paula

Argentina M$N 100 — Eº 4

VUELTA AL ROMANTICISMO

en maquillaje
en peinado
en moda

* descubra con nosotros CHILOE
* la píldora entre adolescentes: un problema espinudo
* un suplemento de regalo!

Juventud y Belleza

eterno sueño de toda mujer...

PAMELA GRANT le ayuda a hacer realidad este sueño con su NUEVO TRATAMIENTO FACIAL SORPRENDENTE, solamente a base de 2 finísimas cremas: La CREMA LICUEFACIENTE que remueve la suciedad y las impurezas hasta el último vestigio, y la CREMA DE NOCHE CON LANOLINA que proporciona a su cutis todas aquellas materias preciosas que le imparten ese maravilloso aspecto joven, lozano, aterciopelado...

Con el NUEVO
TRATAMIENTO FACIAL
SORPRENDENTE
su edad será un secreto entre Ud. y

Pamela Grant

paula

Nº 12 JUNIO 1968

20 MAY 1968
DEPOSITO LEGAL

MODA Y BELLEZA

Romanticismo 30
Concurso de modelos 18
Crespos y rizos 54

REPORTAJES

Las brujas del amor 66
Turismo: Chiloé un pueblo de mar 60
Personas: El mundo mágico de Sergio Ortega 72
Reportaje fotográfico: Fue y volvió a la tierra de Walt Disney 8
Problemas: La píldora entre los adolescentes 50
Encuesta: ¿Por qué fracasó este matrimonio? 78
Entrevista: Un día con una taxista 82
Lo último en medicina 92
Concurso de cuentos 16
Cartas 5

ACTUALIDAD

Qué se ve, qué se hace, qué se lee 12
Paula al día 19
Magazine 25
La gente habla de... 29

CUENTO

Teresa o mi noche luminosa 58

CINE

Los beatles y sus señoras 21

HUMOR

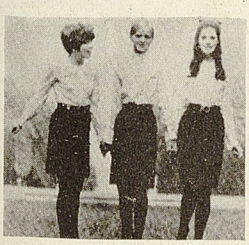
La nueva moda romántica 91

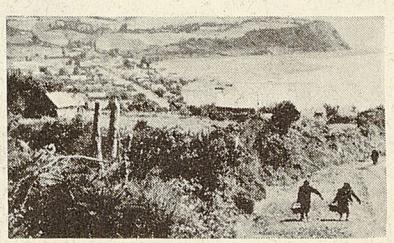
PRACTICO

Paula piensa en todo 17
Decoración: El baño se viste de gala 44
Cocina: Las callampas 84
Su jardín 95
Guía de compras: Los cubiertos 97
Guía Profesional: Para estudiantes de provincia 99
Ideas brillantes 109
La solución de Paula para su problema 113

HOROSCOPO

Las nativas de Géminis 102
Las predicciones del mes 103





● *Moda romántica* ● *Chiloé un pueblo de mar, con fotografías de Horacio Walker* ● *Sergio Ortega* ● *Pedro Pascal fue a Disneylandia.*

DIRECCION: Delia Vergara de Huneeus. REDACCION: María Luz Sierra, Constanza Vergara, Amanda Puz, Isabel Allende. DIRECCION DE ARTE: Norman Calabrese. DIAGRAMACION: Isabel Margarita Aguirre, Ana María Valdés. FOTOGRAFIA: Raúl Alvarez, René Combeau, Sergio Gelcic, Horacio Walker, Sergio Larraín, Bob Borowicz. COCINA: Sofía Matte de Del Río. SECRETARIA: Gloria Casanueva.

"PAULA", revista editada por Editorial Lord Cochrane S.A.; Directora: Delia Vergara de Huneeus; Representante Legal: Carlos Fernández Cox: Dirección y Redacción: Av. Providencia 711; Casilla 611; Teléfono: 465041; Santiago de Chile; Distribuidora exclusiva para la República Argentina: Ryela S.A.I.C.I.F. y A., Paraguay 340, Buenos Aires; Capital Federal y Gran Buenos Aires: Vaccaro Hnos. S.R.L., Solís 585, Capital. Distribuidora exclusiva para la República de Venezuela: Press Agencias S. A., Edificio El Nacional, Apartado 2763; Caracas, Venezuela. Distribuidora exclusiva para los Estados Unidos Mexicanos: Distribuidora Sayrols de Publicaciones S. A., México. Subscripciones: Providencia 711, 1er. piso.

