

trabaja en la prevención del suicidio. La regla general en Europa dice que un 50% de los suicidas han sido diagnosticados con un trastorno mental de los más diferentes tipos. Naturalmente, buena parte de esos diagnósticos tienen que ver con la depresión. El Instituto Nacional de Estadística no publica desde 2006 las tasas de suicidios, pero también es cierto que el SAS no tiene constancia de que esa tasa se haya disparado de una manera alarmante en estos últimos seis años, desde el inicio de la crisis económica.

En cualquier caso, todo apunta a que se cumple lo previsto en el inicio de la crisis económica. Alfredo Michán, médico perteneciente a la Asociación Andaluza de Medicina Interna, avisaba de que “tabaquismo, depresión y comida barata con muchas grasas” serían las consecuencias sanitarias de la crisis. El catedrático de Psicofarmacología, Juan Gilbert Rahola, relativiza el diagnóstico de la depresión, que quizá se utiliza demasiado a la ligera: “Habláramos más bien de la melancolía, que decían los antiguos. No se deprime quien quiere, sino quien puede. Tiene que existir, además de un

Las mujeres (57%) acuden mucho más que los hombres a los centros de Salud Mental

Depresión, comida basura, tabaquismo y alcoholismo es el resultado de la crisis

ambiente estresante, una predisposición genética. Pero es cierto que al vivir en una sociedad estresada, hay más depresiones”. Esa situación de estrés, ya sea por el trabajo o por la falta del mismo, produce un cuarto elemento de la crisis: el alcoholismo. “En Andalucía cada vez bebemos más alcohol, en muchos casos por la relación con la mala situación económica, y la sociedad lo tolera”.

Desde el SAS se trata de evitar la deriva marcada por la recesión y la difícil coyuntura actual y la salud mental desde diversos frentes. Ha editado programas de autoayuda contra la depresión, ha encargado al experto Javier Alcaide una guía para buenas prácticas laborales que reduzcan el estrés, colabora en el Día Mundial contra el Suicidio... Es un panorama muy diverso, con multitud de enfoques, pero con un diagnóstico claro: la salud mental es una de las víctimas de la crisis económica.

JORGE CERVILLA. CATEDRÁTICO DE PSIQUIATRÍA DE LA UGR

● El facultativo, jefe de la Unidad de Psiquiatría en el Clínico, asegura que el desempleo es un “factor de riesgo” para la aparición de la ansiedad

“Tener estrés es bueno siempre que no te impida llevar tu vida cotidiana”

V. Olivencia GRANADA

Que la situación de desempleo es una de las razones por las que las visitas a los centros médicos de atención de trastornos como la depresión o la ansiedad han aumentado es un hecho. Sólo hay que observar las referencias, las cifras y los registros de estos espacios desde que comenzó la crisis. El paro, que azota a un alto número de granadinos, es un “factor de riesgo” para la aparición de sensaciones como el estrés. No obstante, no es el único.

El catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Granada (UGR), Jorge Cervilla, defiende que la alimentación, unos hábitos de vida saludables, el ejercicio o las horas de exposición a la luz solar tienen, igualmente, una gran influencia sobre la aparición de esos sentimientos de malestar psicológico y corporal.

El primer paso para llegar a sufrir patologías como la ansiedad o la depresión es el estrés. Éste, sin embargo, en una cierta dosis, no es tan negativo como se suele creer. “El estrés es bueno, los seres humanos lo tenemos como un mecanismo para sobrevivir ante diversas situaciones, ya sean de peligro, de cambio o amenaza”, asegura Cervilla. Tanto, que, de acuerdo con sus recomendaciones, “hace falta” tener cierto estrés para actuar de forma eficaz en algunas circunstancias de la realidad. La línea para que esta sensación se convierta en “patología”, empero, es delgada. “Con estrés, el organismo reacciona para defenderse de todas esas situaciones, el problema es cuando llega a un nivel desproporcionado. No por tener más vamos a ser más eficaces a la hora de defendernos de esos peligros, y ahí empieza a ser problemático”.

Los primeros síntomas de agobio dan lugar a lo que se conoce como “distrés” o “estrés modesto”. Sería el inicio de la escalera hacia la ansiedad. El límite se habría tras-



El psiquiatra Jorge Cervilla.

