

14:14

**follow me**

THROUGH THE PAIN

MILKA MUÑOZ SAAVEDRA

**follow me through the pain**

MILKA MUÑOZ  
SAAVEDRA



**respirar,  
asimilar,  
soltar.**

50 cosas sobre mí que no verás  
en las redes sociales.



Las siguientes páginas contienen mi experiencia con el dolor crónico descrito sin filtro, por lo que si este es un tema delicado para ti, tal vez prefieras no leerlo.

Del mismo modo, para intentar reflejar lo escrito utilizo fotografías de mi propio cuerpo. Si bien el tema principal no tiene que ver con la imagen corporal, quizás prefieras no verlas si encuentras este tipo de contenido desencadenante.



Follow Me

@ThroughThePain

Intentar con todas mis fuerzas concentrarme en hacer cosas, pero ser incapaz porque mi cabeza solo es capaz de pensar en el dolor de mis caderas haciéndose más intenso con cada respiración.

10:24 • 19 Feb 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Intento continuar, pero estoy cansada y los medicamentos no están haciendo efecto alguno.

10:24 • 9 Feb 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Hoy siento cada articulación chillar de dolor a la vez. Probablemente se haya juntado al hecho de que el turno de hoy ha sido particularmente difícil y largo. Han sido unas horas estresantes y, a pesar de haberme tomado las pastillas para el dolor, el efecto no ha durado demasiado.

10:24 • 10 Feb 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Cuando el dolor añadido sobrepasa el umbral y se me agotan las fuerzas, intento concentrarme, pero es frustrante no ser capaz. Incluso escribir esto me cuesta porque me tiemblan las manos.

10:24 • 14 Feb 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Me siento mareada y me cuesta enfocar la mirada. Estoy tan agotada física y mentalmente que me cuesta horrores continuar con el día.

10:24 • 17 Feb 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Respiro una vez y siento el dolor expandirse en el espacio entre cada una de mis falanges, respiro de nuevo y una punzada de dolor atraviesa mi rodilla derecha, otra inhalación y siento como el dolor recorre mi espalda. Vuelvo a respirar y me hago consciente de que mis tobillos también me están doliendo hoy...

10:24 • 19 Feb 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Lo angustiioso que es ser consciente de cada célula de mi cuerpo por culpa del dolor. Sentir miles de agujas clavándose en múltiples puntos de mi cuerpo a la vez y sin descanso me deja tan física y mentalmente exhausta que a veces no se como afrontar mi propia existencia.

10:24 • 20 Feb 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Es increíble lo difícil que se me está haciendo escribir todo esto en castellano porque siento que me expone más a ser juzgada. Siento que estoy tan acostumbrada a tener que continuar hacia adelante a toda costa y a sentir que exagero que yo misma tengo el mal hábito de invalidar mis propias emociones.

10:24 • 24 Feb 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

A cada respiración puedo sentir como el dolor intenso se expande desde mis ovarios, sube por mis caderas y avanza por mi columna, al mismo tiempo recorre mis ingles haciendo que incluso mis piernas se tensen intentando asimilarlo.

10:24 • 1 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Cuanto más intento mantener la calma,  
más me desespero al no ser capaz de  
procesar cada oleada de dolor y más difícil  
se hace contener las lágrimas.

10:24 · 5 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Cómo se asimila que la única persona a la que has dejado que te conociera, sin ningún tipo de filtro en los últimos meses, decida darte la espalda por algo que no has hecho, sin darte ni el beneficio de la duda y mucho menos la oportunidad de defenderte?

10:24 • 6 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Solo quiero que acabe, solo quiero descansar.

10:24 · 7 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

A veces la única razón por la que me levanto es porque soy consciente de que si me dejo estar así un día más empezaré a sentirme peligrosamente cerca de sentirme como mi yo de once años.

10:24 • 8 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

No me veo con fuerzas para salir de ese abismo si caigo en él.

