

PlantaDoce.

Sala de espera

Zancadas contra la depresión

Más de un centenar de personas participan en la Carrera Popular por la Depresión, que se ha celebrado en Santiago de Compostela.

PlantaDoce
22 nov 2022 - 05:00



Paso a paso y zancada a zancada contra la depresión. Para concienciar y visibilizar sobre esta enfermedad, pacientes y profesionales sanitarios se han unido en Santiago de Compostela en La Carrera Popular por la Depresión, organizada por las asociaciones de pacientes La Barandilla y LAR Pro Salud Mental, la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (Sepsm), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen) y Lundbeck.

La Carrera Popular por la Depresión es una iniciativa impulsada por Lundbeck en el marco de la campaña De La Depresión Se Sale, que cada año organiza diferentes acciones con el objetivo de dar visibilidad y concienciar sobre la depresión, como la exposición *La Travesía de Elena*, cuya imagen ha protagonizado el cartel de la carrera.

Los participantes en la carrera han recorrido 4,5 kilómetros a lo largo del Parque de Eugenio Granell de Santiago de Compostela. Entre ellos, ha destacado también la atleta gallega y récord de España en los 5.000 metros, Julia Vaquero, que

PlantaDoce.

ha guiado una sesión de calentamiento previa y unos ejercicios de estiramiento tras la prueba.

“Iniciativas como esta ayudan a dar a conocer la depresión y romper con el estigma social, que puede dificultar el reconocimiento y la aceptación de la enfermedad y la búsqueda de ayuda profesional para lograr un diagnóstico precoz y un tratamiento personalizado”, ha destacado Susana Gómez-Lus, directora médico de Lundbeck.