CORREO ARGENTINO Central B — TARIFA REDUCIDA — CONCESION Nº ....

la

- SI USTED TIENE MUCHOS PROBLEMAS, Y ESTÁ "TERRIBLEMENTE DEPRIMIDA" ES POSIBLE QUE LA ESTÉ ACECHANDO.
- ES LA ENFERMEDAD DEL SIGLO Y LA CAUSA DE NUMEROSOS SUICIDIOS.
- LA MEJOR MANERA DE ESCAPAR: SABER DE QUE SE TRATA.
- UNA MUJER VICTIMA DE LA DEPRESION NERVIOSA RELATÓ A "PAULA" SU TERRIBLE EXPERIENCIA.

depresión nerviosa

Escribe: Virginia Cox
Fotografía de Hernán Quintana

Algunos dicen que es la enfermedad del siglo. El mundo da vueltas tan rápidamente que perdemos el aliento tratando de seguirlo. El avance de la técnica, la vida nerviosa, la necesidad apremiante de trabajar apurados, para poder subsistir, son algunas de las causas que han aumentado las depresiones nerviosas. Todos los días sabemos de un amigo, de una estrella de cine, o simplemente de un desconocido que sufre de depresión nerviosa, que ha tratado de suicidarse durante una crisis depresiva.

¿Qué es la depresión nerviosa? ¿Por qué ataca a la gente joven? ¿Por qué es tan frecuente hoy en día? ¿Cómo defendernos de ella? ¿Cuáles son sus síntomas, cómo se desarrolla?

María E. tuvo su primera depresión nerviosa después de un grave impacto emocional, luego siguieron otras. Estuvo grave, trató de suicidarse. Ahora, con su mirada que refleja azoramiento y sus manos temblando ligeramente, cuenta a PAULA su terrible experiencia:

—Ya estoy bien. Hoy día la depresión se cura rápidamente, por lo menos en mi caso. En cuanto siento los primeros síntomas, el médico administra píldoras antidepresivas.

Las píldoras producen malestar, un malestar agotador. Me consuelo pensando que esos botoncitos rojos reemplazan a los horrendos electroshocks, al lavado del cerebro, que soporté antes.

Sigue a la vuelta

la depresión nerviosa

Viene de la vuelta

Lo terrible es que hay que fingir. Simular otra dolencia. Dolor de oídos, reumatismo, cualquiera enfermedad bien conceptuada, admitida. Porque la depresión nerviosa es una enfermedad avergonzante, no se enfrenta como cualquier mal.

—*¿Qué siente cuando está enferma?*

—La vista y el andar se tornan inseguros, el cansancio es profundo, el sueño entrecortado. Durante el tratamiento se produce un curioso fenómeno de desdoblamiento: la otra y yo.

Al cabo de unos días no siento la peinata sobre el cuero cabelludo, peino a la otra. A veces se me traba la lengua y mi segundo yo me lo reprocha.

Las píldoras han eliminado lo peor: el factor miedo. Ese miedo pavoroso a la locura y a las torturas medievales de las clínicas siquiátricas. Aun me asusto cuando la otra no avanza rápidamente. Me aislo por temor a molestar. Huyo de mis amistades. A escondidas lloro y me desespero. Leo y escucho con avidez cualquiera referencia a enfermedades nerviosas. Mi subsconciente repite la frase de aquella revista: "hay depresiones incurables, la depresión melancólica es la más peligrosa".

Afortunadamente, la otra, que está en plena mejoría, reacciona. Rechaza los problemas estúpidos que me obsesionan. Vuelvo a sentir el sol sobre la piel, a ver los árboles, los niños, poco a poco se enciende esa llamita interior que mantiene el gusto de vivir.

—*¿Se ha hecho analizar por un siquiatra?*

—No, nunca he querido ceder. Tal vez por ignorancia. Instintivamente rechazo la idea del sicoanálisis o sicoterapéutica. Me hace el efecto de escudriñar el más allá, de meterme en un túnel del cual no saldría sino de la mano del siquiatra.

