



# SALUD Y ESPACIOS NATURALES

guía de recursos

3 SALUD  
Y BIENESTAR



14 VIDA  
SUBMARINA



15 VIDA  
DE ECOSISTEMAS  
TERRESTRES





## **Coordinación**

Rosario Toril Moreno

Centro de Documentación del Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM) Organismo Autónomo Parques Nacionales. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

Javier Puertas Blázquez

Oficina Técnica de Europarc-España

## **Realización**

Rosario Toril Moreno, Teresa Antolín García, Carmen García Valcárcel, Gema Herranz Aparicio, Isabel Matesanz Miguel y Antonio Moreno Rodríguez.

Centro de Documentación CENEAM.

## **Colaboración especial y asesoramiento:**

Josep Melero i Bellmunt

Red de Parques Naturales. Diputación de Barcelona

## **Centros participantes**

Esta guía ha sido realizada con las aportaciones de los centros pertenecientes a la Red de Centros de Información y Documentación Ambiental (RECIDA) que relacionamos a continuación :

CDRE, Centre de Documentació i Recursos Educatius. Consorci del P.Natural de la Serra de Collserola.

[cdre@parccollserola.net](mailto:cdre@parccollserola.net)

Centre de Documentació del Parc Natural del Montseny. Secció Humanitats

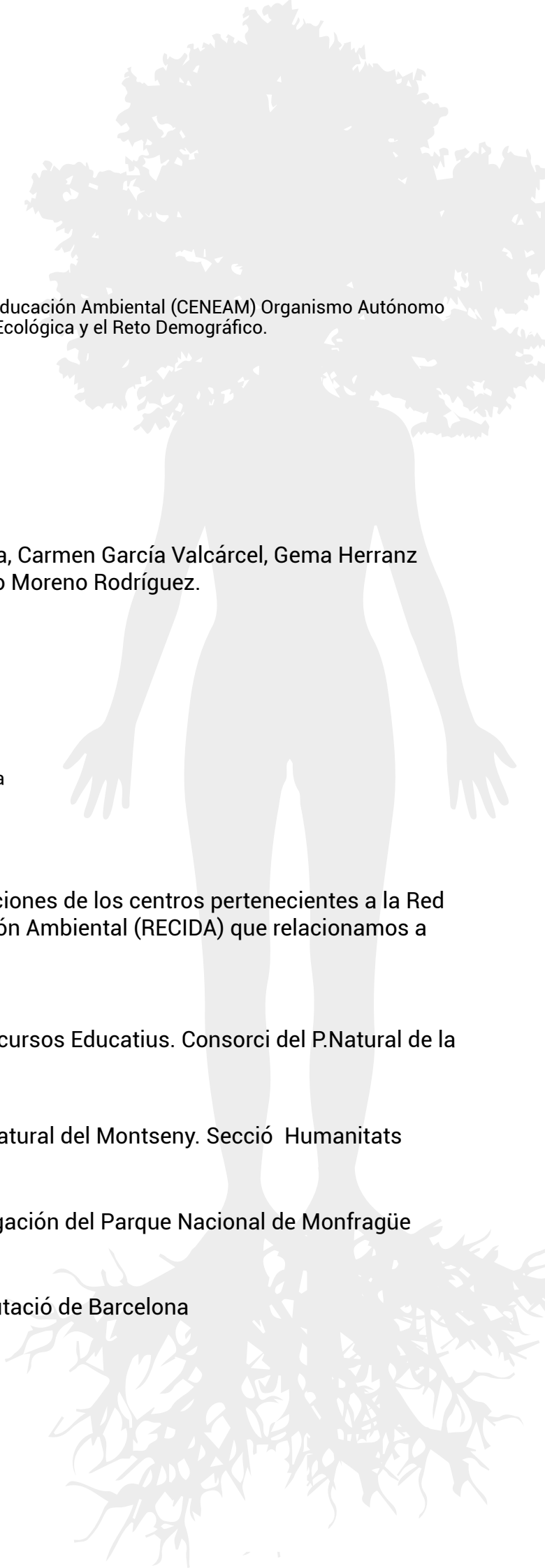
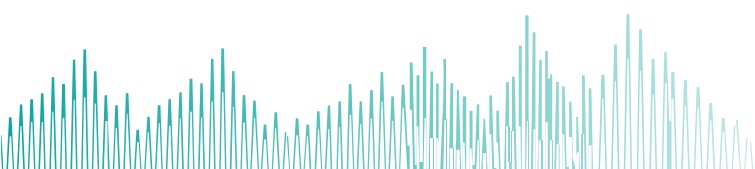
[p.montseny.cdmemga@diba.cat](mailto:p.montseny.cdmemga@diba.cat)

Centro de Documentación e Investigación del Parque Nacional de Monfragüe

[doc.monfrague@juntaex.es](mailto:doc.monfrague@juntaex.es)

Xarxa Biblioteques Municipals. Diputació de Barcelona

<http://aladi.diba.cat>



Biblioteca del Departamento de Desarrollo Rural y Medio Ambiente del Gobierno de Navarra.

[bibliodesarrollorural@navarra.es](mailto:bibliodesarrollorural@navarra.es)

Biblioteca Depositaria de las Naciones Unidas (ONUBIB). Universitat de València

[onubib@uv.es](mailto:onubib@uv.es)

Biblioteca de Parcs i Jardins. Ajuntament de Barcelona

[biblioteca\\_parcs@bcn.cat](mailto:biblioteca_parcs@bcn.cat)

Centre de Documentació del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

Generalitat de Catalunya.

[wgrabolo@gencat.cat](mailto:wgrabolo@gencat.cat)

Centro de Documentación Ambiental Domingo Quiroga (CEIDA Centro de Extensión Universitaria e Divulgación Ambiental de Galicia).

[documentacion@ceida.org](mailto:documentacion@ceida.org)

Centro de Documentación del Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM)

[bib.ceneam@oapn.es](mailto:bib.ceneam@oapn.es)

Oficina Técnica de Europarc-España

[oficina@redeuroparc.org](mailto:oficina@redeuroparc.org)

## Diseño y maquetación

Álvaro García Cocero

Centro Nacional de Educación Ambiental

Bajo Licencia Creative Commons.



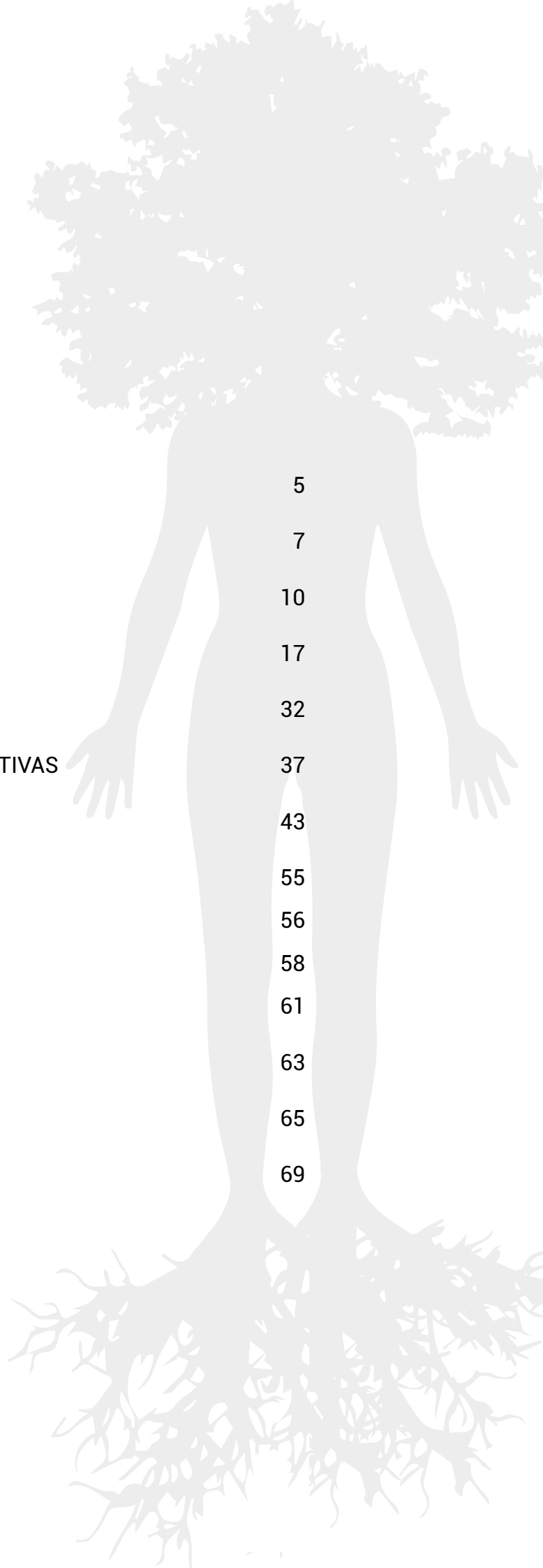
(Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual - 4.0 Internacional)

