NOTA DE PRENSA

La alpinista Edurne Pasaban en el ciclo de conferencias por el 120 Aniversario del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Araba/Álava (ICOMA)

LA DIFÍCIL ESCALADA DEL OCHOMIL DE LA DEPRESIÓN

- ***La conferencia tendrá lugar a las 20.00 horas de mañana en el Palacio de Congresos Europa y será gratuita***

- ***"Todo el mundo puede pasar por una depresión y hay que hablar sin tapujos de ello"***

- ***"Tener un objetivo, sea del tipo que sea, es clave para las personas que luchan con una enfermedad mental"***

- ***"La situación te supera y, en mi caso, incluso traté de suicidarme. Todo salió bien y yo puedo contarlo, pero hay muchas personas que no han tenido tanta suerte"***

- ***"Yo seguía a los mejores alpinistas porque eran los que más sabían. De la misma manera, seguí a los médicos para superar la depresión"***

Vitoria-Gasteiz, octubre de 2019.- Para ascender a una montaña de más de 8.000 metros, con los riesgos que entraña, hay que ser una persona arrojada y capaz de superar obstáculos. Quien lo haya logrado en múltiples ocasiones, merece una mención aparte. La alpinista, Edurne Pasaban, no solo ha ascendido a las 14 montañas más altas de la tierra, sino que ha sido la primera mujer en lograrlo. Sin embargo, durante el 2006, cuando todavía le faltaban seis cumbres, se enfrentó a una depresión que la obligó a aparcar el alpinismo, e internarse en un hospital psiquiátrico. "Todo el mundo por fuerte que sea puede pasar por una enfermedad mental", destaca la alpinista.

Pasaban ahondará en el proceso de vivir, luchar y superar un trastorno depresivo mañana, **miércoles 30 de octubre**, a partir de las **20.00 horas** en el marco del ciclo de conferencias por el 120 Aniversario del **Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Araba/Álava** (ICOMA). La ponencia, que lleva por título *Expedición al éxito: alcanzando objetivos y superando dificultades*, tendrá lugar en el **Palacio de Congresos Europa, de Vitoria-Gasteiz** (Avda. de Gasteiz, n.º 85), **será gratuita** y estará abierta al público general hasta completar el aforo. Para asistir será necesario **recoger una invitación** que ya está disponible en las oficinas del ICOMA (Avenida Santiago n.º 7).

Perseguir un sueño

Superar una enfermedad mental requiere de un proceso largo y con altibajos. Por ello, la alpinista explica a las personas que están pasando por un reto similar que "con trabajo y ayuda se puede superar. Es muy importante que los afectados y su entorno acepten que se enfrentan a una enfermedad, se dejen ayudar por los profesionales sanitarios y sigan los tratamientos. Hay que resistir la tentación de abandonarlos cuando se experimentan mejoras. Eso no quiere decir que seamos enfermos de por vida, pero hay que tener claro que es un proceso cíclico y habrá temporadas sin medicación y otras con ella. Tenemos que ser precavidos e intentar vivir lo mejor posible dentro de ese camino".

A la hora de enfrentarse con la depresión, Edurne pasaban destaca que "tener un objetivo es clave. Me propuse subir a las 14 montañas más altas de la tierra -Everest, K2, Kanchenjunga, Lhotse, Makalu, Cho Oyu, Dhaulagiri, Manaslu, Nanga Parbat, Annapurna, Gasherbrum I, Broad Peak, Gasherbrum II y Sisha Pangma- y, si podía, ser la primera mujer en hacerlo. Ese reto dio sentido a mi vida y me animó a luchar, vivir y encontrar la felicidad. Ahora bien, cada persona deberá elegir su propia aventura. El otro día, coincidí con una chica con esquizofrenia cuya meta era independizarse y vivir sola en Madrid. Ese objetivo es igual de importante que el mío".

Nada de lo que avergonzarse

"Otra cuestión imprescindible es hablar sin vergüenza sobre lo que estamos viviendo. Cualquiera puede pasar por ello, desde deportistas de élite, hasta el vecino de al lado. En mi entorno ha habido una persona con cáncer y se hablaba con transparencia y se reconocía que era una situación difícil. Sin embargo, cuando yo pasaba por mi depresión, no ocurría lo mismo. Hay que acabar con este tipo de situaciones. Tenemos que hablar con naturalidad sobre el tema para hacer más fácil pedir ayuda y que nos ayuden", recalca Pasaban.

Para muchas familias y afectados, la depresión es un tabú que debe ocultarse. A este respecto, la alpinista indica que "el silencio y evitar el trastorno solo hace que, cuando llega, ni el afectado ni su familia sepan cómo actuar. Mis padres no sabían si me estaban presionando, yo no sabía si estaba teniendo una reacción exagerada, etc. La situación te supera y, en mi caso, me llevó hasta tal punto que, incluso, traté de suicidarme. Todo salió bien y yo puedo contarlo, pero hay muchas personas que no han tenido tanta suerte".

"Tras esa situación, decidí tomar el control y hacer todo lo que estuviese en mi mano para salir adelante. Deje que me asesoraran y me indicaran dónde estaba el camino. Lo hice exactamente igual que en la montaña. Yo seguía a los mejores alpinistas porque quería hacer lo mismo que ellos. De la misma manera, seguí a los médicos e hice lo que me indicaron porque ellos son los que conocían cómo podía salir de la situación en la que me encontraba", recuerda Pasaban.

Fecha: miércoles 30 de octubre de 2019
Hora: 20.00 horas
Lugar: Palacio de Congresos Europa. Avenida Santiago n.º 7. Vitoria-Gasteiz

Para más información:
Docor Comunicación 94 423 48 25
Saúl Vicente 674 232 030
info@docorcomunicacion.com