10:24 · 8 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Al borde del colapso, quiero romper a llorar de la desesperación. Ya no puedo asimilar más dolor, pero el mundo no se detiene. No puedo permitirme entrar en crisis en medio del turno y no quiero preocupar a los de mi alrededor. Me quedan aún dos horas para que termine y cada vez me cuesta más poner buena cara a cada persona que pasa por mi lado.

10:24 • 10 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

La desesperanza, la tristeza, el vacío tras haber hecho todo lo que estaba en mi mano y aun así no fue suficiente. Porque nunca es suficiente. Nunca lo soy.

10:24 • 11 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Sé que han notado que ya no sonrío y soy consciente de que tengo el ceño fruncido. Pero no es enfado, sólo esto

10:24 • 12 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Intentando no romperme en mil pedazos porque sé que si se me escapa una sola lágrima ya no podré parar y no me veo capaz de reconstruirme si eso llegara a pasar.

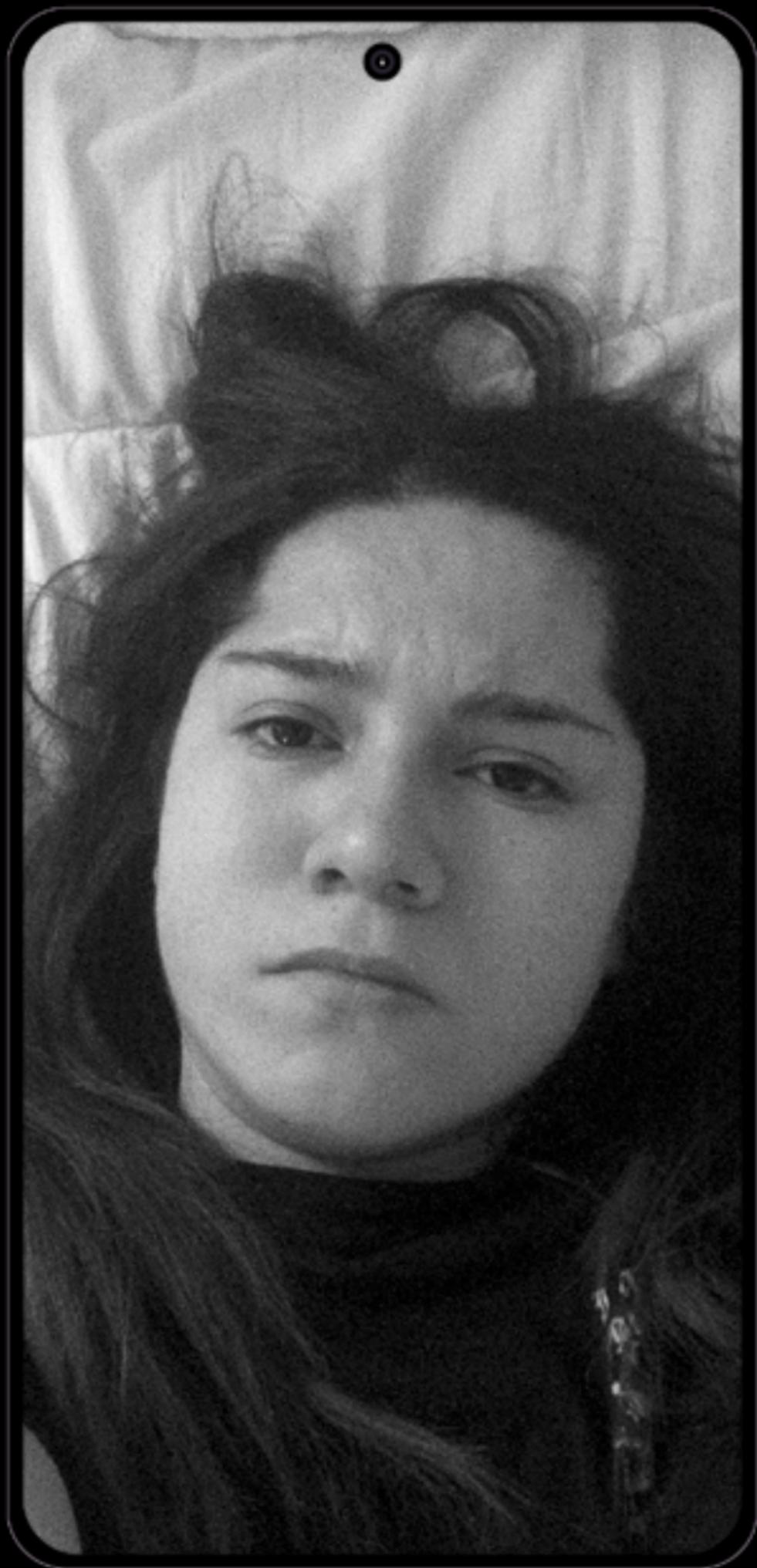
10:24 • 14 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Hoy me he levantado con muchísimo dolor y con cero energías para levantarme de la cama por lo que me he permitido descansar un poco más de tiempo. Hoy no puedo hacer oídos sordos a lo que mi cuerpo intenta decirme.

