo que está pasando o qué hacer después.

K. Page Stuart Valdes:

Estaba asustada y estaba confundida, y pensaba, "Voy a tener que esperar y ver si esto se pasa."

Torah Kachur:

Su esposa, la única persona que podría estar en el apartamento, trabaja días largos. Ella no espera que él llegue a casa por horas, pero esta noche, de todas las noches, el termina temprano.

K. Page Stuart Valdes:

Si eso no hubiese pasado, yo podría no estar hablando con usted ahorita. 100% podría estar... no lo sé, yo podría estar paralizada.

Torah Kachur:

Su esposo, Harvey, entra al apartamento cargando las compras de comida.

K. Page Stuart Valdes:

Él se dio la vuelta y me vio tirada en el piso medio vestida, y él me vio y él me dijo, “¿Qué estás haciendo? ¿Estás meditando?” Luego él caminó de regreso a la cocina y empezó a guardar las cosas, lo cual es gracioso y espeluznante.

Torah Kachur:

Pero K. Page no contesta.

K. Page Stuart Valdes:

Esa es la primera vez que me di cuenta que no podía hablar. Las cosas se pusieron más aterradoras en ese momento.

Torah Kachur:

No le toma mucho tiempo para que Harvey se dé cuenta que algo raro está pasando.

K. Page Stuart Valdes:

Se sentó en la esquina de la cama y luego solo me miró hacia abajo. Luego vi algo aparecer en su cara como que queriendo decir “Algo no muy bueno está pasando aquí.”

Torah Kachur:

Harvey se agacha para poder ayudar a su esposa. Su toque le ayuda, de alguna forma. De repente, K. Page se puede mover.

K. Page Stuart Valdes:

Podía caminar. Podía sentarme. Todavía seguía inmóvil del brazo derecho. Estaba ahí sentada no realmente sabiendo lo que estaba pasando, pero sintiéndome, como que, no me sentía bien. Pienso que quiero tomarme una ducha e irme a la cama.

Torah Kachur:

Mientras está en la ducha, Harvey contesta el teléfono de K. Page. Es su amiga que se suponía tenía que ver para la cena, preguntando dónde está ella. Harvey le dice cómo solo encontró a su esposa en el piso, incapaz de moverse.

K. Page Stuart Valdes:

Mi amiga había conocido a alguien cercana a ella a quién ella quería mucho que sufrió de un infarto, y mi amiga dijo, “Necesitas sacarla de la ducha y llevarla al hospital ahora mismo.” Mi esposo estaba como que, “No, ella no lo necesita. Ella está caminando. Ella probablemente solo se desmayó. Ella realmente está saludable.” Mi amiga estaba insistente. Insistente. Insistente.

Torah Kachur:

Harvey salta a la acción.

K. Page Stuart Valdes:

Él entra y me saca arrebatadamente de la ducha y me dice, “Nos vamos a alistar para ir al hospital.”

Torah Kachur:

El hospital solo está a tres cuadras de su apartamento. Ellos deciden caminar, más rápido que llamar a una ambulancia.

K. Page Stuart Valdes:

Él solo caminó a la sala de emergencias, caminó directo a un escritorio y dijo, “Creo que mi esposa está teniendo un infarto”, y ellos inmediatamente me admitieron.

Torah Kachur:

Minutos después, la están examinando

K. Page Stuart Valdes:

Yo intenté hablar. Mi esposo dijo que solo decía incoherencias como blu bla uah. Solo con ver su cara, sabía que había fallado en hablar.

Torah Kachur:

Ellos toman a K. Page a hacerse una tomografía de inmediato. Revela que hay un infarto en progreso. Los doctores deciden darle un medicamento muy fuerte. Puede tener efectos adversos muy serios, pero los doctores dicen ...

K. Page Stuart Valdes:

“Si no le damos este medicamento, el infarto simplemente seguirá avanzando y ella definitivamente estará paralizada.”

Torah Kachur:

El medicamento funciona. Cuando ella sale del hospital solo cuatro días después, ella muy rápidamente está recuperando sus habilidades motoras y cognitivas, pero a pesar de cientos de pruebas, nadie puede explicar por qué K. Page tuvo un infarto, por qué se está recuperando tan rápido, o si ella tendrá otro más.