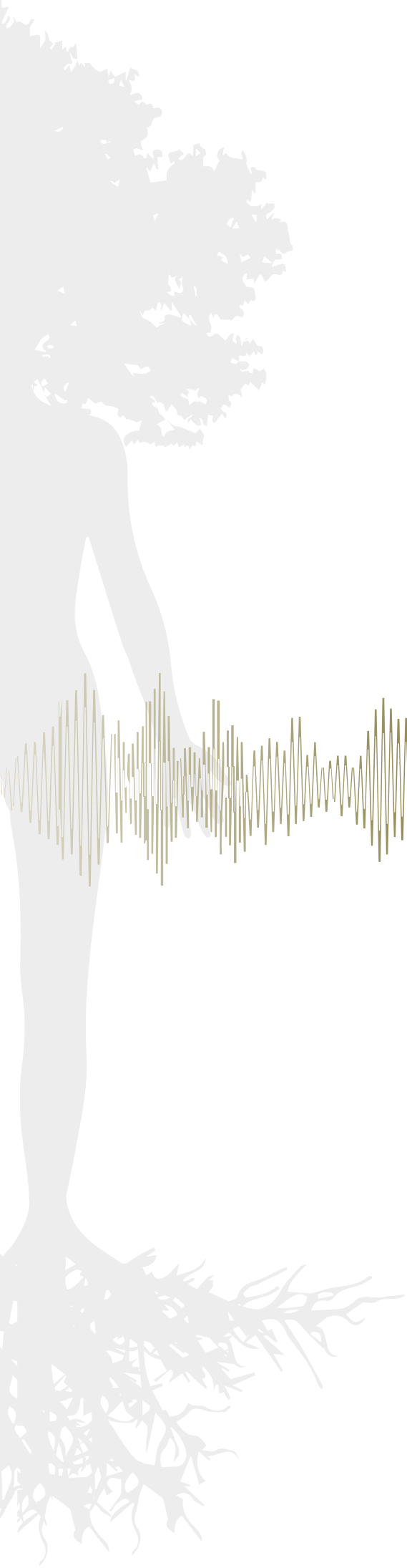
Mayo 2021



# Índice

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN                       | 5  |
| LOS 5 RECURSOS DESTACADOS          | 7  |
| CONGRESOS Y JORNADAS               | 10 |
| LIBROS                             | 17 |
| INVESTIGACIONES                    | 32 |
| ARTÍCULOS DE REVISTAS DIVULGATIVAS | 37 |
| EXPERIENCIAS DOCUMENTADAS          | 43 |
| RECURSOS AUDIOVISUALES             | 55 |
| VÍDEOS                             | 56 |
| PODCAST                            | 58 |
| WEBINARIOS                         | 61 |
| RECOPIACIONES DE RECURSOS          | 63 |
| OTROS RECURSOS ELECTRÓNICOS        | 65 |
| ESPECIAL COVID-19                  | 69 |





# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

## **Introducción**

Los espacios protegidos son una de las principales herramientas para la conservación de la naturaleza en nuestros días. La gestión activa y eficiente de las áreas protegidas es clave para mantener y reforzar sus múltiples funciones ambientales, culturales, sociales, económicas, científicas y educativas. También, por otro lado, la contribución de los espacios protegidos a los Objetivos de Desarrollo Sostenible es sustantiva, tanto a los objetivos ambientales como son los ODS14 y ODS15, conservación de los ecosistemas terrestres y marinos, como a numerosos objetivos sociales y económicos, como el ODS3, mejora de la salud y el bienestar humano.

Entre otros muchos servicios que brindan a la sociedad, los espacios naturales son escenarios privilegiados para el contacto y la reconexión con la naturaleza, y proporcionan múltiples beneficios para nuestra salud y bienestar en sus dimensiones ambiental, social, física y mental y espiritual. Partiendo de la base de que la salud no es solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social, los espacios naturales juegan un importante papel en nuestra salud.

Esta guía aporta una amplia recopilación de recursos sobre los beneficios que para la salud y el bienestar humano proporcionan unos espacios naturales adecuadamente gestionados. Se han incluido materiales relativos a la temática delimitada, las sinergias entre salud y espacios naturales, por lo que se han dejado al margen recursos generales sobre accesibilidad universal, patrimonio inmaterial y bosques, entre otros ámbitos temáticos cercanos.

La guía se dirige a profesionales vinculados a la gestión ambiental en un sentido amplio, de espacios naturales en particular, así como a otras personas interesadas en la materia, incluyendo el sector de la salud. Junto a recursos como libros y artículos, incluyendo algunas referencias científicas, se ha incorporado un variado elenco de recursos electrónicos, desde experiencias documentadas a grabaciones de webinars, pasando por podcast, entre otros.

En el [Año internacional de los trabajadores de la salud y el cuidado](#) promulgado por Naciones Unidas, esperamos con esta recopilación poder sumar a la celebración del [Día Europeo de los Parques 2021](#): la próxima generación, una efeméride impulsada por la Federación EUROPARC en la que se fomenta el reconocimiento y difusión de los numerosos beneficios sociales que las áreas protegidas nos proporcionan, más allá de su papel fundamental como reservorios del patrimonio natural y la diversidad biológica.

***"En todo paseo con la naturaleza uno recibe mucho más de lo que busca".***

***(John Muir)***



# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

**Los 5 recursos destacados**





## Baños de Bosque.

En Wikiloc. Recuperado el 14 de abril de 2020 de  
<https://bit.ly/3siNqx5>

spa

Naturaleza Saludable es un proyecto de DKV que identifica un centenar de itinerarios adecuados para sumergirse en bosques de España. Estar en contacto con la naturaleza puede reducir la presión arterial, atenuar el estrés y reforzar el sistema inmunitario, entre otros beneficios fisiológicos y psicológicos.



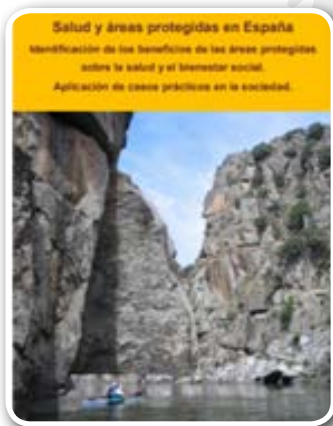
## Federación Europarc.

### Programa "Healthy Parks Healthy People Europe"

<https://bit.ly/3obyVKV>

eng

Programa desarrollado por la Federación EUROPARC con el objetivo de impulsar que los parques y las áreas protegidas pongan en valor los beneficios que brindan para la salud de las personas. A partir de la experiencia acumulada en Europa, se pone en marcha como una herramienta para permitir asociaciones entre los parques y el sector de la salud. En el marco del programa se ha desarrollado una toolkit, una guía para mejorar la planificación y gestión de los espacios naturales, incorporando objetivos explícitos de mejora de la salud y bienestar de las personas.



Múgica, M., Muñoz, M. y Puertas, J. (2013).

Salud y áreas protegidas en España: identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social. Aplicación de casos prácticos en la sociedad.

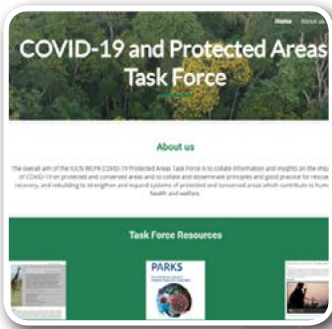
Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León.

<https://bit.ly/39Q2ewA>

spa

Las áreas protegidas proporcionan a la sociedad beneficios para su salud y bienestar a través del cumplimiento de sus objetivos de conservación del patrimonio natural y cultural asociado. En España aún no se ha profundizado en las oportunidades para potenciar todos los beneficios ofrecidos por estas áreas protegidas y crear un entorno favorable desde el ámbito político, institucional y socioeconómico, así como fortalecer la comunicación, la educación y la conciencia social.





UICN. (2021).

COVID-19 and Protected Areas Task Force.

<https://bit.ly/2SCi6gs>

eng

Grupo de trabajo UICN sobre áreas protegidas y COVID-19. Su objetivo es recopilar información y conocimientos sobre los impactos del COVID-19 en las áreas protegidas, así como documentar y difundir principios y buenas prácticas para el rescate, la recuperación y la reconstrucción para fortalecer y ampliar los sistemas de áreas protegidas y conservadas que contribuyen a la salud y el bienestar humanos.



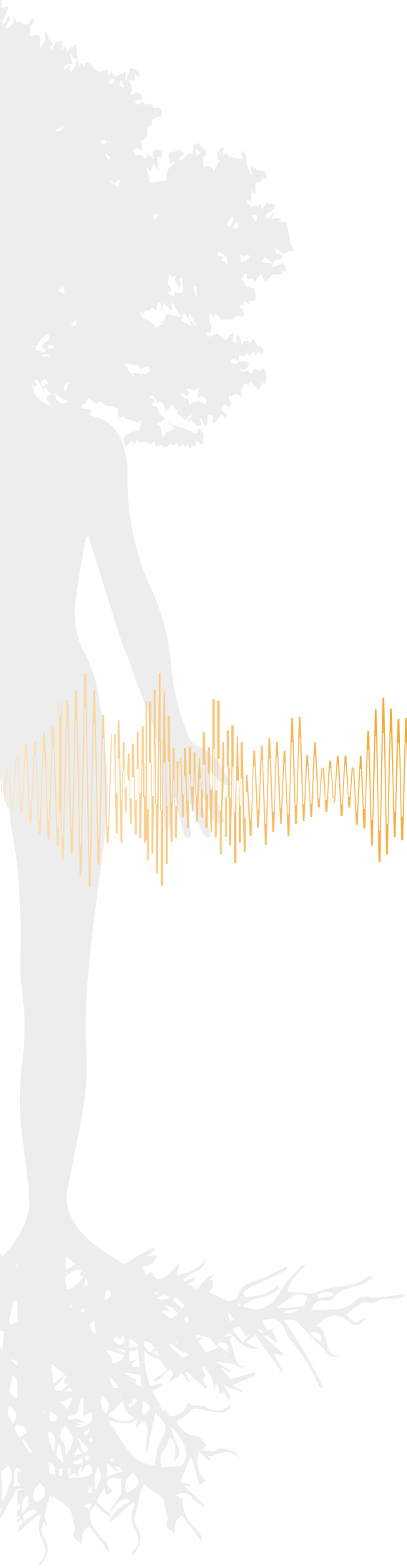
UICN. (2021).