10:24 • 16 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Con el tiempo me he visto obligada a aprender cuando es mejor dejar que ciertas cosas salgan mal para tener la oportunidad de salvar todo lo demás.

10:24 · 17 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Me duele tanto todo el cuerpo que incluso escribiendo me tiemblan las manos, espero que al menos tomarme la medicina me ayude a liberar un poco de tensión del cuerpo. Espero ser capaz de ponerme al día con la universidad y sacar el cuatrimestre lo mejor posible.

10:24 • 18 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Respirar e intentar calmarme, aceptar que está bien no ser capaz de hacer todo lo que podría haber hecho en condiciones normales.

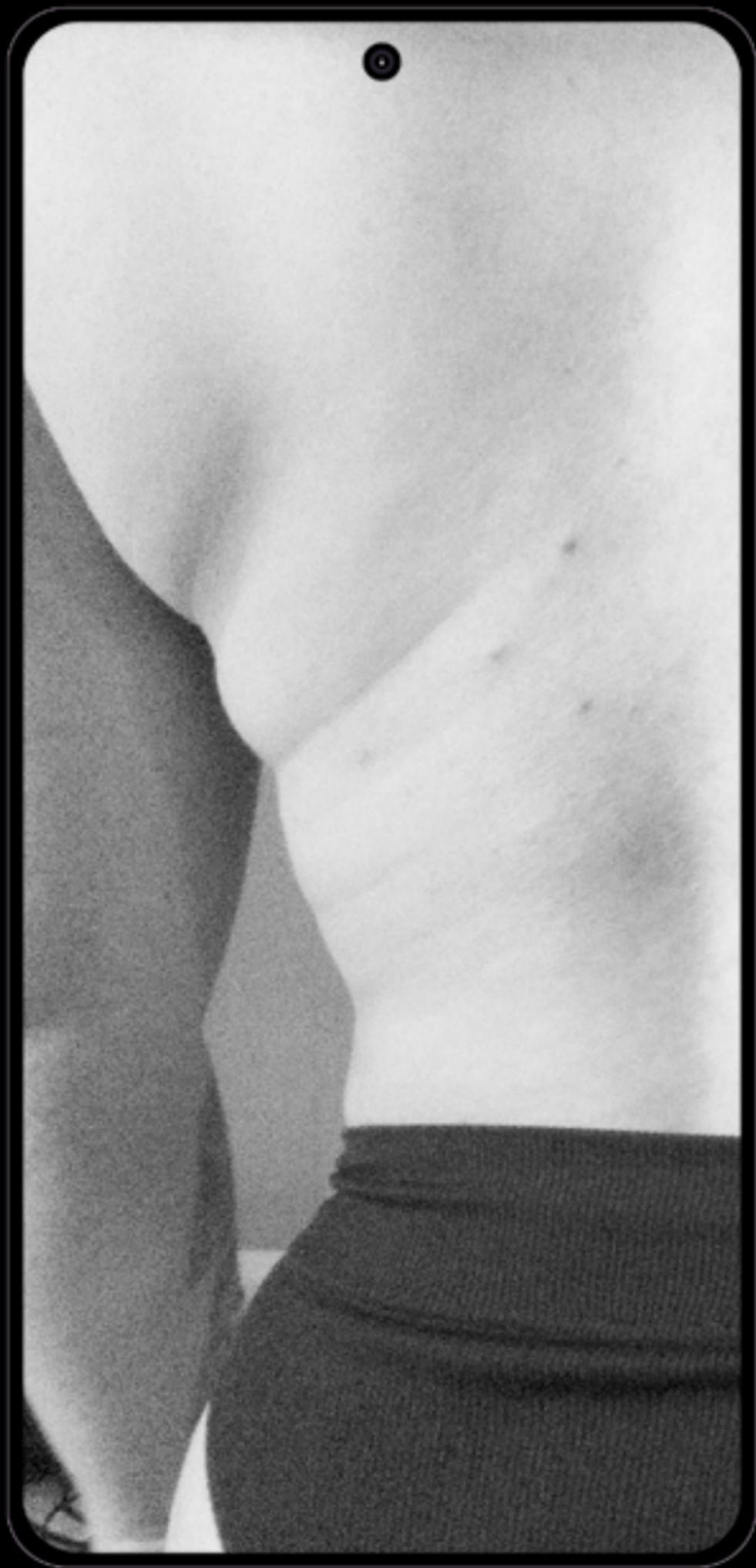
10:24 · 21 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Lo importantísimo que es aprender a valorar las pequeñas victorias. Darle la importancia que se merece al hecho de seguir avanzando, incluso lentamente, a pesar de las circunstancias.