Me repele la idea de depender siempre de otra persona para ordenar mi mente. Prefiero convencerme que mis depresiones se deben a factores físicos, a perturbaciones neuro-vegetativas. Me siento así más dueña de mí misma. Ahora sé administrarme la medicina preventiva.

—*¿En qué momento se da de alta?*

—Cuando la otra vuelve a ser una conmigo.

"le fui perdiendo el gusto a todo"

—*¿Cuándo se le produjo su primera depresión?*

—Fue a raíz de un grave impacto sentimental, pero ya que abomino del análisis le relataré sólo las sensaciones físicas.

Despertaba bruscamente en la noche con el pulso acelerado y un dolor agudo en la boca del estómago. Descargas eléctricas en las piernas y brazos, tirones en las entrañas como succiones hacia adentro, los nervios duros anudados.

Cada día, cada hora aumentó esta confusión. Me movía de un lado a otro incapaz de concentrarme. Los problemas se estacionaban en la mente taladrando. Traté de ocultar esta angustia llevando mi vida de siempre. Así me fui desgastando. Ahogada, nadé contra la corriente. Le fui perdiendo el gusto a todo. Existir era una carga horrenda a la cual me sentía enyugada y que tenía que empujar sin rumbo hacia adelante. Si alguien se me acercaba con afecto sólo atinaba a llorar. La fachada se mantenía más o menos.

Me sentí inútil y sobre todo culpable. Culpable de mil culpas y culpable de estar enferma.

—*¿Acudió a un médico?*

—Sí, pero seguramente no supe describir claramente mi mal. Me recetó barbitúricos. Estos aceleraron mi destrucción física. Por unas horas, al menos, me mantenía inconsciente.

Sufrí muchos meses, aniquilada mi voluntad. Mis piernas de algodón vacilaban al caminar, no sentía gusto por nada. El día y la noche se me confundían. Pequeños y graves problemas me martillaban las sienes.

Me sentí incapaz de rechacer la enmarañada madeja de mi vida. Comencé a dejarme estar. Vestida a medias, enclaustrada.

"lo peor fueron las noches"

—La noche. El insomnio. Esas noches interminables salpicadas de pesadillas, ese sopor doloroso perdiendo pie en un pantano, un semiletargo, un estar enredada en telas de araña.

Despertaba asfixiada, el pulso enloquecido: una, dos, tres, diez veces. Eran sólo las dos de la mañana.

El médico ordenaba: "haga ejercicio y recuperará el sueño".

Me agitaba saltando torpemente al cordel, azotando la pelota contra un muro. Exhausta ingería una doble dosis de calmantes.

Tenía que dormir, dormir, dormir. Una obsesión constante. El día transcurría en el terror de no dormir esa noche. Me fui persuadiendo que mi enfermedad se debía sólo al insomnio. Ese círculo vicioso fue otra tortura. Aparecían los fantasmas. Bañada en transpiración oía sus voces: "no eres persona sino un guiñapo, te estás volviendo loca". La imaginación desencadenada, proyectaba imágenes degradantes de mí misma: una carga humillante y vergonzosa.

En un sobresalto de decisión, un día reaccioné. Quise mejorar. Fui a implorar al médico. Le pedí que no me diese más barbitúricos, que necesitaba algo distinto, que no quería volverme loca. Me puso otro frasco de barbitúricos entre las manos y golpeándome el hombro paternalmente me dijo: "no vaya a suicidarse".

Sentí redoblar la excitación arterial. Llovía. Detuve un taxi. El frasco lleno de grageas azules apretado entre las manos. Quise llegar pronto y terminar. Gimiendo, tiré el frasco por la

ventanilla y vi rodar las píldoras más brillantes aún por la acera mojada. Cambié de idea. Indiqué al chofer la dirección de una Iglesia. Buscaba desesperadamente apoyo.

Recuerdo la gran sala con aroma a incienso, mi ansiedad febril. El sacerdote hermético: "confiese y recuperará la paz".

el suicidio

Sali corriendo enceguecida de sollozos. Pasé días infernales sin calmantes. No comprendo qué me sostenía para representar el papel de un ser normal. Sonámbula iba a la peluquería, me endosaba algún vestido elegante. Maquillada, salía. Lograba sonreír, bebía ávidamente hasta que las voces se alejaban y veía a las personas deformes como en esos espejos de las ferias.

