

Artículo especial

Naturaleza y salud: una alianza necesaria

Carles Castell



Gerencia de Servicios de Espacios Naturales, Área de Territorio y Sostenibilidad, Diputación de Barcelona; Grupo de Trabajo «Salud y Áreas Protegidas», Federación EUROPARC, Barcelona, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 30 de abril de 2019

Aceptado el 30 de mayo de 2019

On-line el 16 de agosto de 2019

Palabras clave:

Espacios naturales

Actividad física

Salud comunitaria

Prescripción verde

Keywords:

Natural areas

Physical activity

Community health

Green prescription

RESUMEN

Los estudios científicos que demuestran los beneficios para la salud del contacto regular con espacios naturales y la realización de actividad física en ellos son cada vez más precisos y concluyentes, e incorporan numerosos aspectos relacionados con la salud física y mental. Los equipos de los parques naturales han desarrollado numerosas iniciativas para incorporar el vector de la salud en la planificación y la gestión de estos espacios, con resultados exitosos tanto para la mejora de la salud y el bienestar de las personas como para la conservación del patrimonio natural. En los últimos años han surgido numerosos proyectos en distintas comunidades autónomas y entidades locales que muestran el potencial de esta línea de trabajo colaborativo. Sería deseable desarrollar una estrategia conjunta entre los ámbitos de la salud y la conservación de la naturaleza con el fin de potenciar los indicados beneficios mediante proyectos conjuntos a distintas escalas.

© 2019 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Nature and health: a necessary alliance

ABSTRACT

Scientific studies showing how regular contact and physical activity in natural environments result in health benefits are increasingly precise and conclusive, and include many aspects related to physical and mental health. Starting from protected areas departments, many initiatives have appeared to incorporate health in the planning and management of these natural spaces, with successful results both for the improvement of the health and well-being of the people and for the conservation of the natural heritage. In recent years, numerous projects have arisen in different autonomous communities and local administrations, which show the potential of this line of collaborative work. It would be desirable to develop a joint strategy between the departments of health and nature conservation in order to enhance the indicated benefits through common projects at different scales.

© 2019 SESPAS. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Los factores relacionados con el medio ambiente, como la calidad del aire o la proximidad a los espacios naturales, tienen un peso de más del 20% sobre el estado de salud y la mortalidad de las personas¹. En el presente artículo se pretende dar a conocer el gran beneficio para la salud que aporta el contacto con la naturaleza, mostrar algunas experiencias internacionales y nacionales, y reclamar la necesidad de una estrategia conjunta de salud pública y naturaleza para contribuir a la mejora de la salud en el conjunto de la población.

El crecimiento imparable del porcentaje de población urbana (que está en el 50% y se estima que llegará al 70% en 2030), además de implicar un ambiente artificializado genera comportamientos poco saludables, vinculados a la inactividad física, la alimentación y el sedentarismo. En este contexto, la reconexión de las personas con la naturaleza y el impulso de la actividad física habitual en entornos naturales es una de las estrategias que más puede contribuir a reducir el impacto negativo sobre la salud de estas tendencias. Por

ello, sin olvidar los posibles riesgos inherentes al contacto con la naturaleza (alergias, especies venenosas, transmisión de enfermedades), el conocimiento actual hace que la balanza se incline hacia los beneficios en salud y bienestar que aportan estas prácticas.

Resulta difícil cuantificar el peso relativo de los componentes físicos, sociales y ambientales que intervienen en esta interacción de las personas con los espacios naturales, dado el gran número de factores interrelacionados. Sin embargo, cada vez existen más evidencias científicas sobre la magnitud y la diversidad de los beneficios individuales y colectivos que tienen la actividad al aire libre y el contacto con la naturaleza^{2–4}, que pueden ayudar a promover la salud y prevenir la enfermedad. Más allá de los beneficios pasivos del acercamiento a un espacio natural, un entorno al aire libre favorece una actividad física regular y brinda oportunidades para el contacto social⁵. El Servicio Nacional de Salud Escocés⁶ ha cuantificado el impacto en la salud de la actividad física mínima recomendada, y señala que una caminata vigorosa de 30 minutos en un entorno natural, 5 días a la semana, puede reducir el riesgo de ataque cardíaco y de accidente vascular cerebral un 20–30%, el de diabetes un 30–40%, el de fracturas de cadera un 36–68%, el de

Correo electrónico: castellpc@diba.cat

<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>

0213-9111/© 2019 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

cáncer de intestino un 30%, el de cáncer de mama un 20%, y el de depresión y demencia un 30%.