10:24 • 22 Mar 23



56



13





Follow Me

@ThroughThePain

He tenido que aprender a apreciar y agradecer incluso aquellos días en los que mi mayor hazaña ha sido levantarme de la cama y cubrir mis necesidades básicas.

10:24 • 22 Mar 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Hoy he decidido priorizarme a mi misma, ocuparme de comer cosas nutritivas, cuidar mi imagen, limpiar mi espacio e intentar estar más presente. Necesito unas horas para dedicarme exclusivamente a existir.

10:24 • 10 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Aprender a respirar profundo a través del dolor. Respirar, asimilar y soltar.

10:24 • 12 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Intentar atender en clase, intentando comprender algo de lo que dice mientras siento como si me estuvieran clavando cientos de agujas entre los huesos de mis manos. Ser consciente de cada articulación a través del dolor. La voz del profesor suena lejana, estoy batallando por escucharle pero no puedo.

10:24 • 14 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Despertar y que lo primero que sientas al abrir los ojos sea el dolor a lo largo de tu cuerpo. Saber ya de antemano que va a ser un día duro y difícil de superar hasta el final.

10:24 • 17 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

A veces me pregunto por qué no puedo llevar una vida normal en la que no tenga que estar constantemente luchando por mantener el nivel, por llegar al mínimo. Una vida en la que no tenga que esforzarme por poner mi mejor cara porque si no lo hago soy una exagerada, una vaga o una malhumorada.

10:24 • 18 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Estar en medio de un ataque de llanto sin ser capaz casi ni de respirar de la desesperación pero seguir pensando que debería estar siendo productiva cuando la realidad que llorar porque estoy exhausta de seguir con todo a pesar de sentir dolor en cada parte de mi cuerpo es un motivo más que legítimo.

10:24 · 19 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

De hecho, incluso si llorara por cualquier otro motivo seguiría siendo válido exteriorizar aquello que me hace sentir mal aunque haya gente alrededor que pretenda que muestres siempre tu cara más perfecta.

10:24 • 19 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Antes dormía durante horas porque estar más horas despiertas significaba estar más tiempo aguantando el dolor. Ahora ni eso me queda porque cuando duermo tengo pesadillas.

10:24 • 20 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Me acabo de dar cuenta de que no estoy cómoda llorando ni viviendo sola porque siento que molestaré a mis vecinos si me oyen. Cómo de jodida tengo la cabeza como para no ser capaz ni de mostrarme vulnerable ni conmigo misma.