Word Commission on Protected Areas: Resources.

<https://www.iucn.org/es/node/32905>

eng

Nutrida recopilación de publicaciones y recursos electrónicos de la UICN sobre la salud y los espacios naturales protegidos. Junto con declaraciones institucionales, como la Declaración de Cancún sobre la conservación de la biodiversidad para el bienestar humano (COP13), se ofrecen diversos documentos de referencia, entre los que puede destacarse la publicación *A Guide to the Healthy Parks Healthy People. Approach and Current Practices*.



# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

**Congresos y jornadas**



Asociación Selvans.  
(2019, 7-10 de octubre).

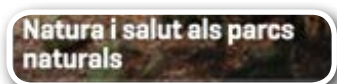
III Congreso Internacional. El potencial de los bosques en la salud : Caminando juntos por el reencuentro con la naturaleza. Girona-Garrotxa, Cataluña, España.

<https://bit.ly/3t0nuq4>

<https://bit.ly/33bptOc> (Video resumen congreso)

cat, spa

Dirigido a todas las personas y organizaciones que tienen interés en ampliar el conocimiento y la capacidad de conservación y valorización de la naturaleza en general, y de los bosques de alto valor ecológico en particular; a las que desarrollan actividades en el medio natural; los propietarios y propietarias de bosques públicos o privados; profesionales, responsables, personal técnico y de investigación de ciencias de la salud, el bienestar, el medio ambiente y la gestión forestal; alumnado de postgrados y másters, y doctores en estas materias.



Departament de Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya (2019, 18 de setembre).

Natura i salut als parcs naturals [programa].

<https://bit.ly/3uBcNvk>

<https://bit.ly/3u1l10a>

cat, spa

La jornada "Naturaleza y salud en los parques naturales" celebrada en el Museo de Ciencias Naturales de Barcelona visibiliza diversas iniciativas para potenciar los beneficios de la naturaleza sobre el bienestar físico y emocional de las personas.



EUROPARC-España.  
(2018, 23 al 27 de mayo).

Conclusiones del Taller 1. Beneficios sociales: salud y patrimonio cultural [taller].

ESPARC 2018. Actas del XX Congreso EUROPARC-España. Pasado, presente y futuro de las áreas protegidas (pp. 30-31). Picos de Europa (Asturias), España.

<https://bit.ly/2QKGX0R>

spa

El objetivo del taller era analizar, a partir de diferentes experiencias, los múltiples beneficios que las áreas protegidas brindan a la sociedad, especialmente en relación con la salud y con el patrimonio cultural de nuestros espacios naturales, con el objetivo último de establecer prioridades para la gestión en los próximos años.



EUROPARC-España.  
(2014, 18 al 21 de junio).

### Conclusiones del Taller 2. Salud y áreas protegidas [ponencia].

ESPARC 2014. Actas del XVIII Congreso EUROPARC-España : Áreas protegidas: patrimonio global y beneficios locales (p. 29). Valsaín (Segovia), España.  
<https://bit.ly/32UY5DD>

spa

A partir del documento "Salud y áreas protegidas en España" se presentaron iniciativas y experiencias de puesta en valor de los beneficios para la salud y el bienestar humano que brindan las áreas protegidas.



Gil, G. y Farias, E. (2018, 23 al 27 de mayo).

### Actividad física, salud y bienestar 360° en espacios naturales protegidos : Una primera aproximación en espacios de Cataluña [ponencia].

ESPARC 2018. Actas del XX Congreso EUROPARC-España : Pasado, presente y futuro de las áreas protegidas (pp.72-73). Picos de Europa (Asturias), España.  
<https://bit.ly/2QKGX0R>

spa

Proyecto institucional de investigación del Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya (INEFC), que responde a la conveniencia de estudiar la adecuación del diseño de itinerarios de senderismo aplicados en los espacios naturales protegidos, para que su implementación pueda garantizar las repercusiones positivas para la salud y el bienestar de sus usuarios.



Hidalgo-Villodres, M<sup>a</sup> del C., Da Silva, L. y Moreno, P.  
(2017).

### Contacto con espacios naturales y bienestar infantil [ponencia].

XIV Congreso de Psicología Ambiental (p. 95), Evora (Portugal).  
<https://bit.ly/3unY8Ed> (Resumen)

spa

El objetivo de este trabajo es conocer el impacto de los espacios naturales sobre la calidad de vida de la población infantil. Evalúa en qué medida el contacto con la naturaleza afecta a variables como el estrés o el rendimiento. Los resultados mostraron que los niños que tienen más contacto con espacios naturales tienen mayor puntuación en sociabilidad y rendimiento escolar y menor puntuación en estrés y retraimiento.





IUCN. (2014).

## Mejorar la salud y el bienestar: parques saludables, gente saludable.

Congreso Mundial de Parques, Sidney.

<https://bit.ly/3ukNm1w>

spa eng

El Congreso Mundial de Parques de la UICN 2014 es el principal evento mundial dedicado a las áreas protegidas.

Basándose en el tema Los parques, el planeta y nosotros: fuentes de inspiración y de soluciones, abrirá el camino a una nueva era en la que las áreas protegidas sean valoradas y conservadas por todos los sectores de la sociedad en tanto soluciones naturales a las problemáticas mundiales.



Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. (2016, 25 de noviembre).

## Jornada sobre itinerarios terapéuticos en los bosques maduros.

La Garrotxa, Girona.

<https://bit.ly/3vR7Dw8>

cat, spa

Los bosques maduros configuran un paisaje de gran belleza, y con unos valores que la sociedad aprecia cada vez más, sobre todo para favorecer el bienestar emocional de las personas. Partiendo de este punto, durante la jornada se expusieron desde las cuestiones más técnicas de conservación de los bosques maduros y las medidas de gestión que se están llevando a cabo, pasando por los valores inmateriales intangibles de estos bosques y que aportan un gran potencial en el ámbito de la salud al tener un elevado interés terapéutico.



Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. (2019, 26 de septiembre).

## La gestión de los bosques maduros y su potencial terapéutico.

La Garrotxa, Girona.

<https://bit.ly/3utigoF>

cat, spa

Una gran parte de los bosques maduros de Cataluña se encuentran en el interior de espacios naturales protegidos y algunos ya disponen o están gestionando los bosques maduros con el objetivo de crear itinerarios forestales terapéuticos.

En los últimos tiempos, los bosques maduros se han asociado al bienestar humano y su monumentalidad y excepcionalidad los hacen prioritarios en su conservación. La opción de gestionarlos con un objetivo diferente a la producción de madera es básico para su conservación.



Parks Victoria (2015).

A Guide to the Healthy Parks Healthy People Approach and Current Practices: Proceedings from the Improving Health and Well-being: Healthy Parks Healthy People stream of the IUCN World Parks Congress 2014.

Parks Victoria.

<https://bit.ly/3serldr>

eng

El contacto con la naturaleza es esencial para el ser humano emocional, físico y salud, y bienestar espiritual, y refuerza el papel crucial que juegan los parques y áreas protegidas en nutrir ecosistemas saludables.

Pecurul, M. *et al.* (2006).

Contribución de los espacios verdes a la salud y al bienestar humano.

Instituto de Ciencias Sociales de Andalucía, Junta de Andalucía, CSIC.

<https://bit.ly/3xMqD0y>

spa

Recoge y amplía los materiales del primer seminario del estado español sobre la contribución de los espacios verdes a la salud y al bienestar humano que se celebró en Lérida en noviembre de 2005. Se recopiló, por primera vez, un conjunto de proyectos, iniciativas y acciones relacionadas con la incorporación de aspectos de salud en el planeamiento territorial y en la gestión del medio natural. Estas prácticas han sido enmarcadas en el contexto de las políticas sanitarias, forestales, urbanísticas y de desarrollo rural por David Moscoso, Roser Cristòbal y Mireia Pecurul.



Romagosa, F. (2016, 7 al 10 de junio).

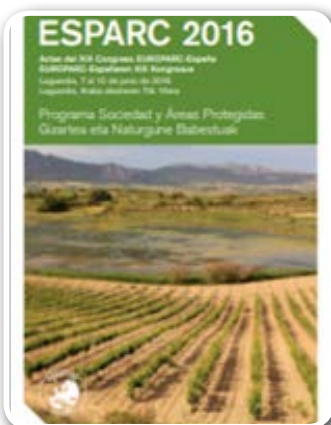
Salud y bienestar percibido por los visitantes de los parques naturales de la Diputación de Barcelona [ponencia].

