

DEL 17 AL 23  
 sobre el estuero  
 fotio oxidación  
 MENOS VOCALES.  
 ant(i)inf  
 MCR(O)C  
 pr(e)ocl  
 end(c)  
 contr(a)  
 SEM(I)IN

ENTORNO **DM** 25

Solidaridad de Kern Pharma en Burkina Faso y Sierra Leona **PÁG. 26**

Nueva ortografía: reducción de vocales iguales consecutivas **PÁG. 27**

## El deporte es un arma excelente en integración social

El Centro Neuropsiquiátrico del Carmen promueve el deporte entre los discapacitados intelectuales

ZARAGOZA  
**CARMEN SERRANO**  
 @reduccion@diariomedico.com

Santiago no juega hoy al baloncesto. Está lesionado. Pero tiene unas ganas tremendas de recuperarse y disputar el próximo partido frente a Feaps. Mientras ve cómo entrenan sus compañeros en la cancha del Centro Neuropsiquiátrico del Carmen, en Zaragoza, cuenta que, para él, "el deporte es vida, es lo mejor para la salud, porque aquí cada uno tiene su problema pero el ejercicio nos viene bien a todos; te oxigenas y eso es estupendo para la cabeza". Santiago lleva varios años ingresado en este centro y se siente muy agradecido con el rumbo hacia la profesionalización que ha tomado aquí el deporte.

El responsable de ello es Diego Royo, el educador social que ha contagiado a todos los trabajadores y pacientes del Neuropsiquiátrico del Carmen el amor por el deporte. Hace poco puso en marcha la Escuela de Deporte de este centro y, tanto enfermos mentales como discapacitados intelectuales, han formado varios equipos de fútbol sala, baloncesto y balonmano. Compiten en una liga interasociaciones que Royo ha organizado con diez entidades del entorno próximo que representan a este colectivo: Asapme, Fundación Rey Ardid, Centro de Día Romareda y Fundación Adunare, en el ámbito de la salud mental, y Atades, Fundación Picarral, Polideportivo Aragón, Especial Olímpic y Feaps, de discapacitados intelectuales.

Todo ha empezado a moverse. Un importante proceso de integración social de este colectivo está ya en

### Mejora las condiciones cognitivas

**"Con la actividad física mejoran las condiciones cognitivas, se estimula la función intelectual, descienden la depresión, la ansiedad y las alteraciones de conducta, y aumentan la autoestima y la sociabilidad", según Juan José Laclleta, del Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón. Muchos estudios que reposan en su mesa avalan los beneficios del ejercicio físico sobre la salud, especialmente los realizados por Jeremy Morris, que comprobó que los cobradores de autobuses de doble planta tenían menos posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares que sus conductores. Laclleta también destaca el trabajo de Ralph Paffenbarger en 1986, donde vinculó la longevidad y el disfrute de unas buenas facultades mentales con la realización de ejercicio diariamente.**

marcha. El primer calendario ligero fue de enero a junio de 2013. En junio disputaron, además, un torneo de copa. Ahora juegan su segunda temporada. Desde fuera de la cancha donde entrenan los equipos del

Neuropsiquiátrico del Carmen, otros pacientes del centro preguntan a Diego Royo si van a poder ir a ver el partido de la tarde. "Tenemos a la afición muy alborotada. Los que juegan están contentos, pero es que los demás también; no quieren perderse un partido", cuenta Royo, encargado de trasladarlos para la competición al Pabellón Municipal de Garrapinillos.

### MENOS AGRESIONES

El psiquiatra Pablo Padilla, director médico del centro, asegura que el balance preliminar de esta experiencia deportiva es "muy positivo: entre los pacientes se producen menos agresiones y desciende también el consumo de tóxicos". Padilla destaca asimismo "las mejoras en psicomotricidad y la utilidad del deporte como sistema de control de las conductas; si no hacen bien las cosas no pueden participar".

Citando estudios que demuestran la relación entre el ejercicio físico y el descenso en el consumo de antidepresivos y ansiolíticos, Padilla observa la ilusión en las caras de los deportistas del centro. "Sus necesidades son, en este orden, fisiológicas, de seguridad, de relaciones sociales, de autoestima y proyección de futuro, y el deporte contribuye a la mejora de todas ellas, satisfaciendo todas las áreas vitales y desarrolla ampliamente la personalidad", explica el psiquiatra.

De los 260 pacientes que tiene el Neuropsiquiátrico del Carmen, entre enfermos mentales y discapacitados intelectuales, casi una tercera parte se beneficia de la Escuela de Deporte, ya que de ella han salido nueve



Pacientes del Centro Neuropsiquiátrico del Carmen realizando diferentes deporte en instalaciones locales.



Alfonso Cerdán, gerente del Centro del Carmen, junto a Diego Royo.

Pablo Padilla: "El deporte ayuda a romper el estigma del loco: si compite con personas 'normales' la gente verá que son personas exactamente igual que nosotros"

Realizar deporte disminuye el número de agresiones y el consumo de tóxicos entre los disminuidos intelectuales, mejorando su autoestima

equipos de fútbol sala, cinco de baloncesto y el de balonmano que está en ciernes.

Y es ahí donde Padilla tiene interés en insistir: "El deporte ayuda a romper el estigma del loco. Si empiezan a competir con jugadores normales, la gente verá que son personas exactamente igual que nosotros". Es uno de los objetivos de la nueva escuela: la integración social, que pasa por mejorar la imagen de estos enfermos. "Además, con el deporte se trabajan valores y se favorece mucho la autoestima", añade Padilla.

Sin embargo, Diego Royo reconoce que "no hay que olvidar el enfoque terapéutico". Uno de sus equipos de fútbol sala estuvo una vez en una liga profesional y los resultados no fueron del todo buenos. El manejo de la frustración no es fácil en

este tipo de jugadores: "Debemos perseguir un objetivo socio-educativo", añade.

Vanesa del Salto, animadora socio-cultural, Fernando Navarro, integrador social, y los monitores Raúl Artigas, Jorge Bolea y Cristian Romero mantienen viva, con Diego Royo, esta novedosa Escuela de Deporte. Desde comienzos del siglo XX se conocen los efectos beneficiosos del ejercicio físico a nivel psíquico, pero un paso como el que ha dado el Centro Neuropsiquiátrico del Carmen no es nada habitual. Y muchas ventajas están en juego: "Simplemente el hecho de entrenar juntos les facilita el respeto a la diferencia, porque hay muy distintas discapacidades", señala Vanesa del Salto mientras entrena a uno de los equipos de baloncesto. "Y se trabaja mucho la gestión de las

frustraciones sobre la idea de que si perdemos es que tenemos que entrenar más.

Se refuerza también la autoestima y el ejercicio físico les viene de maravilla, porque son personas fundamentalmente sedentarias", añade Royo.

Para Fernando Navarro, el integrador social de la escuela, resulta "supergratificante" entrenar al nuevo equipo de balonmano. "Ellos advierten tu motivación, pero un paso como el que ha dado el Centro Neuropsiquiátrico del Carmen no es nada habitual. Y muchas ventajas están en juego: "Simplemente el hecho de entrenar juntos les facilita el respeto a la diferencia, porque hay muy distintas discapacidades", señala Vanesa del Salto mientras entrena a uno de los equipos de baloncesto. "Y se trabaja mucho la gestión de las