



# SALUD Y NATURALEZA

Conectar a la gente con el medio ambiente  
para mejorar la salud y el bienestar

## RECOMENDACIONES SOBRE POLÍTICAS

- Alentar las visitas regulares y repetidas a medios naturales como una estrategia de salud y promoción.
- Fomentar políticas de planificación de las comunidades y de desarrollo urbano para crear ciudades ricas en patrimonio natural y zonas protegidas accesibles.
- Garantizar que las personas de todas las edades, orígenes, ingresos y capacidades tengan un acceso equitativo y real a la naturaleza.
- Cambiar los conocimientos, actitudes, creencias y comportamientos de los padres y de las personas que prestan cuidados sobre el valor del juego espontáneo al aire libre.
- Trabajar mediante acuerdos de colaboración intersectoriales y en niveles múltiples para constituir una cultura de la salud inclusiva en la naturaleza.

## RESUMEN

Existe un importante aumento de las enfermedades no transmisibles, de la obesidad, de la inactividad física y de los problemas de salud mental en todo el mundo. En las próximas décadas, los consumidores, los contribuyentes y los empleadores habrán de soportar la carga social y económica creciente de las enfermedades físicas y mentales, incluyendo en ello los costos de los medicamentos, las visitas a los servicios de urgencia, los cuidados en hospitales y los de larga duración y la pérdida de productividad en el trabajo. **Conectarse con la naturaleza es una posible estrategia de salud pública que es accesible y asequible para muchas poblaciones, y la investigación ha demostrado no sólo sus valores de protección sino también sus beneficios curativos.** Las personas tienden a ser más felices, estar más sanas y ser más productivas, creativas, activas y participativas en la vida de la comunidad y en la vida cívica cuando la naturaleza es una parte importante de sus vidas. Las soluciones basadas en la naturaleza son inversiones poco costosas y muy rentables que proporcionan beneficios directos para la salud pública y comunitaria y facilitan la resiliencia ante el cambio climático.

## CONTEXTO

En todo el mundo, las enfermedades no transmisibles (ENT) son la causa de 36 millones de los aproximadamente 56 millones de muertes anuales. El 80 % de los fallecimientos por ENT puede atribuirse a enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes. El sobrepeso y la obesidad son los principales factores de riesgo de estas ENT y son factores evitables<sup>1</sup>.

En 2016, el 13 % de la población adulta del mundo y el 7 % de los niños de menos de 19 años eran obesos (IMC >30)<sup>2</sup>. Las principales causas de la obesidad son la inactividad física, los hábitos alimentarios, la condición socioeconómica, el entorno y la genética. Se estima que la carga económica que supone la obesidad en Canadá se sitúa entre 4 600 millones y 7 100 millones de dólares anuales<sup>3</sup>.

En Canadá, los adultos pasan más del 88 % de su tiempo en el interior<sup>4</sup> y sólo el 7 % de los niños cumple los requisitos de actividad física diaria<sup>5</sup>. En los niños, la ausencia de tiempo al aire libre puede causar, entre otras cosas, problemas de déficit de atención, miopía, sistemas inmunes debilitados y depresión. Uno de cada cinco canadienses sufre un problema de salud mental en un año dado y la carga económica se calcula en 5 100 millones de dólares anuales. Esto incluye los costos de la atención médica, la pérdida de productividad y la reducción de la calidad de vida relacionada con la salud<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> WHO Global Status Report on NCD's, 2010.

<sup>2</sup> WHO Global Health Observatory, 2017.

<sup>3</sup> Public Health Association of Canada, 2011.

<sup>4</sup> Canadian Human Activity Pattern Survey, 2014.

<sup>5</sup> Statistics Canada, 2007-2009 Survey.

<sup>6</sup> Mental Health Commission of Canada, 2013.

# ¿QUÉ ES #NATURALEZAPARATODOS?

#NaturalezaParaTodos fue creado en el Congreso Mundial de la Naturaleza del año 2016 de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), celebrado en Háiwai.

El movimiento

#NaturalezaParaTodos está impulsado por más de 300 aliados de todo el mundo dirigidos por la UICN, que representan a una amplia variedad de sectores.

#NaturalezaParaTodos pretende fomentar el apoyo y la acción para la conservación de la naturaleza, entre las personas de todos los ámbitos de la vida, a través de la sensibilización y de la facilitación de experiencias y conexiones con el mundo natural.