K. Page Stuart Valdes:

Estuve atendiendo a citas de seguimiento con el hematólogo, un reumatólogo, un endocrinólogo, un cardiólogo, el neurólogo.

Torah Kachur:

Eventualmente el neurólogo dice ...

K. Page Stuart Valdes:

“Si usted está bien con que nosotros no sepamos por qué ocurrió esto, entonces estamos bien nosotros estamos bien con que nosotros no sepamos por qué pasó esto.”

Torah Kachur:

K. Page no está bien con no saber, ¿pero qué más puede hacer ella? Unas semanas después, es difícil saber que ella tuvo un infarto.

K. Page Stuart Valdes:

¿Puedo subirme por mi cuenta a un tren del subterráneo? Si. ¿Puedo ir a trabajar? Si. ¿Puedo hablar? Si. ¿Puedo escribir? Si. No puedo escribir tan rápido como lo hacía previamente, pero podía escribir. No estaba al 100%, pero probablemente estaba en un 85%, 90% en el exterior. Internamente, no estaba bien en lo absoluto.

Torah Kachur:

Pero nadie puede ver eso.

K. Page Stuart Valdes:

Empecé a tener ansiedad, pánico sobre tener otro infarto, y también reconocí que también tenía suerte, que si mi esposo no hubiese llegado a casa, yo

probablemente tendría la cara paralizada. Si la sala de emergencias no hubiese tenido una unidad de neurología, pude haber estado en recuperación por tres años, cuatro años. Pudo haber sido cualquier cosa, y eso me puso muy ansiosa.

Torah Kachur:

K. Page se mantiene esos sentimientos para ella mismo. Todos alrededor de ella están aliviados que ella está bien. Ella quiere creer que todo está bien también.

K. Page Stuart Valdes:

Ahí es cuando el rendimiento de mi bienestar más o menos empezó, donde yo no estaba bien internamente, pero todos estaban felices que estaba bien externamente que había un tipo de empuje. Mi familia estaba así como que, "Muy bien, regresemos a la normalidad. ¿Por qué no regresas a trabajar?"

Torah Kachur:

Esto es *Tell Me What Happened (Dígame Que Pasó)*, un podcast creado por OnStar para demostrar la importancia de la conexión humana cuando usted necesita ayuda, ya sea que esté atascado en un huracán o asustado y solo en un vagón lleno del tren del subterráneo. Hace un mes, K. Page tuvo un infarto. Los doctores no han sido capaces de explicar por qué o dar a saber si ella tendrá otro. Ahora, con mucho ánimo de su familia, ella está regresando a la normalidad a trabajar, aunque ...

K. Page Stuart Valdes:

Yo no quería ir, yo no creía que estaba lista.

Torah Kachur:

Pero ella no quiere decepcionar a nadie. Físicamente ella se ve bien. Nadie sabe que ella está aterrada de tener otro infarto y especialmente nerviosa sobre pasar una hora y 20 minutos en la profundidad del subterráneo en un tren para ir a trabajar. K. Page empieza su viaje al trabajo a las 7:15 AM en Brooklyn.

K. Page Stuart Valdes:

Tengo cinco pies de altura así que muchas de las veces las personas que son mayores, ellos llegan a los postes rápidamente porque pueden alcanzar por encima de todos, y así las personas más chiquitas pasan entre ellas y se sostienen entre ellas como un Jenga humano. Eso es lo que estaba pasando.

Torah Kachur:

Ella está rodeada por extraños.

K. Page Stuart Valdes:

Yo digo que New York es tanto increíblemente íntima y totalmente anónima. Usted está en medio de los asuntos de los demás y usted no sabe nada de ellos al mismo tiempo.

Torah Kachur:

Luego, repentinamente, el tren se detiene en medio de un largo y oscuro túnel. Nadie sabe lo que está pasando. K. Page se siente atrapada.

K. Page Stuart Valdes:

¿Cómo puedo posiblemente salirme de aquí y será que voy a tener otro infarto? Nadie sabe por qué pasó esto. Pasó cuando estaba saludable. No

importa que esté saludable ahora. Todo el miedo que estaba viviendo en ese momento y el miedo de subirme a un tren del subterráneo solamente salieron a la superficie muy fuertemente, tan rápidamente en un ataque de pánico.

