

## EDITORIAL

Un interesante foco para aliviar la salud mental se abrió con la implementación de huertos comunitarios en Biobío. Y es que en un escenario social donde hay un aumento de las afecciones de este tipo vinculadas al estrés.

"La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar general", dice la Organización Mundial de la Salud, respecto de esta enfermedad.

Es en esa vía que municipios como Chiguayante han dado un giro interesante hacia la salud mental con este tipo de espacios naturales, donde las personas pueden contactarse con el medio ambiente y aliviar su estado mental.

Desde la Dirección de Medio Ambiente de la Municipalidad de Chiguayante contaron que actualmente se están trabajando seis huertos comunitarios que se desarrollan entre martes y viernes en distintos sectores de la comuna, utilizando las sedes de juntas vecinales como puntos de encuentro.

"El contacto con la naturaleza ha permitido a los participantes disminuir el estrés, mejorar la autoestima y fortalecer el sentido de pertenencia hacia sus sectores", expresó a Diario Concepción, Paola Peña, directora de Medio Ambiente del municipio chiguayantino.

En ese sentido, destacan la relación que tiene esta ini-

## Huertos comunitarios para fortalecer salud mental



***Municipios como Chiguayante han dado un giro interesante hacia la salud mental con este tipo de espacios naturales, donde las personas pueden contactarse con el medio ambiente y aliviar su estado mental.***

ciativa con la Dirección de Salud, que ha derivado a vecinos con trastornos como depresión, ansiedad social y poca movilidad.

Reconocieron que estas personas han encontrado en los huertos una herramienta terapéutica que les ha permitido avanzar en sus procesos de recuperación, mejorando su calidad de vida.

Desde la Municipalidad de Concepción, Andrea Aste, directora de Medio Ambiente destacó que "esta es una práctica que permite reducir la cantidad de residuos que van al relleno sanitario y con ello los gases a la atmósfera, pero también apoyan la seguridad alimentaria con productivos naturales de autocultivo y han favorecido las relaciones comunitarias".

Como vemos los huertos comunitarios no solo apuntan al compostaje orgánico de lo que desechamos, sino que también impactan de manera positiva en otros aspectos de la persona. La salud mental es necesario cuidarla y si los municipios ofrecen este tipo de alternativas, bien vale la pena que se refuercen y se masifiquen.