

Salud mental: la pandemia silenciosa

Una cita clásica comúnmente aceptada nos recuerda que no puede haber bienestar emocional si no cuidamos también nuestro cuerpo: *Mens sana in corpore sano*. Todos somos conscientes de la importancia de cuidar nuestra salud física. Son comunes las campañas y mensajes sobre la necesidad de seguir una dieta saludable, practicar deporte o chequear periódicamente nuestro cuerpo. ¿Pero puede haber bienestar físico si no lo hay emocional? ¿Es posible una sociedad sana en la que el 15,9% de los jóvenes entre 15 y 29 años afirma tener problemas de salud mental? ¿Por qué nos cuesta tanto hablar de salud mental? Esta semana, con la conmemoración del Día Internacional de la Salud Mental el 10 de octubre, hemos tenido la ocasión de reflexionar sobre una cuestión sobre la que siguen pesando tabús y estigmas.

En Vila-real, hace mucho tiempo que empezamos a derribar estos muros. Preocupados y ocupados por cuidar no sólo el cuerpo, sino también la mente. De la mano de la Fundación Manantial, que aterrizó hace cinco años en la ciudad para tomar el relevo del trabajo que venía desarrollando la Fundación Primavera, no sólo hablamos de salud mental sino que ponemos recursos encima de la mesa: la residencia comunitaria abierta de Manantial en la antigua residencia Santa Ana de la Fundació Caixa Rural Vila-real, la vivienda tutelada, el Centro de Rehabilitación e Inserción Social, el proyecto de economía social pionero Vilamico o el centro especial de empleo Manantial Integra. Toda una red de recursos que ofrecen asistencia, orientación y apoyo para la inserción a más de 125 personas con enfermedades mentales. Uno de los ejemplos de los excelentes resultados que puede dar nuestra alianza con la sociedad, para la que destinamos más de tres millones de euros en 64 convenios con entidades de todo tipo.

Pero no nos quedamos ahí. Queremos seguir cuidando nuestra salud, física y mental; siendo referentes en un campo sobre el que la covid-19 ha tenido un impacto particularmente negativo. Por eso, el Ministerio de Sanidad ha incluido a Vila-real en su Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024, para la creación de un centro de referencia para toda la provincia.

La nueva Vila-real del siglo XXI, esa ciudad solidaria, inclusiva, de oportunidades, sostenible e innovadora que estamos construyendo entre todos y todas, es una ciudad que no se esconde. Una sociedad que afronta, sin miedo, una problemática social acuciante y lo hace, además, de la mano de quienes mejor pueden hacerle frente: el magnífico equipo de profesionales de la Fundación Manantial. Haciendo frente a esa “pandemia silenciosa” de la que nos alertó la fundación la semana pasada en las jornadas celebradas en Vila-real. Para, siguiendo el lema de Manantial en este Día Internacional de la Salud Mental, derribar los muros con los que durante tantos años nos hemos protegido, y construir los puentes que nos ayuden a darles respuesta. Poniendo los recursos públicos y, sobre todo, nuestro afecto, al servicio de la sociedad para, juntos, avanzar en salud mental.