ESPARC 2016. Actas del XIX Congreso EUROPARC-España : Programa Sociedad y Áreas Protegidas (pp. 138-139). La Guardia (Álava), España.

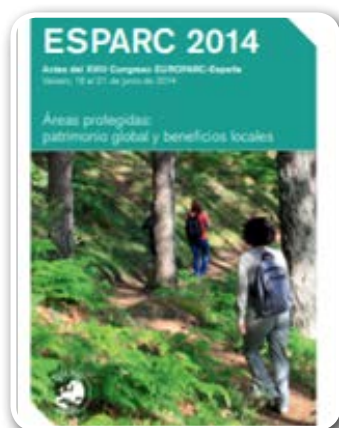
<https://bit.ly/3evyW8f>

spa

La encuesta realizada a los visitantes ha permitido cuantificar por primera vez en España la valoración percibida de los visitantes de espacios protegidos sobre las motivaciones de la visita a esos espacios relacionadas con la salud y el bienestar (tres de cada cuatro encuestados reconocieron algún motivo asociado a la salud y el bienestar que justificaba su visita), así como los beneficios obtenidos durante la visita, también relacionados con la salud y el bienestar (dos de cada tres encuestados manifestaron una mejora percibida asociada a la salud y el bienestar durante la visita al parque).







Romagosa, F. (2014, 18 al 21 de junio).

## Propuesta de un itinerario saludable en el Parque del Garraf.

ESPARC 2014. Actas del XVIII Congreso EUROPARC-España: Programa Sociedad y Áreas Protegidas: patrimonio global y beneficios locales (pp. 76-77). Valsain (Segovia), España.

<https://bit.ly/32UY5DD>

spa

El proyecto consistió en proponer un "itinerario saludable" dentro del Parque del Garraf, en tanto que un producto innovador que promueva hábitos saludables entre los visitantes del parque, a la vez que contribuya a su conservación. Con esta iniciativa se pretendía crear un producto "piloto" con el objetivo de que sea posteriormente implementado y, en función de los resultados, extrapolar la experiencia a otros espacios protegidos de la red de parques de la Diputación de Barcelona.



Romagosa, F. (31 de maig de 2016).

## La percepció dels visitants de la Xarxa de Parcs com a espais de salut [ponencia].

Jornada Salut i natura des del món local, Universitat Autònoma de Barcelona. Diputació de Barcelona. Castell de Montesquiu, Barcelona.

<https://bit.ly/3abw0ku>

cat

Estudio pionero que demuestra a través de encuestas directas realizadas a visitantes de cuatro espacios naturales protegidos de la provincia de Barcelona, la evidencia científica de la relación de salud y bienestar en la visita a la naturaleza. La investigación realizada demuestra las conexiones positivas que se establecen entre naturaleza, ocio al aire libre y la salud humana, tanto en el ámbito físico y mental, como en el espiritual, social y ambiental.



Romagosa, F. (21 de novembre de 2017).

## Salut i benestar humà al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac : anàlisi de percepció dels visitant [ponencia].

IX Trobada d'Estudiosos de Sant Llorenç del Munt i l'Obac. Diputació de Barcelona. Castellar del Vallès, Barcelona.

<https://bit.ly/3mUbeGd>

cat

Estudio centrado en el Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac (Barcelona) que demuestra que el 75,8% de los visitantes encuestados indican que su motivación para visitarlo está relacionada con alguna de las dimensiones de la salud y el bienestar, mientras que el 68,4% reconocen una mejora percibida en su salud y bienestar como consecuencia de la visita al parque.



Xarxa de Conservació de la Natura  
(21 julio de 2020 ).

Jornada "Parcs naturals i zones  
periurbanes, espais de salut" [Video].

[Youtube. https://bit.ly/3eersHF](https://bit.ly/3eersHF)

cat

Jornada dirigida principalmente a representantes políticos y técnicos municipales que reflexiona sobre el papel dinamizador y promotor de la conservación del patrimonio natural que deben tener los municipios, al ser los principales conocedores del territorio, ser la administración más cercana a la población y disponer de una capacidad de gestión transversal de las competencias en medio ambiente, salud y atención ciudadana.



# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

**Libros**



Abella, I. (2020).  
**Regreso a los bosques.**

Integral.

spa

Poesías, leyendas, canciones y actividades para regresar a la esencia de los bosques. Desde tiempos inmemoriales, los árboles han sido venerados por diferentes culturas que los consideraban primordiales en su existencia. Formaban parte de las tradiciones, la mitología y los usos y costumbres de los pueblos. Recuperemos el vínculo con la naturaleza, hoy tan necesaria para devolver la vitalidad a la Tierra y para relacionarnos de forma saludable con nuestro entorno.



Agencia Europea de Medio Ambiente. (2021).

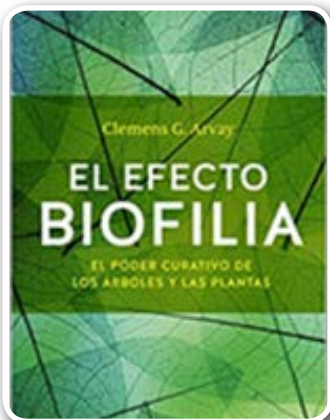
**Nature-based solutions in Europe: Policy, knowledge and practice for climate change adaptation and disaster risk reduction.**

Unión Europea.

<https://bit.ly/2QvDfll>

eng

Trabajar con la naturaleza y mejorar el papel de los ecosistemas puede ayudar a reducir los impactos del cambio climático y aumentar la resiliencia al mismo. Tal enfoque puede ofrecer múltiples beneficios, incluida la reducción de las presiones sobre la biodiversidad, la mejora de la salud y el bienestar humanos, la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero y la construcción de una economía sostenible.



Arvay, Clemens G. (2016)

**El efecto biofilia: El poder curativo de los árboles y las plantas.**

Urano.

spa

Intuitivamente advertimos que el bosque nos sienta bien. Sin embargo, lo que hasta hace poco era ante todo una sensación, ahora es corroborado por la ciencia. Basada tanto en experiencias personales como en los últimos descubrimientos científicos, esta obra describe los mecanismos neuroquímicos y los efectos psicológicos de jardines, bosques y sabanas. Propone ejercicios de meditación y visualización, y sigue tendencias como el retorno a la vida sana y natural, el senderismo, la neuropsicología y la medicina holística, entre otras.





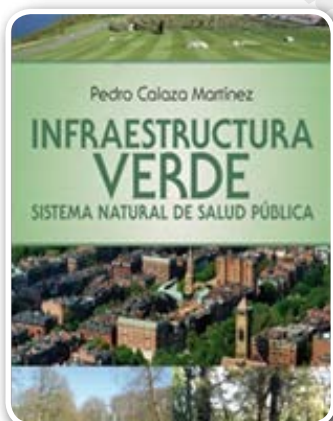
Brisbare, E. (2018).

Un baño de bosque : una guía para descubrir el poder de los árboles.

Alianza.

spa

Éric Brisbare relata los orígenes japoneses de esta práctica milenaria y explica paso a paso cómo entrar en contacto de una manera respetuosa y consciente con los bosques de nuestro entorno.



Calaza, P. (2017).

Infraestructura verde. Sistema natural de salud pública.

Mundi-Prensa.

spa

Esta obra pretende responder a numerosas cuestiones acerca de la relación entre infraestructura verde, actividad física y salud. Ofrece argumentos que sirven de base para un urbanismo que aproveche el potencial de la dimensión de los sistemas naturales del territorio, más conciliador con la naturaleza e integrador con diferentes escenarios territoriales.



Castell, C. (coord. y dir. téc.). (2018).

Guia per al disseny d'itineraris periurbans saludables en el marc de la Xarxa de Parcs Naturals.

Diputació de Barcelona.

<https://bit.ly/2R6mS56>

cat

Aproximación al diseño para la implementación efectiva de itinerarios de salud en espacios periurbanos y en parques naturales, tanto para la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como el tratamiento complementario de patologías que presentan mejores prognosis con la actividad física, de acuerdo con las correspondientes prescripciones sanitarias. Se analizan ejemplos de cuatro municipios de la provincia de Barcelona.





Choukas-Bradley, M. (2018).

Disfruta de un baño de bosque: cómo despertar tu mente y tus sentidos.

Gustavo Gili.

spa

Los japoneses son los inventores del término karoshi, que significa muerte por exceso de trabajo, y también del que designa a su codiciado antídoto: el shinrin-yoku o baño de bosque. Si sientes que el ritmo cotidiano te supera, tu mente se bloquea y se atrofia tu creatividad, puede que sea el momento de reconectar con la naturaleza y darse un baño forestal. Esta guía te descubre cómo hacerlo en cada estación del año y en función de tus necesidades.



Collado, S. (2016).

Conciencia ecológica y bienestar en la infancia: efectos de la relación con la naturaleza.