De regreso, las arterias excitadas con el alcohol palpitaban furiosamente. Me invadía un odio irracional contra el departamento, el ruido estrepitoso de la calle despiadadamente iluminada. El tic tac del reloj, el zumbido del ascensor, la puerta de correderas tironeaban mis nervios a flor de piel.

Ansiaba salir de ese círculo demoníaco; pero el mecanismo no respondía. Desde el fondo del subconsciente comenzó a revolotear el espectro de la muerte. Me familiaricé con la idea de desaparecer. Era mejor para todos. Por momentos la muerte me atemorizaba. Leía descripciones de suicidios. Tantos. No podía más con mi arrastrada existencia.

Ante el médico disimulé. "Sí, me siento mejor. Sólo necesito píldoras en dosis más fuertes para dormir". Desplegué astucia almacenándolas.

La enfermedad avanzaba. Sufrí alucinaciones. Ya no distinguía entre mi imaginación y la realidad. El día y la noche se confundían. Mil raíces interiores me hostilizaban sin tregua. Ansiaba afecto. Agonizaba.

No hubo nada premeditado. Entre brumas, sin pensar en Dios ni en los míos, sin reflexiones, me decidí. Me costó tragar el frasco entero, no desmayé.

Demoré meses en recuperar conciencia. Un día me di cuenta. Vi cerca un rostro moreno, atento, desconocido. Era mi enfermera. Poco a poco fui reconociendo los contornos del cuarto. Mi cuarto. El Cristo florentino, la alfombra, el sillón. Me sentí bien. Tenía hambre. El tratamiento había arrancado de mi memoria una amarga tajada de mi vida.

¿qué es la depresión nerviosa?

Lo que le pasó a María le pasa a cientos de mujeres. La depresión nerviosa parece estar siempre al acecho.

El primer paso para prevenirla es saber exactamente qué es.

Hay dos formas de depresión nerviosa: la neurótica y la sicótica.

La neurótica es la señal de un conflicto. Este conflicto puede surgir entre el yo de una persona y el medio que la rodea o en el interior del mismo yo, entre las propias tendencias contradictorias. La persona sufre, está dolorosamente consciente, pero ignora las raíces inconscientes.

La sicótica es totalmente diferente. Proviene de un desarreglo pasajero del centro regulador del humor: formación reticular y el hipotálamo. Se los considera "el centro de nuestra energía vital".

También hay falsas depresiones, que no son más que simples fatigas.

Pero todas las formas de depresión se traducen en un desequilibrio de las funciones esenciales(sueño, digestión, respiración, ritmo cardíaco) en concordancia con los problemas neurovegetativos.

¿cómo se presenta?

El origen de una depresión es casi siempre una contrariedad, una emoción violenta. Esa emoción "cae" en un terreno preparado de antemano. La depresión se anuncia. Tiene sus señales de alarma. Evoluciona siguiendo tres fases:

Una fase de intensa fatiga. Se le toma aversión al trabajo. Se duerme mal, el ruido se hace insoportable. El depresivo se torna intolerable, irascible.

Enseguida viene una fase de agitación, baja el rendimiento en el trabajo, el cansancio aumenta.

Finalmente está la fase de agotamiento.

¿cuál es el remedio?

Hay que distinguir las tres formas de depresión. El remedio es diferente para cada una de ellas.