#NaturalezaParaTodos se basa en la certeza de que cuando la gente más experimenta la naturaleza y se relaciona con ella, más la quiere y se siente parte de ella y es más probable que adopte comportamientos que son buenos para la conservación de la biodiversidad.

Se trata de inspirar un amor universal por la naturaleza.



## ¿POR QUÉ DEBEMOS INVERTIR EN SOLUCIONES BASADAS EN LA NATURALEZA?

### El tiempo pasado al aire libre mejora la salud física.

Hay pruebas sólidas de que los espacios verdes contribuyen a reducir la mortalidad producida por todas las causas, la diabetes de tipo II, la mortalidad por problemas cardiovasculares y aumentan la buena salud que declaran las personas<sup>7</sup>. En otros análisis se vieron resultados estadísticamente significativos en relación con la mejora de la presión sanguínea, la frecuencia del pulso, las hormonas del estrés y los sistemas inmunológicos<sup>8</sup>. Las personas que tienen acceso a la naturaleza practican actividades físicas con mayor frecuencia e intensidad y tienden a practicar más el ejercicio al aire libre que en interior. Además, las personas son dos veces más propensas a utilizar modos de transporte activos para ir a trabajar si viven cerca de parques<sup>9</sup>.

### El tiempo pasado al aire libre mejora la salud mental.

El simple hecho de caminar al aire libre se ha demostrado que mitiga la gravedad de la depresión de las personas, mientras que las actividades al aire libre, tales como la jardinería y el ciclismo, también influyen en la reducción de los niveles de ansiedad y depresión. Asimismo, ciertas investigaciones indican que el tiempo pasado en la naturaleza, cuando se considera parte de un plan de tratamiento, puede reducir la necesidad y el costo de los servicios de medicación entre pacientes de salud mental y con dolencias como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)<sup>10</sup>.

### Los espacios verdes mejoran la salud de la comunidad y previenen los delitos.

Hay pruebas importantes de que las experiencias en la naturaleza promueven conductas sociales positivas, incluyendo la bondad, el altruismo, la generosidad y el compartir de recursos<sup>11</sup>.

En las comunidades, los barrios con más espacios verdes muestran niveles más altos de felicidad entre los residentes (después de ajustar factores como la situación socioeconómica y otros factores que pueden crear confusión)<sup>12</sup>.

Los investigadores consideran que la proximidad de la naturaleza ayuda a prevenir delitos y mitiga algunos de los precursores psicológicos de la agresión y la violencia. Un estudio de 145 residentes de viviendas públicas, por ejemplo, mostró que los que viven en edificios con vistas a espacios de hormigón y asfalto comunicaron más actos de agresión y violencia que los que viven en edificios idénticos con vistas a árboles y hierba<sup>13</sup>.

### Los espacios verdes mejoran la resiliencia de las comunidades ante el cambio climático.

Los impactos de la naturaleza van más allá del embellecimiento del paisaje. La hierba, los árboles, los parques y otras áreas naturales de las ciudades absorben el agua de la lluvia, retiran contaminantes del aire, absorben la contaminación acústica, bajan la temperatura del aire y reducen las islas de calor urbanas; proporcionan protección para las cuencas hidrográficas, protegen contra las inundaciones, apoyan la biodiversidad y ayudan a mitigar los efectos del cambio climático<sup>14</sup>.

### La inversión en espacios verdes es una estrategia de salud pública muy rentable.

Según un estudio realizado en Nebraska sobre el análisis de costo-beneficio de la actividad física realizada en senderos para bicicletas y peatones, cada dólar invertido en senderos para la actividad física generó 2,94 dólares de beneficios médicos directos<sup>15</sup>. Entre los impactos económicos adicionales de los espacios verdes están el aumento del turismo, del valor de las propiedades inmobiliarias, la mejora del entorno, la reducción de la pobreza y de los costos de atención médica.

7 Twohig-Bennett, C., & Jones, A., 2018.

8 Home To Us All, Children and Nature Network, 2018

9 Kaczynski, A.T. & Henderson, K.A., 2007.

10 Home To Us All, Children and Nature Network, 2018

11 Ibid.

12 Ibid.

13 Kuo, 2010; Kuo & Sullivan, 2001

14 Home To Us All, Children and Nature Network, 2018

15 Wang et al., 2005.