CCS.

spa

El estilo de vida infantil en la sociedad actual se caracteriza por un alejamiento del entorno natural. Preparado desde el enfoque de la Psicología Ambiental, este libro pretende dar respuesta a esta cuestión a través del estudio de los efectos del contacto directo de los niños y las niñas con la naturaleza. La obra se dirige a todo aquel interesado en la promoción del bienestar infantil y comportamiento proambiental a través de experiencias en entornos naturales desde las primeras etapas de la vida.



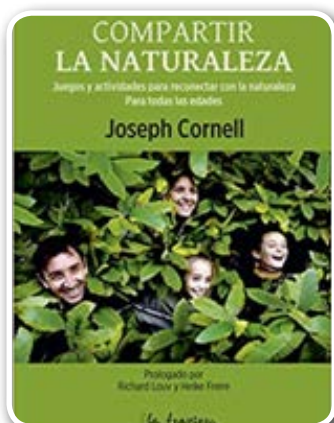
Collado, S.; Corraliza, J.A. (2012).

Naturaleza y bienestar infantil: un estudio sobre el impacto de los entornos naturalizados en la infancia.

As Salgueiras.

spa

Esta obra plantea un tema de indudable interés no solo para los estudiosos de la psicología ambiental y educación ambiental, sino también para todas las personas implicadas en el conocimiento de las necesidades de la infancia y en la defensa de sus derechos: la importancia de la interacción del niño con la naturaleza y bienestar infantil.



Cornell, J. (2018)

Compartir la naturaleza : Juegos y actividades para reconectar con la naturaleza. Para todas las edades.

spa

Esta obra atesora el bagaje de más de 35 años de trabajo en todo el mundo, formando a miles de docentes, a profesionales del medioambiente y la educación ambiental en la naturaleza, y organizando actividades para familias a través de Sharing Nature Worldwide



DIPSALUT (dir. i coord.). (2017).

Itineraris saludables i parcs urbans de salut. Aproximació metodològica al seu disseny.

Diputació de Girona.

<https://bit.ly/3dFYG11>

cat

Trabajo colectivo de expertos en salud y deportes que definen los parámetros fundamentales para establecer itinerarios saludables en entornos urbanos y cuáles son las pautas básicas para la realización de ejercicio físico.

Fernández Muerza, A. (Octubre 2017).

Baños de bosque, una propuesta de salud.

Observatorio salud y medio ambiente.

<https://bit.ly/3dJ3gvJ>



spa

Explora las relaciones entre paisaje, calidad de vida y bienestar individual y social desde una perspectiva innovadora e interdisciplinaria. Reflexiona entorno a las iniciativas que se han ido desarrollando sobre esta temática, desde las políticas públicas que vinculan la salud con el territorio y el medio ambiente hasta las experiencias terapéuticas.



Freire, H. (2017).

¡Estate quieto y atiende!: ambientes más saludables para prevenir el déficit de atención y la hiperactividad.

Herder.

spa

La hiperactividad y el déficit de atención se han convertido en dos de los problemas infantiles más frecuentes. Desde un enfoque preventivo y una perspectiva pluridisciplinar, este libro analiza en profundidad los factores sociales y ambientales que subyacen en la proliferación de los trastornos de hiperactividad y déficit de atención.





Freire, H. (2018).

Educar en verde: ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza.

Graó.

cat, spa

Los niños y niñas de hoy pasan la mayor parte de su tiempo en espacios cerrados, sentados, mirando una pantalla. Su creciente aislamiento del mundo natural se intenta compensar con un exceso de productos y tecnología que suplantando a los seres de la naturaleza. Estar al aire libre (al menos tanto tiempo como el que pasan dentro), en interacción directa con la vida, debería ser reconocido (y ejercido) como un derecho fundamental de la infancia, en nuestras sociedades.



Freire, H. (coord.) (2020).

Patios vivos para renaturalizar la escuela.

Octaedro.

spa

El vínculo con la naturaleza es un derecho inalienable de toda criatura humana, adquirido a lo largo de miles de años de interacción con nuestro origen. En los patios vivos, niños y niñas (y también sus maestras, sus familias...) encuentran un espacio para expresar y cultivar su fuerte atracción hacia todas las formas de vida. Aprenden a convivir con otras especies y a construir comunidad desde el cuidado mutuo y la solidaridad.



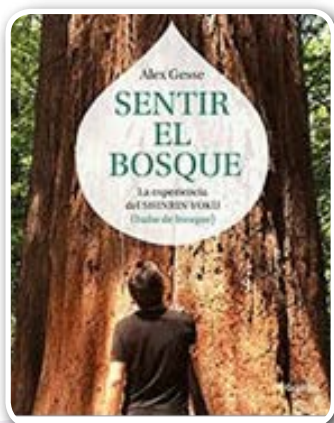
Gesse, A. (2020).

Baños de bosque : 50 rutas para sentir la naturaleza.

Alhena Media.

spa

En esta guía se proponen 50 rutas por diferentes espacios naturales de España de gran belleza con el fin de disfrutar de la naturaleza y sacar provecho de los beneficios que esta aporta a las personas: está comprobado que el contacto con la naturaleza reduce el estrés y tiene ventajas para la salud. La guía aporta datos para cada uno de los itinerarios propuestos.



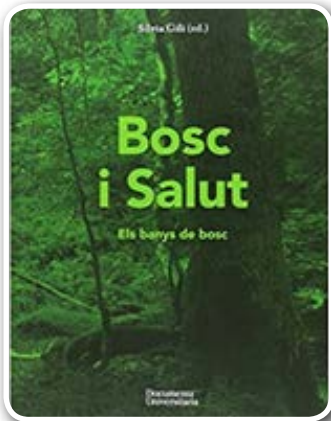
Gesse, A. (2018).

Sentir el bosque : la experiencia del shinrin-yoku o "baño de bosque".

Grijalbo.

spa

Vivimos abstraídos en ciudades, escenarios urbanos y paisajes grises. Con el paso del tiempo, hemos olvidado el impacto que nos puede causar la ausencia de naturaleza. Alex Gesse nos invita a probar los baños de bosque, una técnica japonesa que nos ayuda a reconectar con la naturaleza y con sus efectos beneficiosos para el cuerpo y el espíritu.



Gili, S. (2017).

## Bosc i salut : els banys de bosc.

Documenta Universitaria.

cat

Se ha constatado que los déficits de naturaleza provocan la aparición de innumerables problemas y patologías en la salud y el bienestar de las personas. La comunidad científica, bajo el concepto de medicina forestal, va descubriendo cada vez más cómo las características físicas y bioquímicas de los bosques maduros potencian múltiples beneficios en el organismo humano, tanto psicológicos como fisiológicos.



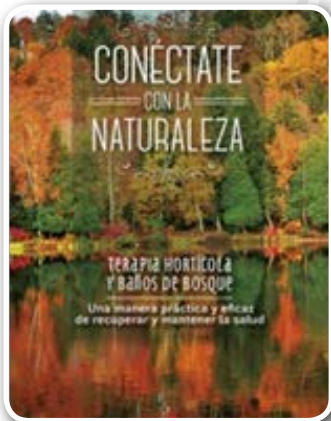
Gordi i Serrat, Josep. (2016).

## Tornar a la natura.

Girona: Papers amb Accent.

cat

Con un estilo directo, como se corresponde al redactado de un correo electrónico entre dos amigos, Josep Gordi construye el escenario adecuado para poner sobre la mesa de una manera muy actual y novedosa un tema recurrente de los últimos siglos en el pensamiento y la literatura occidental: nuestra relación con la naturaleza, no sólo como individuos sino también como especie. Los personajes de este epistolario electrónico, en parte reales y en parte ficticios como requiere el buen hacer literario, sirven como argumento para hacer una advertencia de carácter ético que el autor nos traslada también a través de las nuevas tecnologías.



Herreros, J. (2016).

## Conéctate con la naturaleza : terapia hortícola y baños de bosque : una manera práctica y eficaz de recuperar y mantener la salud.

Txertoa.

spa

Los bosques y los huertos, cuando nos acercamos a ellos de forma relajada y placentera, constituyen lugares donde conectarnos con nuestra biología más profunda. La terapia hortícola y los baños de bosque nos pueden ayudar a recuperarnos de enfermedades, a reducir la carga de estrés asociada a nuestra manera de vivir y de aumentar el sentimiento de empatía hacia la naturaleza.



Hueso, K. (2017).

**Somos naturaleza : un viaje a nuestra esencia.**

Plataforma.

spa

Es una invitación a retomar la idea de la naturaleza en nuestras vidas. Una llamada a reconocerla, respetarla y a vivirla en un sentido más profundo. Somos naturaleza nos recuerda que la naturaleza está en nosotros y en todo lo que nos rodea. Es nuestra aliada, y un medio de sanación, consuelo y alivio, así como de bienestar, salud y fortaleza; de crecimiento y desarrollo personal.



Ivens, S. (2018).

**Terapia del bosque: Felicidad para las cuatro estaciones a través del contacto con la naturaleza.**

Urano.

spa

El contacto con la naturaleza cuenta con múltiples beneficios, tanto físicos como mentales. Los árboles y la naturaleza ejercen un efecto sanador en la mente y el cuerpo. La inmersión en el mundo natural produce incontables beneficios psicológicos y fisiológicos, constatados en numerosos estudios científicos: mejora la salud, reduce el estrés, potencia el sistema inmunológico y aumenta la vitalidad, entre muchas otras ventajas.