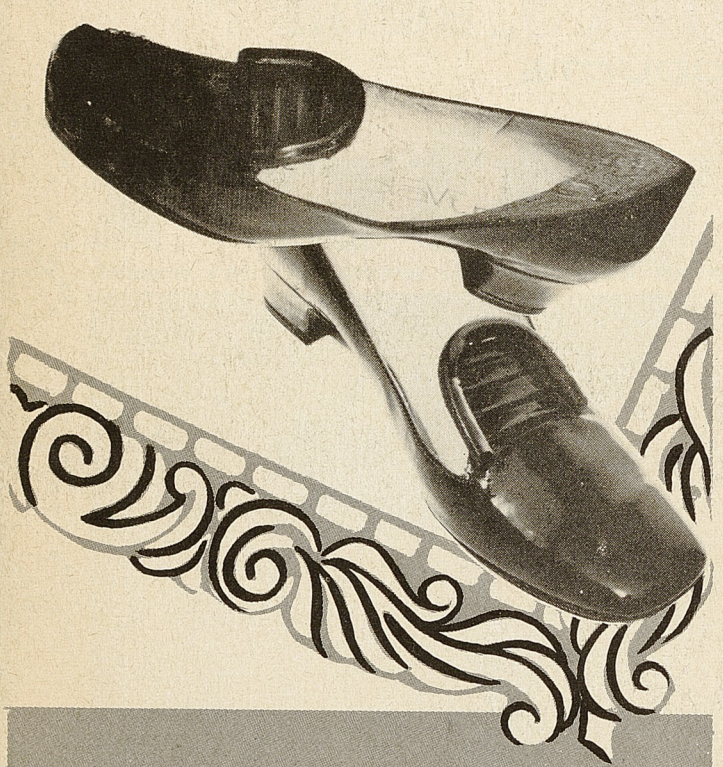
Para la depresión conflictiva o neurótica: el sueño. El cerebro está en estado de vigilia. Las percepciones se traducen por ondas eléctricas (éstas provienen de los influjos nerviosos) que recorren en una velocidad determinada un circuito de células cerebrales. En los períodos de tensión ansiosa que provocan la depresión, las ondas eléctricas chocan, se enredan, someten al cerebro a una verdadera hoguera. Con el sueño este fuego se apaga: ya no reacciona a los estímulos exteriores. El sueño equivale a la regeneración y al reposo. Es por eso que se prescribe la cura de sueño en los casos agudos.

Para las neurosis sicóticas están los antidepresivos. Actúan sobre los centros mismos del cerebro. Permiten el retorno del hu-

Sigue en pág. 124

ARTE
da Vinci
EN CALZADO

pasos
elegantes



LA
OBRA DEL MAESTRO
a sus PIES
exclusivamente en
Providencia 2364

la depresión nerviosa

Viene de la pág. 67.

mor. Transforma el decaimiento en euforia, la apatía en dinamismo. Pero sólo pueden ser utilizados bajo un severo control.

La tercera forma de depresión, la que se parece a la fatiga, se trata, primero, eliminando cualquiera causa orgánica. Una infección incipiente o ciertos tumores pueden ser la causa de la fatiga. Cuando se han eliminado las causas externas, se pasa al examen de las causas internas: conflictos o dificultades que pueden ser, en parte, el origen de la enfermedad. Se completa el tratamiento con neuro-estimulantes (ya no se utilizan más los antidepresivos) y con sesiones con el sicólogo. Una vez que ha pasado la crisis se puede comenzar una sicoterapia, un tratamiento a fondo. La sicoterapia está a cargo del siquiatra.

el mejor porvenir

La depresión ataca más a los habitantes de la ciudad que a los del campo. Antes era el patrimonio de la gente de más edad. Ahora la edad promedio de los depresivos es de 30 años. Los jóvenes tienen mujer, hijos, deudas, trabajo, responsabilidades a las que les cuesta acostumbrarse, la vida profesional sigue después de las seis de la tarde, se introduce en la vida privada. En las mujeres, uno de los problemas más frecuentes es conciliar el trabajo con la vida de hogar.

En el origen de una depresión siempre se encuentra una frustración. La felicidad es la garantía más segura para la salud.

Una mujer que se sienta amenazada por la depresión, lo primero que tiene que hacer es provocar una ruptura en su vida habitual. Si dispone de libertad y dinero, es más fácil. Si no, hay que encontrar algo que rompa con la rutina diaria.

Cuando se está deprimida, el cuerpo no resiste las adaptaciones. Pasar, por ejemplo, de caliente a frío, de una alimentación a otra. Hay que tratarse con suavidad. El reposo es necesario, pero no en cama. Para una persona activa, se recomienda un paseo, un viaje. Para una intelectual, el descanso entre libros y discos.

Hay que dedicarle grandes cuidados al cuerpo: masajes, hidroterapia. También es bastante buena como terapéutica la expresión.

Una mujer feliz es prácticamente inmune a todo tipo de depresión corporal (a través del aprendizaje de la danza, la creación de objetos, como cerámica o géneros).

El yoga y la relajación pueden ser muy útiles. La incitan a centrar la atención en una misma, a comenzar un diálogo con nuestro propio yo. Este diálogo es una especie de pedagogía de la personalidad y esto es lo que más se necesita. ◆