

ENTENDER EL DESGASTE DEL ATLETA Y SALUD MENTAL

SEÑALES Y SÍNTOMAS

- Problemas con la concentración, la memoria o la capacidad de pensar con claridad
- Cambios en la comida (comer en exceso o pérdida de apetito)
- Incapaz de completar tareas
- Sentirse triste, vacío, sin esperanza o sin valor
- Sensibilidad al sonido, vista, olfato y tacto
- Irritabilidad e inquietud
- Pérdida de interés en actividades que anteriormente disfrutaba
- Retirado o desconectado de otros
- Sentir que el cerebro le está haciendo bromas a sí mismo (oír golpes en la puerta, rasgaduras, oír que le llaman por su nombre)
- Cambios en el nivel de energía y en los patrones de sueño (dormir durante el día y estar despierto por la noche)

Una combinación de síntomas que dura más de una semana puede indicar una condición de salud mental.

SEÑALES Y SÍNTOMAS QUE REQUIEREN ATENCIÓN INMEDIATA:

- **Pensamientos o planes de matarte o lastimarte o lastimar a otros**
- **Escuchar voces o ver cosas que nadie más puede ver o escuchar**
- **Cambios inexplicables en el pensamiento, el habla o la escritura**
- **Desconfiar o temer demasiado**
- **Grave caída en el rendimiento escolar o laboral**
- **Cambios de personalidad repentinos que son extraños o fuera de carácter**

AGOTAMIENTO DEL ATLETA

El agotamiento del atleta es un síndrome de entrenamiento continuo y estrés de atención deportiva, que resulta en deterioro, sobreentrenamiento y, finalmente, agotamiento. Muchos atletas que experimentan agotamiento informan sentirse atrapados por las circunstancias de la participación deportiva.

Las Señales y síntomas del agotamiento incluyen:

- Descender o disminuir el rendimiento o acondicionamiento, incluyendo la pérdida de fuerzas y resistencia, y la fatiga crónica
- Signos fisiológicos como tener un ritmo cardíaco y presión arterial en reposo más altos
- Problemas cognitivos como dificultad para concentrarse, completar menos trabajo en la escuela y falta de memoria
- Enfermedades como resultado de un sistema inmune debilitado
- Problemas emocionales como desinterés, mal humor e irritabilidad
- Autoestima bajo, ansiedad y depresión incrementadas como resultado de no cumplir con las demandas del deporte

Los mejores métodos para prevenir y tratar el agotamiento de los atletas:

Descanso y tiempo alejado de los deportes



OBTENCIÓN DE AYUDA

Hay muchos recursos disponibles para quienes los necesitan:

- Médico de atención primaria
- Centros locales de salud mental
- Programas de asistencia al empleado
- Afiliado de Local Mental Health America
- Iglesias y centros de adoración

Si alguien que usted conoce necesita intervención inmediata por crisis, llame al 1-800-273-TALK (8255), vaya a la sala de emergencias local o llame al 911.