Jones, L. (2021).

**Perdiendo el Edén: Por qué necesitamos estar en contacto con la naturaleza.**

Gatopardo.

spa

Durante siglos, las sociedades se han guiado por la intuición de que vivir en armonía con el entorno es fundamental para el ser humano. En pleno siglo XXI, coincidiendo con nuestro alejamiento de la naturaleza, ha empezado a emerger un fascinante campo de investigación científica que confirma esta intuición ancestral y demuestra la importancia del contacto con la naturaleza para nuestro bienestar psicológico o el desarrollo de nuestras facultades cognitivas y afectivas.





Lavrijsen, A. (2018).  
**Shinrin-yoku: sumergirse en el bosque.**

Lince.

spa

El Shinrin-Yoku (literalmente «baño de aire en el bosque») es una terapia japonesa que se practica desde hace siglos y que ayuda a restablecer el equilibrio entre cuerpo, mente y alma. Annette Lavrijsen nos enseña a aplicar estos métodos con ejercicios para caminar conscientemente por el parque o el bosque más cercano a nuestra casa. En Japón, hay un aforismo muy popular: «El camino a través del bosque conduce a una vida más saludable, más feliz y más productiva».



Lemieux, C.J., Doherty, S.T., Eagles, P.F.J., Gould, J., Hvenegaard, G.T. y Nisbet, E. (2015).

**Healthy Outside-Healthy Inside: the human health and well-being benefits of Alberta's protected areas - Towards a benefits-based management agenda.**

CCEA.

<https://bit.ly/3siiX1V>

eng

Este informe detalla los resultados de un estudio empírico que examinó los motivos de salud y bienestar percibidos y los beneficios entre los visitantes de tres espacios protegidos de Alberta (Canadá).



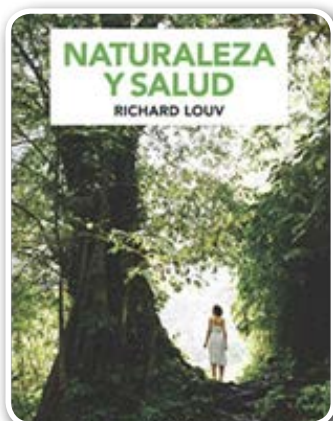
Lemke, B. (2019).

**El pequeño libro de los baños de bosque: reconecta con la naturaleza.**

Maeva.

spa

¿Qué te parecería si existiera un lugar en el que en todo momento encontraríamos relajación y descanso, en el que pudiéramos reflexionar sobre nosotros mismos y recargarnos de fuerza y salud? Este lugar de ensueño existe. Se trata del bosque. Seguro que todo el mundo ha experimentado en algún momento el efecto regenerador de un paseo entre los árboles.



Louv, R. (2019).  
**Naturaleza y salud.**

RBA Libros.

spa

Estrés, ansiedad, falta de vínculos, adicciones y la llamada hiperactividad infantil son algunos de los síntomas del síndrome de déficit de naturaleza. Vivir alejados de ella nos enferma. La buena noticia es que retomar el contacto con el medio natural puede devolvernos la salud y el goce de sentirnos plenos.

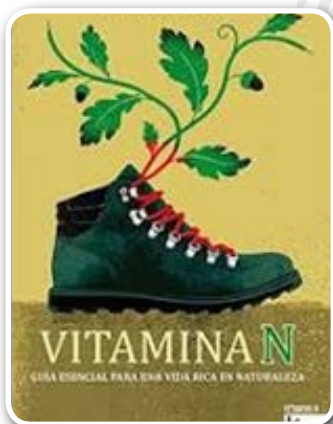


Louv, R. (2018).  
**Los últimos niños en el bosque : salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza.**

Capitán Swing.

spa

Muestra cómo nuestros hijos se han vuelto cada vez más alienados y distanciados de la naturaleza, por qué esto importa y cómo podemos cambiar la tendencia. Los últimos niños en el bosque es el primer documento que reúne investigaciones de vanguardia que demuestran cómo la exposición directa a la naturaleza es esencial para un desarrollo infantil sano: física, emocional y espiritualmente.



Louv, R. (2019).  
**Vitamina N : Guía esencial para una vida rica en naturaleza.**

Factoría K.

spa gal

Las pruebas indican que las experiencias en los espacios naturales pueden aliviar los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad, mitigar la depresión y la ansiedad, ayudar a prevenir o reducir la obesidad y la miopía, reforzar el sistema inmune y reportar muchas otras ventajas para la salud física y psicológica. Además, el tiempo que se pasa en la naturaleza también puede mejorar la socialización y reducir la violencia social, estimular el aprendizaje y la creatividad, reforzar la ética conservacionista...



Mallarach, J. M. (2013).

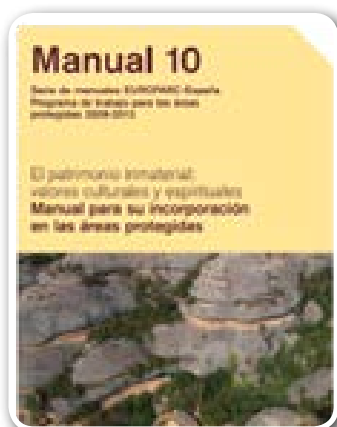
El patrimoni immaterial al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa: estudi per a la recuperació del silenci a la Fageda d'en Jordà.

Generalitat de Catalunya, Parc Natural Zona Volcànica de la Garrotxa.

<https://bit.ly/3vQHnSE>

cat, spa

Antecedentes y contexto de la consideración del patrimonio inmaterial en los espacios naturales protegidos. Analiza los usos e impactos asociados a la visita a la conocida Fageda d'en Jordà. Plantea criterios para los gestores del Parque Natural a fin de considerar el silencio como un valor transversal: acciones para el tráfico motorizado y otros ruidos mecánicos, los emitidos por los visitantes; actuaciones de información y señalización y difusión de las mismas, para aumentar la sensibilización social respecto al valor del silencio.



Mallarach, J. M., Comas, E. y De Armas, A. (coord.) (2012).

El Patrimonio inmaterial: valores culturales y espirituales: Manual para su incorporación en las áreas protegidas.

Fundación Fernando González Bernáldez.

<https://bit.ly/3tg9FUE>

spa

Primer manual publicado en Europa sobre la consideración del patrimonio inmaterial en las áreas protegidas: antecedentes internacionales y europeos; definición del concepto de patrimonio inmaterial en las áreas protegidas, su tipología y valores asociados, criterios y metodologías para abordar su estudio y diagnóstico en relación con el patrimonio natural. Incluye referencias a valores y elementos estéticos y perceptuales, como el silencio y la tranquilidad, y valores espirituales, que tienen una relación directa con la mejora del bienestar de las personas.



Martín, J. A., Ortega, E. (dirs.) y Alemán, T. **et al.** (2014).

Espacios y actividades en la naturaleza : accesibles para todas las personas : salud y educación ambiental.

Predif.

<https://bit.ly/2R5Xuf0>

spa

Los espacios naturales se han consolidado como enclaves fundamentales de disfrute y ocio, además de cumplir otras funciones ambientales imprescindibles para la sostenibilidad de nuestros recursos. Esta guía ofrece ejemplos de buenas prácticas donde se aplica uno de los elementos más importantes de la accesibilidad, que es la aplicación del sentido común para mejorar la calidad de los servicios y ofrecer información objetiva y veraz de los diferentes espacios y actividades a los que pueden acceder, utilizar y disfrutar todas las personas.





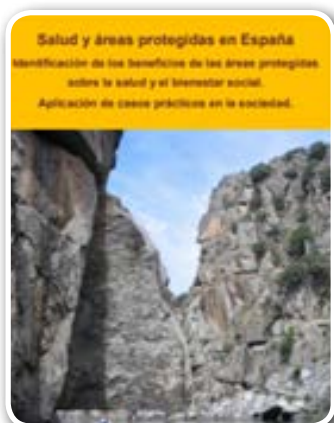
Mayor-Zaragoza, F., Fariñas, F. y Vega, S. (2019).

One health : cambio climático, contaminación ambiental y el impacto sobre la salud humana y animal.

Amagazing Books.

spa

Este proyecto, consistente en un libro y una serie de audiovisuales, pretende formar e informar a todos los profesionales de la salud del problema más importante al que se enfrenta la humanidad y nuestro planeta. En esta obra se pretende crear el instrumento que nos permita compartir información y avanzar hacia un futuro mejor para las generaciones futuras.



Múgica, M., Muñoz, M. y Puertas, J. (2013).

Salud y áreas protegidas en España: identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social. Aplicación de casos prácticos en la sociedad.

Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León.

<https://bit.ly/39Q2ewa>

spa

Las áreas protegidas proporcionan a la sociedad beneficios para su salud y bienestar a través del cumplimiento de sus objetivos de conservación del patrimonio natural y cultural asociado. En España aún no se ha profundizado en las oportunidades para potenciar todos los beneficios ofrecidos por estas áreas protegidas y crear un entorno favorable desde el ámbito político, institucional y socioeconómico, así como fortalecer la comunicación, la educación y la conciencia social.