10:24 • 22 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

A veces lloro de la tristeza al darme cuenta de que tardé tres semanas en pedir un abrazo porque sentía que sería una molestia para la otra persona.

10:24 • 24 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Y lo más absurdo fue que aún habiéndolo pedido yo me sorprendí al recibirlo porque en mi cabeza sólo habían dos opciones: que me lo negaran o que me lo dieran pero de mala gana.

10:24 • 24 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

A pesar de todo, estoy increíblemente orgullosa de todo lo que he superado en estos meses. Todo lo que me he esforzado por cambiar viejos patrones y modificar ciertas creencias. Aún me queda mucho por desaprender pero el camino ya está iniciado.

10:24 • 24 Abr 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Muchas veces se me olvida todo lo que he conseguido hasta ahora. No siempre soy consciente de que para estar aquí hoy he trabajado durante años.

10:24 • 26 Abr 23

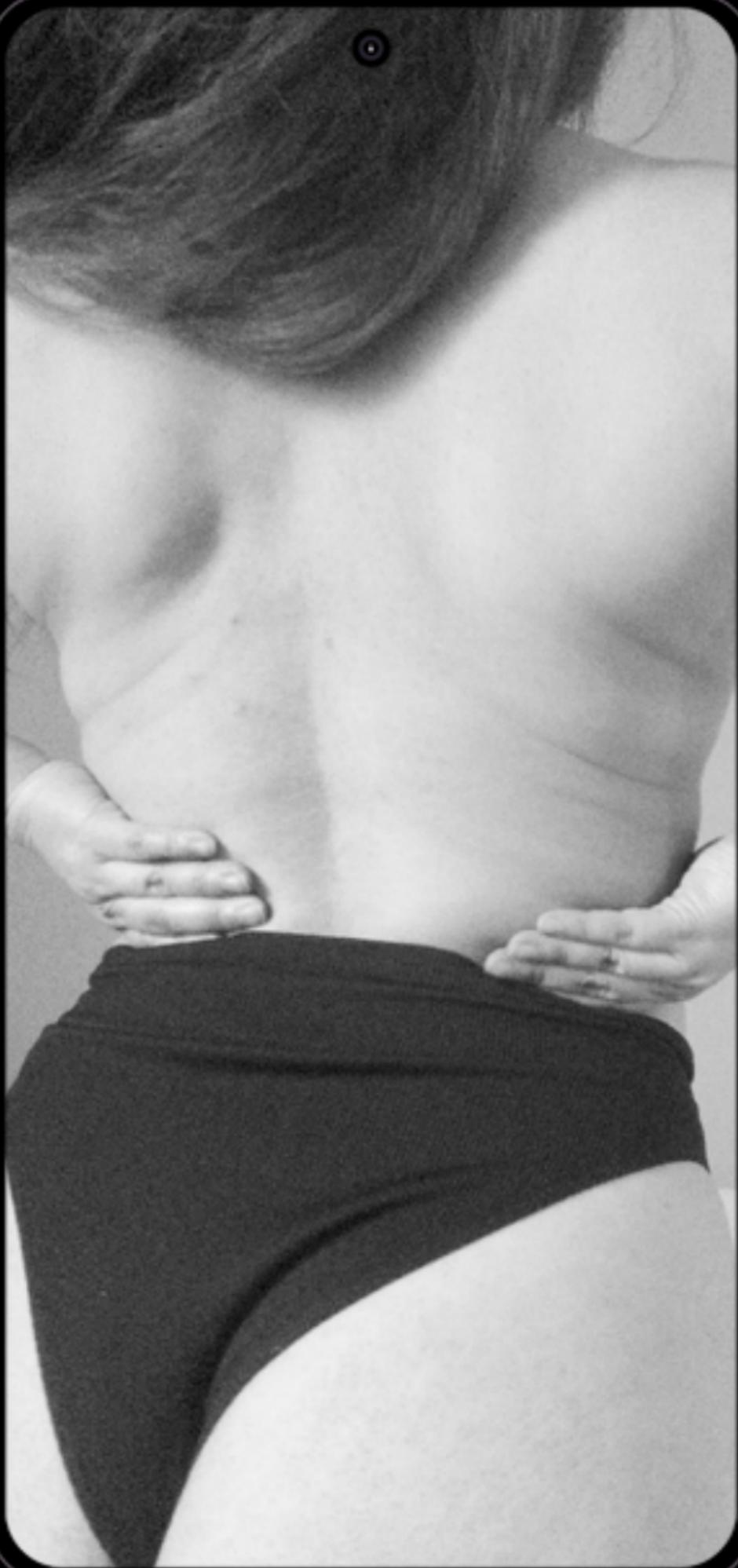


56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Hoy, por primera vez en mucho tiempo, me he sentido completamente sola en Barcelona. Y otro año más, habría preferido ahorrarme mi cumpleaños.

10:24 • 6 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Creo que debería recordar más a menudo que para poder estar esforzándome hoy por mantener el mínimo he tenido que haber dado mi máximo antes porque si no, no me habrían concedido la plaza de SICUE para Barcelona.

10:24 • 10 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

A veces es difícil distinguir cuando me estoy excediendo en mis límites porque siento que el mismo esfuerzo de más que me ha llevado hasta donde estoy hoy es el que me está matando a largo plazo.

10:24 • 12 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Siento más ligero el corazón cuando acepto que estas son las cartas con las que tengo que jugar y que yo soy la unica experta en mi propia experiencia.

10:24 • 14 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Si yo decido que hoy se descansa porque es lo más inteligente a largo plazo no estoy obligada a darle explicaciones a nadie sobre ello para que sea válido.