SUS RECOMENDACIONES

- 1 Aceptar la situación personal de cada uno y tomar medidas “valientes” para tratar de cambiarla. “Por ejemplo, si el problema es el paro, una solución es, si aquí la tasa llega al 50%, irse a un sitio donde haya un 5%”.
- 2 Disfrutar de una alimentación sana y equilibrada. “Está demostrado que los alimentos que tienen Omega 3 y vitaminas, como el pescado azul, previenen determinadas patologías, sobre todo, de tipo afectivo, como las depresiones”.
- 3 Mantener un ritmo de vida activo, hacer deporte y salir a la calle. “Que la gente practique ejercicio es importante y no tiene que ser en un gimnasio, puede ser tan sólo andar una hora”.

pasado cuando una persona deja de llevar su “vida cotidiana” porque le es imposible. “Se pasaría de un estrés normal a uno enfermizo, en el punto donde se deja de funcionar bien, se es incapaz de alimentarse adecuadamente o de mantener su higiene...”, sostiene el también jefe de servicios de la Unidad de Psiquiatría del Hospital Clínico. “En el momento en el que eso hace ‘clic’, la persona empieza a ser disfuncional y, entonces, pasa a ser considerado un trastorno”.

Jorge Cervilla ha coordinado un estudio “pionero” en Andalucía sobre prevalencia y frecuencia de trastornos mentales en la comunidad autónoma. En él indican que no puede hablarse de que esté totalmente contrastado que hayan aumentado los “trastornos mentales” en los últimos años, sino que lo que se tiene es “más conciencia”. El catedrático señala que la concepción de todas estas enfermedades ha dado un giro de 180 grados, pasando de ser un “tabú” en 1950 en Es-

paña a estar mucho más aceptadas en la actualidad. La mayor disponibilidad de información y el incremento del “nivel cultural” han provocado que los ciudadanos comprendan que es importante consultar estos problemas con un especialista.

“El estrés no se considera trastorno mental, sino un factor de riesgo para futuros trastornos mentales”, declara Cervilla. Y las condiciones de cada trabajo son fundamentales para su aparición. “Hay también evidencia científica, un estudio que hemos realizado a nivel europeo, que dice que las condiciones malas de trabajo son un factor de riesgo para el surgimiento de la depresión; tanto tener un trabajo en condiciones precarias como que sea problemático por las re-

“ El estrés no se considera trastorno mental, sino un factor de riesgo para futuros trastornos mentales”

laciones que tenga la persona interlaborales, con sus compañeros”.

El hecho de estar desempleado o poseer un empleo de baja estima, asimismo, son también importantes. “El desempleo es un factor de peligro tanto para la depresión como para la ansiedad e, incluso, aumenta, si bien levemente, el riesgo de intento de suicidio”, explica. Para Jorge Cervilla, lo primordial es ser “valiente” y no darse por vencido; luchar para tratar de revertir una situación que sea dañina. Eso, o adaptarse a cada eventualidad, haciendo frente a ella sin desesperar. “Es muy importante saber apreciar lo que uno tiene; en Granada tenemos más dificultades económicas que en otros sitios, pero se vive con menos también. Uno se puede acostumar a vivir con menos cosas y ser feliz con menos aspectos materiales”. No quedarse recluido en casa ante la depresión es uno de los métodos más seguros para combatirla. Las vitaminas o el Omega 3, las sustancias que aporta la propia naturaleza como plus para ello.



B. Rico GRANADA

Emasagra hace tiempo que acariciaba una idea que se le diluía entre las manos sin llegar a plasmarse en un sólo volumen: un libro que abordara un estudio del agua de Granada desde una perspectiva “global, provincial y multidisciplinar”. Así se explica en el prólogo firmado por Sebastián Pérez, presidente de la Diputación y Patrono de la Fundación AguaGranada, responsable del trabajo que coordina el historiador Manuel Titos.