Además de la salud física, la naturaleza tiene un impacto positivo sobre la salud mental y el bienestar emocional, lo cual es importante porque en la actualidad uno de cada cuatro adultos experimenta problemas de salud mental a lo largo de su vida⁷. La exposición directa y regular a la naturaleza puede contribuir a una mejora de los patrones de sueño, a la reducción del estrés y al progreso en el estado de ánimo y la autoestima⁸. Asimismo, el entorno natural se asocia a oportunidades para establecer conexiones intergeneracionales, evitar el aislamiento y establecer comunidades más inclusivas, cohesionadas y con conductas saludables duraderas. En el caso de los/las niños/as y jóvenes, se ha demostrado que los espacios naturales favorecen las habilidades motoras y cognitivas en las primeras etapas, se reducen los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad y aumenta la probabilidad de que los/las jóvenes sean físicamente más activos/as en la edad adulta^{9,10}.

En síntesis, el contacto con la naturaleza ofrece numerosas oportunidades para promocionar la salud y prevenir la enfermedad, además de tener impacto terapéutico y rehabilitador.

El incremento del acceso a los espacios naturales es una potente herramienta de reequilibrio territorial y equidad social, ya que los colectivos socioeconómicamente más vulnerables, más carentes de este contacto con la naturaleza, son los más favorecidos¹¹. En determinados contextos, la creación de espacios verdes urbanos puede provocar efectos no deseados de carácter social, por lo que resulta imprescindible incorporar mecanismos para asegurar la máxima justicia ambiental¹². Así, los beneficios que ofrecen los espacios naturales los convierte en un instrumento estratégico para la salud.

En las últimas décadas han surgido numerosas iniciativas con la finalidad de implementar políticas públicas transversales para potenciar los beneficios mutuos de este binomio naturaleza-salud. Las primeras propuestas surgieron desde el ámbito de la conservación de las áreas protegidas. De las diversas iniciativas, la que ha tenido mayores impacto y continuidad ha sido el programa *Healthy Parks, Healthy People*, nacido por iniciativa de Parks Victoria, en Australia (www.hphpcentral.com). Este programa se basa en el reconocimiento del impacto positivo de los parques en la salud. El objetivo de la gestión de los parques naturales, y de las áreas protegidas en general, es garantizar la conservación de estos espacios y, en consecuencia, el mantenimiento de una biodiversidad y de unos procesos ecológicos de los que depende nuestro bienestar. Para ello, se necesitan ecosistemas sanos que mantengan sus funciones de soporte a largo plazo, imprescindibles para nuestra vida. Así, este programa ofrece diversas líneas de acción para potenciar los beneficios en salud, como asegurar el papel de los parques en un territorio cada vez más transformado, promover el contacto con la naturaleza, especialmente entre los colectivos más desfavorecidos, y la oferta de experiencias para niños/as y jóvenes. Una de las innovaciones más notables del programa fue la puesta en marcha de la prescripción social, que se desarrolló en el estado de Victoria. Los/las profesionales de la salud (medicina, enfermería y otros) incorporan, de forma complementaria a los tratamientos habituales, la prescripción de actividad física en contacto con la naturaleza, adecuada en forma e intensidad a cada necesidad. Numerosas investigaciones han demostrado que la denominada «receta verde» puede proporcionar beneficios fisiológicos y psicológicos a los pacientes. Los estudios llevados a cabo en Nueva Zelanda muestran que los médicos están dispuestos a incorporar la «receta verde», que la práctica totalidad de los pacientes se sienten muy satisfechos con este servicio y que tiene un impacto notable y duradero sobre los hábitos de vida de las personas^{13,14}.

Esta iniciativa se ha ido extendiendo por todo el mundo desde el Congreso Internacional de Melbourne en 2010 y el Congreso Mundial de Parques en 2014, que han impulsado estos

programas adaptándolos a las realidades geográficas, económicas y sociales de cada territorio. En Europa, la Federación de Parques Nacionales y Naturales (EUROPARC) está liderando este proceso y ha publicado ya algunos documentos de referencia. El más relevante es la guía para incorporar la salud y el bienestar de las personas en el conjunto de políticas de los parques naturales (*Health & Well-being benefits from Parks & Protected Areas*: www.europarc.org/toolkit-health-benefits-from-parks), que recoge evidencias científicas, políticas estratégicas, experiencias pioneras y recomendaciones en el ámbito de la gestión y la comunicación en áreas protegidas.

En nuestro continente existen ya iniciativas muy avanzadas, como la de Escocia¹⁵, donde el trabajo estratégico entre los departamentos de salud y medio ambiente, junto con otros actores públicos y privados, ha producido notables progresos. A partir de la consideración de los espacios naturales como parte del sistema de salud pública, el modelo escocés apuesta por acciones globales de información y comunicación, dirigidas principalmente a los grupos diana (colectivos con hábitos poco saludables y poco contacto con la naturaleza, o bien con determinadas patologías), que se concretan a escala local en forma de estrategias de colaboración entre los agentes implicados (áreas de salud, bienestar social y de territorio municipales, centros de atención primaria, asociaciones ciudadanas) o de renaturalización de los entornos de los equipamientos hospitalarios. Lógicamente, el reconocimiento del papel fundamental que los parques naturales tienen sobre la salud ofrece también enormes posibilidades para la obtención de recursos públicos y privados para garantizar la conservación del patrimonio natural.

