

# 400 personas participan en la XVIII Marcha Senderista Atadi Alcorisa

## La organización celebra la presencia de 150 personas ajenas a la entidad

Redacción  
Teruel

Casi 400 personas participaron este sábado 18 de marzo en la XVIII Marcha Senderista Atadi Alcorisa. Los senderistas disfrutaron de una jornada con temperaturas agradables recorriendo alguna de las tres rutas propuestas por la organización, que recorrieron el entorno natural de Alcorisa. Además, 280 participantes repusieron fuerzas con una comida conjunta en el restaurante Caracas una vez finalizada la marcha, que incluyó una sesión de baile para concluir un intenso día de convivencia.

Esta marcha forma parte de las actividades deportivas de Special Olympics Aragón y del calendario de Andadas Populares de la Federación Aragonesa de Montaña (FAM), por lo que cuenta con la participación de personas llegadas de toda la comunidad autónoma.

De hecho “en esta edición ha aumentado el número de partici-



Salida de senderistas del recorrido adaptado de 5 kilómetros de la Marcha Senderista Atadi Alcorisa

pantes que no tienen relación con Atadi, que llegó a 150, lo cual nos alegra mucho porque el objetivo de esta jornada es compartir una actividad deportiva en la que cualquier persona pueda

participar, independientemente de su resistencia física o su tipo de discapacidad, y si además sirve para que personas que no conocen Atadi lo hagan, es estupendo”, declara el director de

Atadi Alcorisa, José Vicente Peralta.

Para lograr que esta marcha fuera tan inclusiva, Atadi Alcorisa ofreció 3 recorridos distintos, con el fin de que cada participan-

te eligiera el más adecuado para él según su condición física. En primer lugar, se ofreció un recorrido adaptado de 5 kilómetros de longitud, elegido por personas con movilidad reducida, baja resistencia física o niños pequeños. Esta ruta pudo realizarse también por personas que usan silla de ruedas. El segundo recorrido constó de 10 kilómetros y compartió dos tramos con el tercer recorrido, de 17 kilómetros. Este último fue elegido por personas con buena condición física acostumbradas a realizar deporte y caminar.

A lo largo de los diferentes recorridos se ofrecieron varios avituallamientos y puntos de agua, momentos que los participantes aprovecharon para charlar. Además, todos los senderistas recibieron un detalle, que en esta edición fue un paraguas.

La realización de la Marcha Senderista Atadi Alcorisa es posible gracias a la colaboración y participación de las asociaciones locales y voluntarios que año tras año trabajan con ilusión para que esta actividad salga adelante, comentaron desde la organización.

“Desde Atadi queremos agradecer su esfuerzo y colaboración a todos los implicados, ya que sin ellos no podríamos llevar a cabo esta marcha”, apunta Peralta. Además, la organización de la marcha cuenta con el apoyo de la federación Plena Inclusión Aragón.

## El uso de las redes sociales: la salud mental tras la pantalla

### Asapme Teruel recomienda modular su utilización

Redacción  
Teruel

Desde la experiencia de entidades que trabajan por la Salud Mental, como Asapme Teruel, se ha observado que la mayoría de los adolescentes y personas jóvenes usuarias de las redes sociales no son del todo conscientes de las posibles consecuencias negativas para la salud mental que puede acarrear el uso excesivo de éstas.

Que las nuevas tecnologías y las redes sociales forman ya parte inherente a nuestra sociedad y nuestra vida cotidiana es una realidad y, precisamente por ello, debemos plantearnos cuestiones

relacionadas con cómo utilizarlas de manera saludable, ya que está demostrado que un uso excesivo o erróneo puede afectar de manera muy negativa a nuestra salud mental.

Si nos centramos en el estudio anual de IAB Spain observamos, además, que el 98,5 % de los jóvenes y adolescentes se encuentran registrados en alguna red social y las utilizan en durante una elevada cantidad de tiempo.

En las redes sociales rara vez vemos cómo las personas muestran sus desgracias o sus defectos sino que, lo que habitualmente observamos, son vidas “ideales”, físicos “ideales”, relaciones “ideales”... y es por ello

que resulta relativamente sencillo que terminemos por compararnos con esas personas teniendo, entonces, sentimientos de inferioridad y sintiéndonos, de algún modo, fracasados.

Además, esas constantes comparaciones con esos personajes “idílicos” pueden llegar a acarrear, en aquellas personas con riesgo de padecer problemas de salud mental, una agudización de ciertos trastornos como los TCA (trastornos de conducta alimentaria) que suelen afectar a población joven, ya que se ven expuestos a información descontrolada, falsa, con datos poco o nada avalados, y que pueden promover conductas lesivas.



El uso sano de las redes contribuye a erradicar el estigma de la salud mental

Por otro lado, el uso de las redes sociales puede tener, como aspecto positivo, el hecho de que muchas personas las utilizan como altavoz para expresar sus emociones y sentimientos. Desde Asapme Teruel afirman “que este

medio es también utilizado para hablar abiertamente sobre salud mental lo que, si se hace de manera sana y responsable, puede llegar a contribuir a erradicar el estigma asociado a la enfermedad mental”.

Espacio patrocinado por Caja Rural de Teruel



CAJA RURAL