Navarro, A. y Ruiz, A. (2016).

La importancia social del medio ambiente y de la biodiversidad.

Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

<https://bit.ly/3t6f7ds>

spa

El informe se centra en los aspectos más destacados y actuales de la importancia del medio ambiente y la biodiversidad para la sociedad, haciendo especial hincapié en la interacción del medio ambiente con la salud y el bienestar humanos, y en qué argumentos se podrían esgrimir con mayor rigor para apoyar políticas públicas en materia ambiental.





Nogué, J., Puigbert, L. y Bretcha, G. (eds.). (2008).  
**Paisatge i salut.**

Observatori del Paisatge de Catalunya; Generalitat de Catalunya, Departament de Salut.

<https://bit.ly/2RkyC4e>

cat

Una de las primeras monografías editadas en Catalunya que explora las relaciones entre paisaje, calidad de vida y bienestar individual y social desde una perspectiva innovadora e interdisciplinaria. Reflexiona entorno a las iniciativas que se han ido desarrollando sobre esta temática, desde las políticas públicas que vinculan la salud con el territorio y el medio ambiente hasta las experiencias terapéuticas.



Pahissa, M. *et al.* (**Noviembre** 2020).

**Prescribir naturaleza.**

Observatorio Salud y Medio Ambiente.

<https://bit.ly/322Vgjr>

spa

Publicación que actualiza la evidencia científica sobre la relación entre exposición a espacios verdes y efectos en la salud humana. También se adentra en distintas experiencias internacionales de prescripción de naturaleza, el valor de la infraestructura verde como recurso de salud y la creación del indicador de dosis de naturaleza individual. Con la revisión científica de ISGlobal, centro de investigación de salud referente en epidemiología ambiental.



Pratesi, I., Galaverni, M., Antonelli, M., Asunción, M., Rivera, L. y Suárez, L. (2020).

**Pérdida de naturaleza y pandemias: un planeta sano por la salud de la humanidad (2ª ed.).**

WWF España.

<https://bit.ly/3dCF126>

spa

Solo reconociendo que nuestra salud y bienestar están íntimamente ligados a los de la naturaleza y el planeta donde vivimos podremos proteger a nuestra especie de los efectos más nefastos de futuras pandemias, para ello, es fundamental entender los procesos que pueden originar ésta y otras epidemias globales que nos han afectado en los últimos años, asumiendo el vínculo entre la salud de las personas, los animales y los ecosistemas. Solo tenemos un planeta y su salud está íntimamente ligada a la nuestra, y debemos aprender a cuidarlo.



Qing, L. (2018).

## El poder del bosque: shinrin-yoku.

Roca.

spa

¿Cómo los árboles pueden ayudarnos a encontrar la felicidad y la salud? El estrés es la principal enfermedad epidémica del siglo XXI. En 2050, el 75% de la población mundial vivirá en ciudades, y nuestro acceso a la naturaleza habitual se verá entonces amenazado. El poder del bosque es el antídoto contra nuestro desorden de déficit de naturaleza. La práctica del Shinrin-yoku se introdujo en Japón en la década de 1980 como programa nacional de salud.



Rodríguez Bosch, Marta. (2020).

## Retorno al bosque.

Marta Rodríguez Bosch. [Proyecto Verkami]

<http://www.retornoalbosque.com/>

spa

Propone adentrarse en algunos de los mejores bosques del mundo. Pero también en cualquier bosque, conocer sus maravillas y todos los beneficios que reporta para el bienestar y la salud.



Rojas, D. (2016).

## Guía para la implementación de la herramienta de Evaluación de Impactos en Salud (EIS) en los Planes de Ordenamiento Urbanístico Municipales (POUM).

Diputació de Barcelona.

<https://bit.ly/2ReQAVL>

spa

El objetivo de esta guía es orientar en el uso de la herramienta de Evaluación de Impactos en Salud (EIS) aplicado a los Planes de Ordenamiento Urbanístico Municipal (POUM) de la provincia de Barcelona. La guía presenta, paso por paso, como realizar una EIS usando la herramienta que se presenta en un documento en Excel.



Selhub, E., Logan, A., (2013).

## El poder curativo de la naturaleza.

RBA Integral.

spa

El cerebro humano es increíblemente complejo, pero los neurocientíficos están descubriendo un elemento crucial para la óptima salud cerebral que se ha utilizado siempre y que al mismo tiempo resulta extraordinariamente simple: la inmersión en la naturaleza. En este repaso de las últimas investigaciones científicas, Eva Selhub y Alan Logan revelan de qué forma el cerebro humano está estrechamente ligado al mundo natural y cómo podemos beneficiarnos de esta conexión.



Townsend, M., Henderson-Wilson, C., Warner, E. y Weiss, L. (2015).

## Healthy Parks Healthy People: the state of the evidence 2015.

Parks Victoria.

<https://bit.ly/3dgN9qb>

eng

Este documento se basa en una revisión de la literatura reciente sobre el estado actual de la evidencia sobre los beneficios que el contacto con la naturaleza tiene en la salud física, mental, social y espiritual. Para cada una de estas dimensiones, se proporciona una descripción general de los vínculos entre el contacto con la naturaleza y los beneficios específicos para la salud.



# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

## **Investigaciones**



Aguado Caso, M. (2016).

Vivir bien en un planeta finito. Una mirada socio-ecológica al concepto de bienestar humano [tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid].

Repositorio Institucional de la UAM.

<https://bit.ly/3eIKRXq>

spa

Aproximación sistémica al concepto del bienestar humano desde el marco integrador de los sistemas socio-ecológicos. Las naciones de desarrollo intermedio presentan patrones de vida más sostenibles. Entre estas naciones, caracterizadas por lograr altas cotas de bienestar humano y de satisfacción con la vida a partir de huellas ecológicas bajas, se encuentra Ecuador, un país reconocido internacionalmente por la inclusión constitucional de los derechos de la naturaleza y del buen vivir de sus habitantes. Los factores que explicaron el bienestar subjetivo fueron la satisfacción con los materiales básicos, la satisfacción con el tiempo de ocio y el grado en que la naturaleza contribuye al bienestar humano.

Buxton, R.T., Pearson, A.L., Allou, C., Frstrup, K. y Wittemyer, G. (2021).

A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks.

Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), V.118, n.14.

<https://bit.ly/33cBLWo>

eng

Este estudio examina la evidencia de los beneficios para la salud de los paisajes sonoros naturales y cuantifica la prevalencia de entornos acústicos restauradores en los parques nacionales de los Estados Unidos. Los resultados afirman que los sonidos naturales mejoran la salud, aumentan el afecto positivo y reducen el estrés.

Capaldi, C.A., Dopko, R.L. y Zelenski, J.M. (2014).

The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis.

Frontiers in psychology, 5, artículo 976.

<https://bit.ly/3eSbF0r>

eng

Las investigaciones sugieren que el contacto con la naturaleza puede ser beneficioso, por ejemplo, en la mejora del estado de ánimo, la cognición y la salud. Este metanálisis se realizó para examinar la relación entre la conexión con la naturaleza y la felicidad. Aquellos que están más conectados con la naturaleza tienden a experimentar más afecto positivo, vitalidad y satisfacción con la vida en comparación con aquellos menos conectados con la naturaleza.

Collado, S. y Corraliza, J. A. (2009).

La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. [trabajo de investigación para el Diploma de Estudios Avanzados (DEA) del Doctorado Interuniversitario de Educación Ambiental (OAPN).

Universidad Autónoma de Madrid].

spa

Estudia las características físicas de los entornos cotidianos de los niños con el fin de determinar si éstas afectan a su bienestar y de qué manera. Se basa en la Hipótesis Buffering que sostiene que la naturaleza cercana a las personas modera los efectos negativos de los eventos estresantes a los que somos expuestos. Los niños se enfrentan diariamente a situaciones adversas las cuales tienen efectos negativos sobre su salud. La naturaleza cercana les ayuda a hacer frente a estas situaciones, de manera que sus efectos negativos (el estrés) sean menores. Se cree que aquellos niños que disfruten de un mayor contacto con la naturaleza serán menos vulnerables y estarán en mejores condiciones para afrontar eventos estresantes cotidianos.

Chee Keng Lee, A., Jordan, H. C. y Horsley, J. (2015).

Value of urban green spaces in promoting healthy living and wellbeing: prospects for planning.

Risk Management and Healthcare Policy, 8, 131-138.

<https://doi.org/10.2147/RMHP.S61654>

eng

Los espacios verdes urbanos brindan beneficios ambientales como la regulación de la temperatura o la compensación de las emisiones de gases de efecto invernadero, entre otros. También tienen beneficios directos para la salud humana al proporcionar a los residentes urbanos espacios para la actividad e interacción social, y permitir que se produzca la restauración psicológica. Es, por tanto, necesaria una planificación urbana para hacer coincidir los beneficios para la salud con las necesidades de la comunidad y la funcionalidad a la que servirá el espacio verde urbano.

Corraliza, J. A. y Bethelmy, L. (2011).

Vinculación a la naturaleza y orientación por la sostenibilidad.

International Journal of Social Psychology, 26(3), 325-336.

