



Imagen de la pasada edición de la Carrera por la Discapacidad

El grupo Avanzamos desplegará mesas informativas el próximo fin de semana en eventos deportivos

La entidad estará en los partidos del CD Teruel y el Pamesa

Redacción
Teruel

El grupo Avanzamos, que reúne a cinco entidades sociales que atienden a personas con discapacidad en Teruel, estará presente el fin de semana del 22 de noviembre con mesas informativas tanto en el partido de voleibol del Pamesa en Los Planos, como en el encuentro futbolístico del CD Teruel en Pinilla.

El objetivo de esta acción es acercar a la ciudadanía la labor que realiza el grupo Avanzamos, compuesto por Anudi, Asapme Teruel, Atadi, Atpansor y Fundación Dfa y dar visibilidad al trabajo conjunto que desarrollan para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias. Voluntarios y representantes de las entidades estarán disponibles para resolver dudas, ofrecer información y compartir iniciativas que se están llevando a cabo en la ciudad.

Además, en estas mesas se podrán adquirir pulseras y colgantes para móviles, cuyos beneficios irán destinados íntegramente a las entidades sociales que in-

EL APUNTE

Dorsal solidario para apoyar a las asociaciones que trabajan por la integración

Aquellas personas que quieran colaborar con el Grupo Avanzamos pero no puedan asistir a la carrera del próximo 30 de noviembre, pueden hacerlo a través del dorsal solidario, en la misma web de inscripciones. Los dorsales podrán recogerse en el bar Tapas y Copas el 28 y 29 de noviembre y será imprescindible portar el dorsal para acceder al avituallamiento.

tegran Avanzamos. Una forma sencilla de colaborar con proyectos que repercuten directamente en la provincia.

La presencia del grupo Avanzamos en ambos eventos deportivos el próximo fin de semana servirá también para promover la Carrera Solidaria por la Discapacidad, que se celebrará el domingo 30 de noviembre.

Esta cita ya se ha convertido

en un evento emblemático en Teruel, uniendo deporte, solidaridad, visibilidad e inclusión.

La carrera está abierta a personas de todas las edades, con diferentes categorías y recorridos accesibles. Su finalidad es sensibilizar sobre la importancia de la inclusión, fomentar la participación y apoyar el trabajo de las entidades que conforman Avanzamos.

El evento comenzará a las 11:00 horas en la Glorieta donde se desarrollarán diferentes actividades para todos los públicos, hasta las 12:00 horas cuando se escuchará el pistoletazo de salida.

Para inscribirse a la carrera será necesario realizar un donativo de 4 euros que incluye avituallamiento, detalle conmemorativo y participación en el sorteo de regalos.

La inscripción puede realizarse hasta el próximo 26 de noviembre en la web cronolimits2020.com.

Desde la organización animan a toda la ciudadanía a sumarse a esta jornada festiva e inclusiva porque avanzar es cosa de todos.

El papel de la familia en la enfermedad mental es crucial para Asapme

La asociación del Bajo Aragón detalla aspectos clave sobre la depresión

Redacción
Teruel

La Asociación Salud Mental, Asapme Bajo Aragón pone el foco en el papel de la familia en la enfermedad mental.

La entidad recuerda que las enfermedades mentales son más comunes de lo que la gente se piensa, de hecho 1 de cada 5 personas padece una enfermedad mental; 12 de cada 100 personas padecerá un trastorno depresivo, a lo largo de su vida, un sufrimiento con el que también tienen que convivir los familiares, por tanto, todos podemos vernos afectados por la enfermedad mental, ya sea directa o indirectamente, en algún momento de nuestra vida.

No se conoce una única causa de la depresión. La mayoría de los investigadores hablan de causas: genéticas, bioquímicas, psicológicas y sociales. Personas afectadas por un trastorno depresivo ha habido siempre y en todas las culturas; lo que ha cambiado es el nombre que se le ha dado, las causas que se le han atribuido y, sobre todo, los tratamientos para intentar superarla.

Hay diferentes tipos de depresión, muchos fármacos anti-depresivos y diversas formas de psicoterapia para tratarla. También los pacientes pueden reaccionar de diferentes maneras ante la enfermedad.

Cambios impreceptibles

Muchas veces la familia no percibe los pequeños cambios que se van produciendo, se atribuyen a la menopausia, al "síndrome del nido vacío", a problemas de trabajo o de pareja. Muchos familiares no conocen nada de la depresión hasta que su familiar la padece e incluso hay familiares que no lo consideran una enfermedad.

La enfermedad se instala en la persona poco a poco y se va agravando con el tiempo, de tal manera que, tanto la persona enferma como su familia se han ido acostumbrando a la nueva

situación, hasta que la situación se hace insostenible. y la persona con depresión y/o su entorno ya no pueden cerrar los ojos y dan la voz de alarma: "A mi mujer/madre/padre/hermano/hijo...le pasa algo".

Diagnóstico y tratamiento

Una vez que el paciente o la familia se dan cuenta de que algo no va bien por todos los síntomas que tienen (pérdida de peso, dolores de cabeza, fallos de memoria, etc.) y se preguntan qué es lo que ocurre, es frecuente que se comience una rueda de médicos y cuando por fin se llega a un profesional de salud mental, ya le han hecho muchas pruebas y le han mandado varios tratamientos que no le han servido para nada; mientras tanto la persona deprimida sigue sufriendo.

Aparentemente diagnosticar la depresión es algo sencillo, sin embargo, hay pocos fenómenos que sean tan comunes y al mismo tiempo sean tan poco entendidos, explica Asapme Bajo Aragón.

Cuando llegan a la consulta, los pacientes explican qué les pasa, su vida, la situación familiar, lo que les preocupa, lo que les han dicho los diferentes profesionales médicos, etc. entonces se les explica a estos pacientes "que tienen una depresión pero que no se preocupen porque hay muchos recursos y tratamientos para tratarla, aunque no hay ninguna solución mágica que cure la depresión en 4 días".

En el tratamiento de un trastorno depresivo hay cuatro influencias, como las cuatro patas de una mesa, todas ellas necesarias y válidas: el trabajo del profesional, el trabajo del propio paciente, el apoyo de la familia y el apoyo de la conciencia social. Con tan solo dos o tres patas, la mesa es muy posible que se caiga, que pierda el equilibrio de la misma manera que le ocurriría al paciente si alguno de estos cuatro apoyos le falla.

SÍ A TODO

Vicentín

SÉ COMO VICENTÍN

APROVECHA LAS VENTAJAS JOVEN

PAGA Y SACA CASH EN EL EXTRANJERO

SIN COMISIONES

por cambio de divisa

CHOLLOS

EN MARCAS TOP

CARNÉ JOVEN

CON TU TARJETA

BIZUM

EN LA APP DE RURALVIA

CAJA RURAL DE TERUEL

Programa Joven de 14-30 años. Entérate de todo en: www.ruralteruel.com