



Foto #MatealEstigma con jugadores y usuarios de dispositivos de salud mental. Foto: L.M.F.

Canastas que ponen en forma la mente

► Disfrutar de espectáculos deportivos o practicar una actividad física sencilla, entre los **consejos para contribuir a la prevención de las conductas suicidas.**

Lola Maiques Flores

“Me despedí de mis padres, me despedí de mi hermano y me fui a la Galea” [un paseo de acantilados en la provincia de Vizcaya]. Allí, pensando en si me tiro o no me tiro, me hice una promesa a mí mismo que fue que jamás iba a volver a permitir que ninguna persona me humillase ni iba a permitir que nadie lo pasase mal si yo estaba viendo algo”.

Es el testimonio de Iñaki Zubizarreta, ex jugador de la ACB, a quien el acoso escolar le llevó al punto de plantearse quitarse la vida. Como él y por diferentes motivos, miles de personas lo intentan cada día. Cada 40 segundos, una se suicida, con lo que son 800.000 las que fallecen por esta causa cada año (10 al día en España), según la Organización Mundial de la Salud.

“Me aferré a la vida gracias a mi familia, sobre todo, a mi hermano que ha sido el pilar de mi vida y la persona más grande que tengo. Luego apareció el baloncesto, que es donde pude superarme a mí mismo. El baloncesto me ha salvado la vida”, explicaba Zubizarreta, en la actualidad un firme activista contra el *bullying*, en una entrevista concedida a la periodista Andrea Roperio.

La afirmación de Zubizarreta no es casual. La práctica de una actividad física o de un deporte tiene innumerables beneficios. A los fisiológicos -menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer de colon o diabetes,



Adrián Méndez entrega su camiseta a Martín Méndez, beneficiario del proyecto #MatealEstigma.

Foto: ANTXON CASTRESANA

control del sobrepeso o fortalecimiento de huesos y músculos- mejora la sociabilidad, la autonomía y la integración social, se suman los psicológicos.

“La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, insomnio, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar emocional. Es tal su relevancia, que la Guía de Prevención del Suicidio recoge entre sus recomendaciones mantenerse activo participando en actividades culturales, deportivas o de ocio y realizar alguna actividad deportiva sencilla”, apunta Oriol Incarbone, psicólogo del deporte de la Fundación Hestia.

Esta entidad patrocina, desde julio de 2018, el Hestia Menorca, equipo con el que colabora el desarrollo de #MatealEstigma, un proyecto de



Presentación de proyectos becados por la Cátedra Hestia en Barcelona.

Foto: CÁTEDRA HESTIA

sensibilización que pivota, precisamente, sobre la promoción de la actividad física como factor de prevención de las enfermedades mentales y vehículo de integración de quien las padece, además de luchar contra el estigma.

Para conseguirlo, además de asumir el patrocinio del

club menorquín, organizarse charlas divulgativas y actividades en diferentes puntos de España y de preparar la serie de entrevistas #MatealEstigma, la iniciativa ha permitido a personas con enfermedad o trastorno mental, y a sus acompañantes, disfrutar del baloncesto, gracias a la colabo-

Apoyo a la innovación en salud mental

► “Conect@ con la vida” fue el lema elegido por el movimiento asociativo Salud Mental España para conmemorar el Día de la Salud Mental 2019, centrado en esta edición en la prevención del suicidio, una problemática que exige un enfoque innovador, integral y multisectorial, con intervención de sectores distintos del de la salud.

Este mismo enfoque, junto con la capacidad y experiencia del equipo investigador, preferentemente integrado por profesionales de diferentes centros, y la aplicabilidad futura de las innovaciones, es uno de los criterios de valoración de los proyectos que optan a las Becas y Premios Hestia, cuya próxima convocatoria se lanzará en las próximas semanas.

Convocados por la Cátedra Hestia en Atención Integrada Social y Sanitaria, promovida por la Fundación Hestia y la Universitat Internacional de Catalunya, las Becas y Premios Hestia pretenden impulsar la investigación sobre las mejores estrategias y prácticas asistenciales en la atención sociosanitaria y de la salud mental.

Hasta el momento, en las convocatorias celebradas, las Becas y los Premios Hestia han reconocido cinco proyectos vinculados a la innovación en salud mental, entre ellos el de un programa de tratamiento intensivo del trastorno límite de la personalidad, trastorno que presenta un elevado porcentaje de ideación autolesiva, tentativas de suicidio y suicidios consumados promovido por el hospital Hestia Duran i Reynals, y que está obteniendo unos resultados muy satisfactorios, según se desprende de las altas y valoraciones de sus usuarios.

ración de una decena de equipos de LEB Plata que han cedido entradas en los encuentros disputados contra el club menorquín.

Martín Méndez es una de estas personas. Todavía no se atreve a volver a jugar a baloncesto, como cuando era pequeño, pero se ha convertido en un asiduo al Pabellón Menorca, donde acude con su familia desde la temporada pasada. “Veo muy positivo, que nos den la oportunidad de actividades de ocio, de eventos deportivos y poder acudir con mi familia, ya que la enfermedad en un momento dado afectó a mi casa, no sólo a mí, sino a mis allegados, a mi familia directa. Ir a ver al Hestia Menorca tiene un punto terapéutico porque es algo que hacemos juntos y a mi es de lo mejor que me ha pasado”.