Torah Kachur:

Ella no puede detenerse a sí misma de llorar.

K. Page Stuart Valdes:

Mi cara estaba solo cubierta en lágrimas y lo que sea que estaba saliendo de mi nariz, ni yo lo sé.

Torah Kachur:

Entre más llora, está más convencida de que ella está a punto de tener otro infarto y nadie sería capaz de salvarla a tiempo. A pesar de que su miedo crece rápidamente, K. Page está tratando de ocultar sus lágrimas.

K. Page Stuart Valdes:

No quería hacer un espectáculo de mí misma. No quería también poner a todos los demás más nerviosos porque ya todos estaban nerviosos, y ahí es cuando una persona maravillosa me vio.

Torah Kachur:

En el Jenga humano en el vagón varado del subterráneo, una mujer se metió directamente en frente de K. Page y elige no ignorar el sollozo callado de una extraña.

K. Page Stuart Valdes:

Ella me estaba viendo y simplemente levantó sus ojos y me vio a mí, rompió y el anonimato, y simplemente dijo, “Mami, ¿estás bien?”

Torah Kachur:

La mujer tenía un acento español. El esposo de K. Page, Harvey, es colombiano americano.

K. Page Stuart Valdes:

Yo hablo muy mal el español con su familia.

Torah Kachur:

De hecho, esta extraña se mira un poco como su suegra. La forma en que ella le dice Mami, un término de familiaridad, es confortante.

K. Page Stuart Valdes:

Solo empecé a hablar con ella y solo le decía que había tenido un infarto y que solo pensaba que iba a tener otro infarto y que creo que esto es lo que está pasando ahora. Es lo que va a pasar justo ahora. Probablemente va a pasar ahora. Me voy a morir ahorita. Creo que me voy a morir justo ahora.

Torah Kachur:

Esta mujer no se aleja. Ella no está asustada por las lágrimas de K. Page o por sus miedos.

K. Page Stuart Valdes:

Ella pone su brazo en frente de su torso, como un tipo de riel, y ella me dijo, “Toma mi brazo”. Había algo sobre esta persona, su calidez, su deseo de verme en un estado completamente vulnerable y de decidir a solo acompañarme en ese estado. Ella tenía una gentileza, así que respondí gravitando hacia ella como que, “Si, voy a tomar su brazo”, y luego ella

respiró profundamente y ella exhaló y estaba manteniendo el contacto visual conmigo todo el tiempo, y ella hizo un gesto como que invitándome a hacerlo con ella, y empecé a respirar con ella. Ella estaba instintivamente creando un espacio donde estaba bien que yo tuviera un ataque de pánico en el subterráneo en público, en medio de otras personas.

Torah Kachur:

Se pasa un rumor de que el paro fue debido a una amenaza de bomba, ahora ya despejada, en Penn Station. El tren empieza a moverse. K. Page y la extraña siguen respirando hasta la próxima estación donde son empujadas por una ola de personas aliviadas de poder bajarse del tren del subterráneo.

K. Page Stuart Valdes:

Solo nos separaron. No pudimos decir adiós, ni nada, y simplemente pensé, bueno eso es todo.

Torah Kachur:

Ella se deja llevar con la multitud de personas, como que aturdida por todo lo que acababa de pasar.

K. Page Stuart Valdes:

Pero luego estaba caminando, ella me alcanzó y me agarró la mano y ella dijo, “No te voy a dejar sola.” Es realmente sorprendente que ella hizo eso.

Torah Kachur:

Juntas se dan cuenta cual es la mejor ruta para que K. Page vaya a trabajar.

K. Page Stuart Valdes:

Ella esperó en la plataforma conmigo hasta que llegara el tren que hacía conexión. Ella sostuvo mi mano todo el tiempo. Yo quería que ella viniera en el tren conmigo. Yo estaba como que, “Vamos”, ella estaba como que, “No, necesito trabajo”. Ella tenía que ir a trabajar, y así estaba parada junto a la puerta y estaba diciendo adiós con la mano, y luego por alguna razón, y no sé por qué, solo le dije, la amo. Le dije “te amo” y ella estaba diciendo “te amo, te amo, igualmente, igualmente” y luego se cerraron las puertas y luego se fue el tren.