La Diputación ha sumado sus apoyos a este proyecto, que es un tesoro del agua de Granada tal y como se entendía tesoro en el Siglo de Oro español: un compendio de lo mejor en los estudios de este elemento desde todas las perspectivas, tanto científica, como histórica, actual y futurible. “Con el fuego, la tierra y el viento constituye uno de los cuatro elementos de los que los sabios antiguos partían para explicar las claves de la naturaleza, generando en torno a ellos una corriente de pensamiento que se mantuvo hasta el Renacimiento.../... Hoy, lo relacionado con la tierra resulta algo tan complejo y de tanta importancia que, por inabarcable, termina siendo abordado por la hidrogeología desde la perspectiva de su cantidad, ubicación o calidad; por la geografía y por la economía, como recurso limitante e, incluso, condicionante de la actividad humana y de su interconexión con el paisaje; por la ingeniería, debido a las ingentes infraestructuras que desde la antigüedad ha generado en su entorno; por la historia, parte de la cual

El tesoro del agua de Granada

● ‘La provincia de Granada y el agua’ es el título de la obra global, provincial y multidisciplinar que recoge los estudios previos de casi una veintena de especialistas

no se explica sin el análisis de las oportunidades que se han derivado de su disponibilidad y de los enfrentamientos que ha provocado su escasez”, explica Pérez.

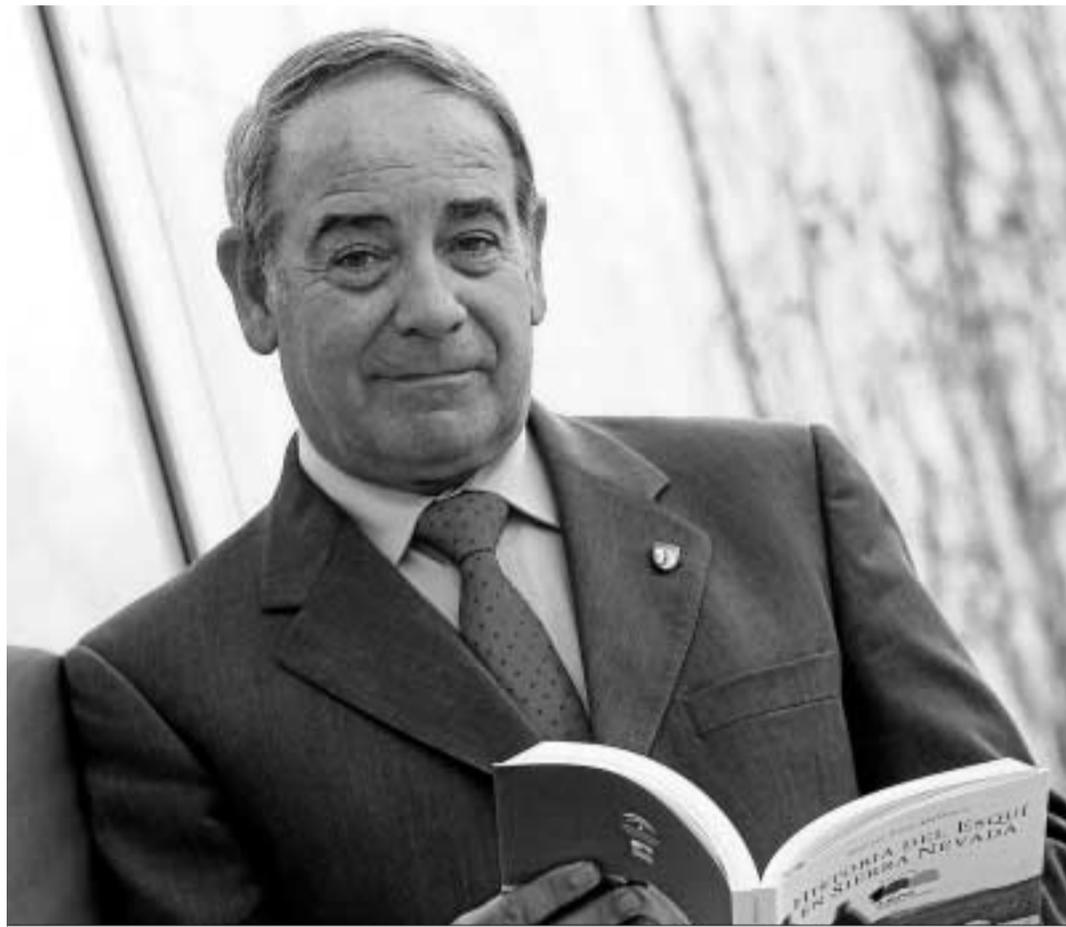
Para abordar esta ambiciosa perspectiva, Titos ha estructurado el libro, que lleva por título, *La provincia de Granada y el Agua*, en cuatro bloques que poseen los sugerentes títulos de *Agua y vida*; *Agua e historia. La memoria lejana*; *Paisajes y usos tradicionales del agua*; y *Usos actuales y potencialidades del agua*. Un total de 18 especialistas han participado en el volumen, que tienen más trabajos monográficos porque algunos autores firman más de un artículo.

