



El libro

73 días son los que Marina, una joven navarra de 21 años, permaneció ingresada en una unidad de psiquiatría.

¿Cómo funciona este lugar? ¿Cuáles son las rutinas? ¿Cómo es el personal? ¿Hay normas? ¿Cómo son las habitaciones? ¿Qué sensaciones tienen las personas ingresadas? Estas y otras muchas preguntas son contestadas en este libro desde su experiencia personal.

Un libro en primera persona, sencillo, directo y sin rodeos.

Aprender cuando todo se detiene.

Entender que sentirse rota no es rendirse.

Una voz abierta y libre en una habitación cerrada, en un tiempo suspendido...

73 días es mi historia. Y necesita ser contada. Para acompañar a personas que están atravesando un momento complicado. Para hacer un homenaje al papel fundamental de la familia. Para mantener la mirada llena de esperanza.

Título: 73 días

Subtítulo: Crónica íntima de mi ingreso en psiquiatría

Autora: Marina Abós Amo

PVP: 17,90 €

Nº de pág.: 102

Fecha publicación: 17 de septiembre de 2025

ISBN: 978-84-7768-511-1

ISBN E-BOOK: 978-84-7768-513-5

La autora



Marina Abós Amo (Estella, 2001) es una chica normal que vive en la actualidad en Irache con sus padres, su hermano y sus dos perros y que tiene Trastorno del Espectro Autista (TEA).

En 2019 comenzó la carrera de Medicina (ama la anatomía y quiere saberlo todo sobre el cuerpo humano). Ha cursado hasta cuarto de la carrera, siempre al año. Sin embargo, debido a este ingreso que narra en el libro y su recuperación posterior, en la actualidad ha dejado temporalmente estos estudios.

Estudia un grado superior de Integración Social, ya que una de sus pasiones es pasar tiempo en ANFAS, la Asociación Navarra en Favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, donde es monitora.

La escritura es una de sus pasiones. Ha escrito poesía y cuentos, incluso ha ganado un concurso de relatos, en 2024, con "El verano que me cambió", y en 2025, con "El sueño en una estantería" (Zaragoza).

Algunos datos

En un momento en el que proliferan los libros de personas famosas y sus experiencias relacionadas con la salud mental, se hace necesario un testimonio directo, honesto, cercano y sin artificios. Sin lecciones vitales ni consejos terapéuticos. Únicamente la verdad, la vivencia.

Esta es la historia de Marina Abós, una chica normal que de un día para otro se vio en una situación que no esperaba. Con el paso del tiempo, necesitó escribir su testimonio para que lo leyera su círculo más íntimo. Ella misma lo convirtió en libro: ilustró, maquetó, diseñó la cubierta e imprimió unos poquitos ejemplares.

Pero ¿y si contarla pudiera ayudar a más personas? A chicas y chicos que como ella se encuentran desbordados en un momento dado, a familias que tratan de acompañar y querer en un proceso así, a profesionales sanitarios que quizá pueden agradecer ver todo desde los ojos de quien ingresa...

73 días es ese testimonio que envió a la editorial, ese diario íntimo, esa mirada inocente y generosa a un momento delicado que a veces preferimos mantener encerrado, como dentro de una vitrina.

Las ilustraciones son originales de la autora, pintadas durante su ingreso (también las de portada). Y el libro respeta la esencia misma de su escrito: orden, redacción, fotos, música...

Acompañar, cambiar la mirada, respetar, aceptar, dar las gracias.



✉ María Oset García
✉ eunate@eunateediciones.com
🏠 www.eunateediciones.com
☎ 625163006
📍 C/ Curia, 5, 2º. 31001, Pamplona.