Torah Kachur:

Normalmente en *Tell Me What Happened (Dígame Que Pasó)*, nosotros decimos los dos lados de la historia, la persona que necesita ayuda y el extraño que aparece a ayudar justo en el momento correcto. Esta vez, la extraña que ayudó a K. Page sigue siendo una extraña.

K. Page, ¿que significó para usted su ayuda ese día?

K. Page Stuart Valdes:

Todo. Me di cuenta que estaba teniendo verdaderos problemas emocionales. No sabía eso porque todos en mi familia estaban aliviados de que me estaba recuperando rápidamente y que todo el evento fue tan traumatizante para todos y no sabía cuánto esas decisiones que estaba haciendo para la comodidad de los demás, no sabía qué tanto me estaban impactando a mí hasta ese día. Así que busqué un terapeuta quien trabajó desde diferentes enfoques, y eso probablemente tomó cerca de hasta hace ocho meses para dejar de tener ataques de pánico de algún tipo.

Torah Kachur:

¿Usted cree que la extraña sabe cuánto ella le ayudó a usted?

K. Page Stuart Valdes:

No lo sé y me gustaría mucho realmente el poder encontrarla. O por Dios, ¿cuál es su nombre? ¿Dónde vive? Muchas gracias por verme. Muchas gracias por no tener miedo. Alguien me hubiese visto y hubiese tenido una respuesta no tan compasiva, pudo haber dicho, “Esta persona está llorando. ¿Qué es lo que le sucede?” Yo diría, “Muchas gracias por ver mi humanidad. Muchas gracias por no tener miedo de mis emociones. Lo siento mucho por no hablar bien el español.” Le diría estas cosas. “¿Le gustaría venir a mi casa para cenar?” Le diría todas esas cosas.

Torah Kachur:

K. Page, realmente estoy alegre y muy feliz de que haya compartido su historia.

K. Page Stuart Valdes:

Si, fue algo hermoso.

Torah Kachur:

Si usted quiere ayudar a K. Page a ayudar a esta extraña, por favor comparta este episodio. Usted podría ser parte de una reunión muy importante. Usted también puede encontrarse en la posición de esta extraña un día o puede estar experimentando retos con su salud mental, como K. Page o ambos. Voy a hora con la experta en salud mental, Natalia Dayan, para algunos consejos. Natalia es una trabajadora social licenciada y la directora de estrategia global para Crisis Text Line (Línea de Texto de Crisis) donde ella lanzó un servicio en el idioma en español. ¿Qué es lo que usted cree de la extraña en la historia de K. Page?

Natalia Dayan:

Creo que es un gran ejemplo de qué hacer cuando usted ve a alguien luchando. Creo que nuestra heroína en esta historia hizo todo bien, y creo que lo más importante que está haciendo nuestra heroína en esta historia es que no está tratando de arreglarlo. Ella no está tratando de arreglar el problema, y la mayoría de las veces solo necesitamos estar ahí para esa persona, y creo que en esta historia, el nivel de empatía. Creo que en este momento vivimos en un mundo que, lamentablemente, a veces uno está ocupado con nuestras propias cosas y todos solo estamos avanzando, pero creo que el nivel de empatía que mostró, la falta de juicio, a veces cuando estamos luchando, especialmente en un momento de crisis, de crisis intensa, nos quedamos atrapados en nuestra propia cabeza, y lo más importante es salir de su cabeza, aunque sea por un momento.

La respiración puede hacer eso, que es lo que ella estaba haciendo, ayudándola con ejercicios de respiración. Otros ejercicios poner los pies en la tierra son mirar a su alrededor, identificar las cosas que está viendo, tocar el suelo. Creo que la sabiduría en ese momento es simplemente concentrarse en el ahora, concentrarse en simplemente endurar, hacerle compañía y no juzgar, no juzgar nada de lo que estaba sucediendo en el momento.

Torah Kachur:

Me impactó la barrera del idioma. ¿Qué es lo que podemos hacer incluso si no hablamos el mismo idioma?

Natalia Dayan:

Si. Eso fue realmente maravilloso ver cómo la empatía puede ir más allá

del idioma. Podemos ser de diferentes culturas, podemos hablar diferentes idiomas, y siempre podemos reconocer el dolor en el otro. Yo creo que incluso si uno no habla el mismo idioma, estar presente y estar presente, usted puede hacer eso sin palabras. Usted puede hacer contacto visual, usted puede asentir la cabeza y mostrar que usted está interesado, que usted está ahí con la persona. Así que todo el lenguaje corporal, se vuelve algo activo cuando usted no tiene un idioma.