El primer apartado se abre con un texto del coordinador sobre *Sierra Nevada: fuente y origen de Granada*. José Manuel Castillo firma el de *Aguas del cielo: la pluviometría en la provincia de Granada*. *Aguas ocultas, las aguas subterráneas*, de José Benavente Herrera, *Aguas nacientes: manantiales*, de Antonio Castillo y *Aguas superficiales, ríos y humedales*, del mismo hidrogeólogo e investigador del CSIC y del Instituto del Agua de la Universidad de Granada, cierran este primer bloque.

El apartado de historia se inicia con trabajo de Margarita Orfila y Elena H. Sánchez sobre *El agua en la Granada Romana*. *Agua y territorio en la Granada Islámica* es el título de estudio de María del Carmen Trillo San José, mientras que Pedro Salmerón firma el específico sobre *El agua en el Generalife y en los Palacios Nazaríes*. El capítulo se cierra con otro sobre *Agua y juegos del agua en los jardines nazaríes* firmado por José Tito Rojo.



MANUEL TITOS. HISTORIADOR



El catedrático de Historia Contemporánea Manuel Titos es el responsable de coordinar el volumen.

● El catedrático de la UGR coordina el volumen sobre el agua en la provincia que ha impulsado Emasagra en colaboración con la Diputación de Granada

“La historia nos ayuda a entender las cosas hoy, no a planificar el futuro”

Belén Rico GRANADA

La provincia de Granada y el agua es libro más completo sobre el tema que se ha publicado en Granada. Editado por la Fundación Agua Granada y patrocinado por la Diputación, la obra coordinada por Manuel Titos, fue presentada la semana pasada en el Palacio de Condes de Gabia.

—¿Cuál es el objetivo del libro: divulgativo o científico?

—El trabajo aborda el tema del agua en la provincia de Granada en sus más diversos aspectos: hidrología, geografía, pluviometría, climatología, ríos, manantiales, usos antiguos en la Granada romana y musulmana, la relación con la Alhambra, las costumbres y oficios relacionados con ella, su

uso en la Granada Moderna o actual, en regadíos, balnearios o usos deportivos. Es un libro de XX capítulos en los que han trabajado 20 autores y requería un tratamiento multidisciplinar. Los textos están firmados por especialistas en cada uno de esos ámbitos, pero no es para especialistas. En ese sentido es un libro de divulgación, porque está pensado para gente que puede interesarse por esas cuestiones pero sin necesidad de conocimientos previos en las materias.

—Es de los pocos estudios que no se ha centrado en la capital.

—Sí, es una obra de ámbito provincial que aborda tanto los regadíos en la comarca como abastecimientos en la ciudad. En ese sentido no había un libro así.

—Sin embargo, estudios sobre estas temáticas si había muchos de forma independiente.

—En este trabajo se ponen a disposición del público los trabajos de investigación que cada capítulo lleva detrás, del que es resumen. Si hay un capítulo dedicado al uso deportivo de la nieve es porque hay un libro previo. Si hay uno dedicado a los saltos de electricidad, igual. O sobre la molinería... Este libro es una síntesis de todos estos saberes dispersos. Hay multitud de trabajos parciales porque la UR tiene un Instituto del Agua que ha abordado muchas de estas cuestiones, pero un trabajo de síntesis no había. Sí había un libro específico sobre el agua en Granada pero se refiere sólo al abastecimiento y saneamiento en la ciudad. También había sobre el agua en Sierra Nevada, sobre las lagunas... pero no uno que tratar todo de forma conjunta, al menos hasta donde yo sé, y creo que lo he investigado todo.

—¿Cómo tuvo la idea de hacer esta obra?

—Fue un encargo de la Fundación Agua Granada. Como era un proyecto que tal y como yo lo concebí que no podía ser abordado por una sola persona en un corto espacio de tiempo, decidí hacer una obra colectiva, diseñé el contenido y reuní a los autores.

—¿Se inclina más a las ciencias o la historia?

