



Área de Participación Ciudadana, Migración, Acción Exterior y Cooperación

AYUNTAMIENTO, AFENES E INACUA SE UNEN PARA FOMENTAR EL DEPORTE ENTRE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Se trata de la iniciativa 'Moja Tu Mente', que incluye natación y la posibilidad de utilizar las instalaciones del complejo deportivo Inacua de forma totalmente gratuita por parte de los usuarios de la asociación Afenes

14/12/2021.- La concejala de Participación Ciudadana, Ruth Sarabia, junto a la presidenta de la asociación de familiares y personas con problemas de salud mental de Málaga (Afenes), Carmen Sibaja, y el gerente del Centro Deportivo Inacua, Guido Iglesias, ha presentado hoy la iniciativa 'Moja Tu Mente' para fomentar la realización de actividad deportiva por parte de los integrantes de esta asociación.

De este modo, los usuarios y usuarias de Afenes podrán utilizar las instalaciones del centro deportivo Inacua, la zona de actividades de agua y spa, así como también realizarán un curso de natación. Todo ello, de forma totalmente gratuita.

La concejala de Participación Ciudadana ha destacado la gran labor que realiza esta asociación y ha agradecido a Inacua por haber acogido esta iniciativa de formación de modo totalmente gratuito y de la que se beneficiarán a lo largo del año 2022 más de 200 personas con problemas de salud mental.

Además, ha destacado que este proyecto se enmarca en la continua colaboración entre el Consistorio y la asociación en actividades y acciones de formación y del fomento de la actividad deportiva.

LA NATACIÓN COMO TERAPIA

Según señala un estudio realizado por el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) el deporte es una actividad que permite grandes beneficios en nuestra salud física. Además, está documentada la influencia que tiene practicar deporte para la salud mental de las personas, en general, y la natación en particular, al ser un deporte de trabajo físico más completo y cuya dinámica implica esfuerzos mentales particulares. Tal y como explica el estudio del CSIC la natación es un verdadero aliado de la salud mental.

Por su parte, un estudio publicado por el National Center for Biotechnology Information determina que la natación contribuye a reducir los síntomas de



estrés, ansiedad y depresión, mejoras en el estado de ánimo relacionadas por el aumento de la circulación sanguínea en el cerebro y sus efectos en el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HPA).