En España se han puesto en marcha iniciativas regionales y locales, basadas en la colaboración entre el sector de la salud y el de la conservación de los espacios naturales, con unos resultados más que satisfactorios. Las principales actividades impulsadas desde las áreas protegidas fueron recopiladas hace unos años por EUROPARC-España¹⁶. En el caso de la Diputación de Barcelona, el trabajo con los municipios desarrollado desde la Red de Parques, en el marco del grupo de trabajo «Entorno Urbano y Salud», ha permitido iniciar diversos proyectos (itinerarios periurbanos saludables, itinerarios en bosques maduros, integración de equipamientos asistenciales en los espacios naturales, programas y comunicación dirigida a colectivos diana) con muy buena acogida. En la Comunidad Valenciana se ha iniciado también el trabajo con parques naturales para su incorporación a la prescripción desde atención primaria de salud.

Con este conocimiento y la capacidad demostrada por los/las profesionales, tenemos la oportunidad de promover una estrategia global, decidida y coordinada, de manera que las iniciativas traspasen la esfera local. Algunos aspectos nucleares de la estrategia son la potenciación de la promoción de la salud en el modelo sanitario, la corresponsabilidad de las personas, la integración más efectiva de la estrategia «Salud en todas las políticas», el impulso de la prescripción de naturaleza, la conservación de los espacios naturales (especialmente en zonas periurbanas) y el incremento de la investigación y la evaluación del impacto de estas políticas. De esta manera podría conseguirse que los beneficios, para las personas y para la naturaleza, se hicieran extensivos al conjunto de la sociedad y del territorio.

Contribuciones de autoría

C. Castell es el único autor del texto.

Agradecimientos

A Rosana Peiró Pérez, de la Oficina Valenciana de Acción Comunitaria para la Salud (Dirección General de Salud Pública,

Generalitat Valenciana), por su apoyo y ayuda en la génesis y la redacción del artículo.

Financiación

Ninguna.

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Barton H, Grant M. A health map for the local human habitat. *J R Soc Promot Health*. 2006;126:252–3.
2. ten Brink P, Mutafoğlu K, Schweitzer JP, et al. The health and social benefits of nature and biodiversity protection. A report for the European Commission. London/Brussels: Institute for European Environmental Policy; 2016.
3. Hartig T, Mitchell R, de Vries S, et al. Nature and health. *Annu Rev Pub Health*. 2014;35:207–28.
4. Maxell S, Lovell R. Evidence statement on the links between natural environments and human health. En: Department for Environment, Food and Rural Affairs. University of Exeter; 2017.
5. Coombes E, Jones AP, Hillsdon M. The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Soc Sci Med*. 2010;70:816–22.
6. The Scottish Government. Health in Scotland 2011, Transforming Scotland's Health. Annual Report of the Chief Medical Officer. 2012. Disponible en: <https://www.gov.scot/publications/chief-medical-officer-annual-report-2011-transforming-scotlands-health/>
7. World Health Organization. The World Health Report 2001. Mental health: new understanding new hope. Geneva: WHO; 2001.
8. Triguero-Mas M, Davdand P, Cirach M, et al. Natural outdoor environments and mental and physical health: relationships and mechanisms. *Environ Int*. 2015;77:35–41.
9. Davdand P, Nieuwenhuijsen MJ, Esnaola M, et al. Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *PNAS*. 2015;112:7937–42.
10. Laaksoharju T, Rappe E, Kaivola T. Garden affordances for social learning, play, and for building nature-child relationship. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2012;11:195–203.
11. Gascón M, Triguero-Mas M, Martínez P, et al. Residential green spaces and mortality: a systematic review. *Environ Int*. 2016;86:60–7.
12. Wolch JR, Byrne J, Newell JP. Urban green space, public health, and environmental justice: the challenge of making cities 'just green enough'. *Landscape and Urban Planning*. 2014;125:234–44.
13. Research New Zealand. Green prescription patient survey. New Zealand Health Ministry; 2016.
14. Elley CR, Kerse N, Arroll B, et al. Effectiveness of counselling patients on physical activity in general practice: cluster randomised controlled trial. *BMJ*. 2003;326:793.
15. Scottish Natural Heritage. Disponible en: <https://www.nature.scot/professional-advice/contributing-healthier-scotland/our-natural-health-service>.
16. Múgica M, Muñoz M, Puertas J. Salud y áreas protegidas en España. Identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social. Fundación Fernando González Bernáldez; 2013. Disponible en: <http://www.redeuroparc.org/programas/programa20092013/eje4/otrasentidades/AP.y.salud>.