Torah Kachur:

Algunas personas pueden tener miedo a ayudar. ¿Cómo puede ayudar y saber qué hacer, pero al mismo tiempo mantenerse seguro?

Natalia Dayan:

Esa es una preocupación muy válida. Creo que es muy importante que primero evaluemos nuestro entorno, que nos sintamos seguros al entrar, y si no lo hacemos, está bien. Hay otras formas en que podemos obtener ayuda. Puede alertar a un oficial o alguien a su alrededor que pueda intentar ayudar a la persona. Su seguridad debe ser su prioridad, y no solo su seguridad física. ¿Cómo es su estado de salud mental? ¿Tiene la salud mental y el espacio emocional en este momento para dejar espacio para otra persona? Si no lo tiene, si está atravesando sus propias cosas, está bien no hacerlo. No podemos verter de una taza vacía.

Torah Kachur:

En estos días las personas están tratando con mucha incertidumbre, con muchos aspectos desconocidos, un montón de estresores. ¿Qué tan común es este tipo de ansiedad que simplemente no vemos?

Natalia Dayan:

Creo que es más común de lo que pensamos, y creo que en esta historia también muestra que es mucho más fácil para nosotros hablar sobre nuestra salud física y cuidar nuestra salud física que nuestra salud mental. Yo creo que es muy importante empezar a cuidar nuestra salud mental de la misma manera que cuidamos nuestra salud física. Eso significa hacerse chequeos regulares. De la misma manera que realiza sus chequeos regulares para su salud física, lo tiene que hacer para su salud mental. Yo creo que en nuestra sociedad ahora estamos fijados tal vez en esperar hasta que perdamos el control, cuando sentimos que no podemos soportarlo más. Nos enorgullecemos de tratar de resolver las cosas por nuestra cuenta y empujar tanto como sea posible, pero es muy importante comunicarse mucho antes que eso.

Cuando usted comienza a sentir que algo está cambiando, que algo es diferente y que está bien obtener apoyo, hay mucho estigma rodeando al tema de la salud mental, pero debemos romper esas barreras. De la misma manera que nadie esperaría que usted manejaría un infarto por su cuenta, nosotros no podemos esperar que usted pueda manejar su salud mental por su cuenta. Eso está bien. Usted necesita pedir ayuda y pedirla tan pronto como sea posible.

Torah Kachur:

Yo creo que muchas personas piensan, “Bueno, mis problemas no son tan malos como los de la otra persona, así que mi crisis no cuenta”. ¿Qué es lo que opina sobre eso?

Natalia Dayan:

Si, está bien tomar espacio. Simplemente por que tomamos espacio, no estamos tomando de otros, así que no necesitamos comparar lo que nos está pasando a nosotros con otras personas. En Crisis Text Line (Línea de Texto de Crisis), muchas personas están así como que, "Bueno, ¿qué es una crisis?". Nosotros no la definimos por usted. Lo que usted sienta que sea una crisis o lo que usted sienta que está causando angustia, es lo suficiente importante como para que nosotros hablemos con usted. Está bien tomarse ese tiempo y el espacio para poder sanar usted mismo y de cuidarse a usted mismo.

Torah Kachur:

Natalia, muchísimas gracias.

Natalia Dayan:

Si, claro, por supuesto. Muchas gracias y muchas gracias por hablar sobre la salud mental y ayudarnos los unos a los otros.

Torah Kachur:

Eso es todo para este episodio de *Tell Me What Happened* de OnStar, verdaderas historias de personas ayudando a personas. Compartamos algo de cariño para las personas quienes ayudan a otros en grandes o pequeñas maneras. Si a usted le gustaría ayudar a reconocer a la extraña que ayudó a K. Page en el tren subterráneo, por favor comparta este episodio y mientras lo hace, comparta algo de amor por este podcast. Realmente ayuda si usted nos da una reseña y nos califica o comparte esto con alguien más que lo disfrutaría. En nombre de OnStar, soy Torah Kachur y por favor, manténgase a salvo allá afuera.