—Es una combinación entre hidrogeología, historia, geografía e ingeniería. Estas cuatro facetas son las más relevantes, sin olvidar la economía.

—¿Qué criterio siguió para la elección de los especialistas? ¿Están todos vinculados a Granada?

—La mayor parte están vinculados a la Universidad pero hay gente de Jaén, Almería, algún autor vinculado a Sevilla, lo único que buscaba era que fuera el mejor espe-

“ Los libros tienen que estar en las bibliotecas, que es donde se conservan para siempre ”

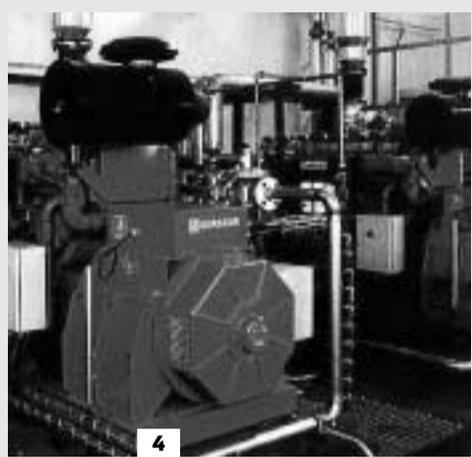
cialista en su ámbito. Este ha sido el criterio. Pero claro, como es del agua de Granada, la mayoría trabajan o proceden de Granada.

—Por su formación, ¿el libro trata de ofrecer una perspectiva histórica o de mirar al futuro?

—Tiene bastante peso la historia pero porque en Granada la historia es muy larga y muy interesante. Pero, por ejemplo, en la primera parte, donde intentamos cuantificar los recursos hídricos o la existencia de los humedales, las lagunas... poco tiene que ver con la historia. La parte final, cuando hablamos del uso deportivo actual tampoco tiene que ver con la historia. Pero desde el uso de los romanos del agua, pasando por los nazaries o la etapa contemporánea, en el libro tiene peso la historia por mi propia deformación profesional. No podemos hablar del agua en los Palacios Nazaries sin arrancar en la historia y para abordar ahora el estudio de los regadíos en la Alpujarra, también. La historia nos ayuda a comprender como están las cosas hoy, aunque no sé si nos servirá para planificar nuestro futuro.

—¿Cómo se va a comercializar?

—Yo creo que es perfecto para que esté en todas las bibliotecas de la provincia. Lógicamente se ofrecerá a los compromisos de las instituciones promotoras pero hay una partida para que nadie se quede sin acceder al mismo. Los libros deben estar en las bibliotecas, que es donde se conservan para siempre. Creo que tiene una tirada de 1.000 ejemplares y que estará en las librerías próximamente, tal vez la semana que viene.



1. Manantial de Frontil, cerca de Loja (hacia 1980) y al fondo materiales calcáreos. 2. La estación de esquí hacia 1970. 3. Visita de los príncipes de España a Sierra Nevada. 4. Central de Cogeneración en Edar Sur. 5. Portada del volumen, que lleva por título La provincia de Granada y el Agua. 6. Presentación de la obra la semana pasada.



En cuanto a las cuestiones paisajísticas y las tradiciones, José Ramón Guzmán se centrará en la Alpujarra y Cesáreo Jiménez, en el sistema de abastecimiento antiguo, mediante aljibes, fuentes y aguadores.

Manuel Titos firma su segundo texto sobre los Neveros de Sierra Nevada, José Miguel Reyes, uno de molinería; y Gregorio Nuñez, el de las redes de centrales eléctricas.

El volumen finaliza, dentro de los estudios actuales, con un trabajo de Amparo Ferrer de *La cultura agrícola del agua*. Se añaden otro sobre *Obras de ingeniería: embalses y conducciones*, que firma Fernando Delgado Ramos y el de Jesús Beas, un trabajo sobre los abastecimientos y saneamientos en la provincia. Miguel Rodríguez analiza el ciclo urbano del agua y Javier Piñar, el de aguas envasadas.

El completo estudio, lujosamente editado en un volumen de 500 páginas a todo color con todo tipo de fotografías, gráficas e ilustraciones, se termina con un análisis sobre ocio, deporte y naturaleza en el agua y la nieve granadinas que también firma el coordinador de la obra, Manuel Titos.