10:24 • 14 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Pensar en todo lo que hay que terminar para salvar las asignaturas que me quedan y no saber si seré capaz porque mi cuerpo lleva días en picado y empiezo a estar exhausta otra vez, sin ser capaz de desviar mi atención de todo aquello que me duele para hacer los proyectos de clase.

10:24 • 15 May 23



56



13





Follow Me

@ThroughThePain

La constante duda de hasta cuando es coherente que siga llevando mi cuerpo al limite para llegar a un estandar minimo y sacarme la carrera porque nunca es un buen momento para ir a mi propio ritmo.

10:24 • 16 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Estoy aprendiendo a aceptarme sin filtros, sin el peso de comentarios pasados, sin expectativas alejadas de la realidad. Ser capaz de verme retratada tal cual.

10:24 • 19 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Mientras sacaba estas fotografías me he dado cuenta de lo absurdamente distorsionada que tenía la imagen de mi cuerpo. Lo cohibida que me he sentido durante años al salir frente a al cámara.

10:24 • 20 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Sentir que eres demasiado imperfecta, no lo suficientemente atractiva, no lo suficientemente interesante como para aparecer en fotos. La que pasa desapercibida, la eterna invisible.

10:24 • 20 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Y lo orgullosa que estoy de haber llegado al punto donde, al editar estas fotos, no me he sentido incómoda con aquellas partes de mi cuerpo que solía evitar mirar. Ya no resuena en mi cabeza: "qué asco". Siento que he avanzado en muchas heridas que durante años no había podido sanar.

10:24 • 21 May 23



56



13











Follow Me

@ThroughThePain

Independientemente de cómo termine este año, estoy orgullosa de todo lo que he aprendido, todo lo que he superado y todo lo que me esforzado para salir adelante hasta el final.

10:24 • 23 May 23



56



13







Follow Me

@ThroughThePain

Si has llegado hasta aquí, muchas gracias por compartir conmigo este pequeño fragmento de lo que pienso día a día. Sólo quiero que recuerdes que siempre serás el mayor experto en tu vida, quien sabe por qué cosas has tenido que pasar y cómo te has sentido al respecto. No dejes que otros decidan qué es válido o no sentir.

10:24 • 23 may 23



56



13