<https://bit.ly/3to1Jkk> (Resumen)

spa eng

Analiza la relación entre la inclusión de la naturaleza en el self, las creencias del nuevo paradigma de interdependencia humana, la afinidad hacia la diversidad, la frecuencia de visita a un espacio natural, la conexión hacia la naturaleza y la preocupación prosostenible. Se plantea además la conexión a la naturaleza como una variable que media el efecto de las variables cognitivas sobre dicha preocupación.

Godbey, G. (1997).

Recreation and Parks in a Changing World: Becoming a Health Service.

Parks and Recreation, 32(3), 91-105.

eng

Señala que los parques y los servicios de recreación deben gestionarse de manera flexible, haciendo alianzas con otras organizaciones preocupadas por la salud y el bienestar. Se proponen declaraciones basadas en beneficios y bienestar como el camino a seguir para las entidades de parques y recreación de EE. UU.

James, P., Banay, R.F., Hart, J.E. y Laden, F. (2015).

## A review of the health benefits of greenness.

Epidemiol, 2, 131-142.

<https://doi.org/10.1007/s40471-015-0043-7>

eng

Las investigaciones están explorando cada vez más cómo los efectos de la vegetación en la salud física y mental. El verde puede influir en la salud al promover la actividad física y el contacto social; disminuir el estrés; y mitigar la contaminación del aire, el ruido y la exposición al calor. Se mide generalmente utilizando índices de vegetación basados en satélites o bases de datos de uso de la tierra.

Methorst, J., Rehdanz, K., Mueller, T., Hansjürgens, B., Bonn, A., Böhning-Gaese, K. (2021).

## The importance of species diversity for human well-being in Europe.

Ecological Economics, V.181

<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2020.106917>

eng

La naturaleza afecta al bienestar humano de múltiples formas. Sin embargo, la asociación entre la diversidad de especies y el bienestar humano a escalas espaciales más grandes permanece en gran parte inexplorada. Por ello, examinamos la relación entre la diversidad de especies y el bienestar humano a escala continental.

Martínez Juárez, P. (2019).

## Desarrollo de herramientas para evaluar los efectos de los espacios naturales y seminaturales sobre la salud en el contexto de adaptación al cambio climático [tesis doctoral, Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitate].

Archivo Digital Docencia Investigación, UPV.

<https://bit.ly/2RoCdyi>

spa

La promoción de entornos naturales y seminaturales implica una serie de costes económicos, incluyendo tanto costes financieros como de oportunidad. Por ello es necesario el desarrollo de herramientas y metodologías que ayuden a planificadores y promotores de políticas públicas a alcanzar una visión global de los costes y beneficios que se derivan de estas medidas, para así tomar decisiones tan cercanas como sea posible al óptimo en términos de eficiencia. Para lograrlo, deben incluirse también los impactos que tienen los espacios naturales y seminaturales sobre la salud, tanto cuando son positivos como cuando tienen un efecto negativo.

Rodríguez Moreno, J. (2016).

## La motivación del turismo deportivo en espacios naturales [tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche, Alicante].

RediUMH.

<https://bit.ly/3tk3kYC>

spa

La naturaleza ha sido uno de los recursos más importantes del sector turístico desde el inicio de esta actividad en nuestros espacios naturales. El turismo de naturaleza se basa en el descubrimiento, conocimiento, disfrute activo, aprendizaje, contemplación y descanso en el medio natural. Para responder a estas motivaciones principales de la demanda turística, los actores implicados han desarrollado varias modalidades de turismo en la naturaleza. Incluye un apartado de beneficios sobre la salud.

Romanillos, T. (2019).

Áreas naturales protegidas y salud: Creencias, motivaciones y conductas relacionadas con la salud en el parque natural y reserva de la biosfera del Montseny (Catalunya). [Tesis de Doctorado, Universitat Autònoma de Barcelona. Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals].

TDX (Tesis Doctorals en Xarxa) - UAB.

<https://bit.ly/3efmISe>

cat

Analiza las creencias acerca de la naturaleza en relación con la salud, los motivos por los que se visita el Parque Natural y Reserva de la Biosfera del Montseny y las conductas relacionadas con la salud que se llevan a cabo.

Shen, Y. S. y Lung, S.C. (2017).

Mediation pathways and effects of green structures on respiratory mortality via reducing air pollution.

Scientific Reports, 7.

<https://doi.org/10.1038/srep42854>

eng

Estudios anteriores han demostrado los beneficios para la salud y el medio ambiente de los espacios verdes, especialmente en moderar la temperatura y reducir la contaminación del aire. Este estudio explora las posibles vías de mediación y efectos de la estructura verde sobre la mortalidad respiratoria de las personas, a través de la temperatura, y contaminantes secundarios del aire.

Triguero-Mas, M. *et al.* (2015).

Natural outdoor environments and mental and physical health: relationships and mechanisms.

Environment International, (77), 35-41.

<https://bit.ly/2RwT6qB> (Resumen)

eng

Cada vez hay más pruebas de los efectos beneficiosos de los entornos naturales al aire libre en la salud. Sin embargo, la mayor parte de la evidencia se ha centrado en los espacios verdes y hay poca evidencia disponible sobre los beneficios para la salud de los espacios azules y sobre los posibles mediadores y modificadores de tales impactos. Este trabajo investiga la asociación entre entornos naturales al aire libre (por separado para espacios verdes y azules) y la salud (general y mental) y sus posibles mediadores y modificadores.

Van den Berg, M., Wendel-Vos, W., Van Poppel, M., Kemper, H., Van Mechelen, W. y Maas, J. (2015).

Health benefits of green spaces in the living environment: a systematic review of epidemiological studies.

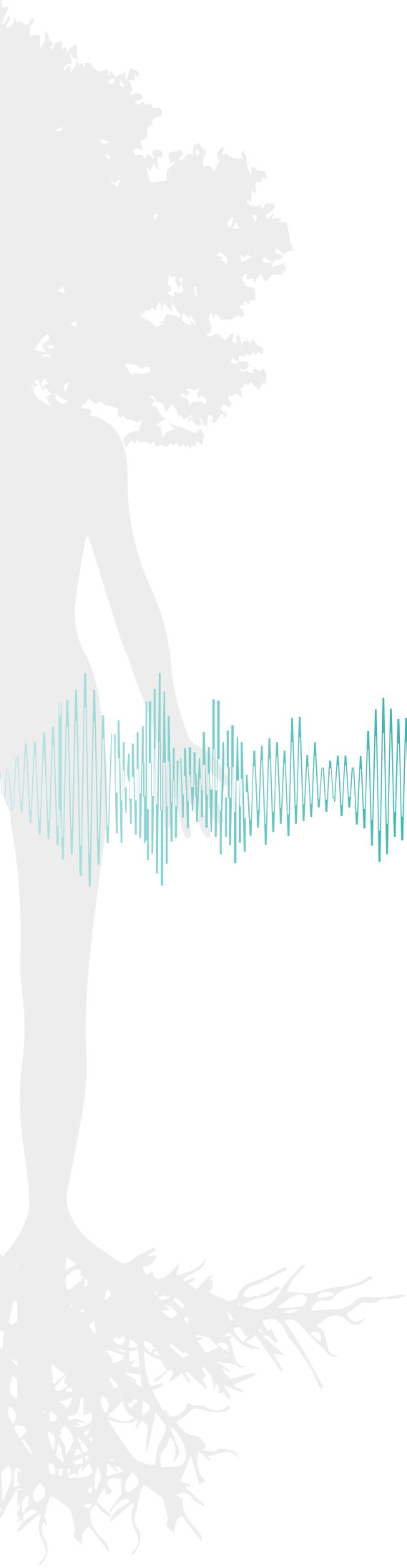
Urban Forestry & Urban Green, 14, 806-816.

<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2015.07.008>

eng

En este estudio se ha revisado la literatura que examina la relación entre la cantidad y la calidad de los espacios verdes en el entorno de vida y tres resultados de salud: salud general percibida, salud mental percibida y mortalidad (por todas las causas).





# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

**Artículos de revistas divulgativas**

## Beneficios de la naturaleza y la biodiversidad para la salud. (2016).

Natura 2000, 40.

<https://bit.ly/3mpRMB7> (spa)

<https://bit.ly/3cWQz0W> (eng)

Las soluciones basadas en la naturaleza pueden ofrecer a los responsables de la toma de decisiones un nuevo e innovador enfoque para abordar algunos de los retos clave en materia de salud a los que la sociedad europea se enfrenta hoy en día. Parques urbanos, lugares Natura 2000, espacios verdes, calles arboladas y techos verdes, son solo algunas de las medidas que se han implantado con éxito para mejorar la salud y el bienestar de los europeos.

Carballo, A. (2021).

## La relación entre el contacto con los espacios verdes y nuestra salud.

AEPJP.

<https://bit.ly/3nvwl2d>

spa

La investigación internacional en los últimos años ha demostrado un vínculo positivo entre el acceso a espacios verdes y los beneficios para la salud...

Castell, C. (2020).

## Naturaleza y salud: una alianza necesaria.

Gaceta Sanitaria, 34(2), 194-196.

<https://bit.ly/33f0NnL>

spa

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. El artículo concluye que 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.

Castell, C. (2018).

## La Diputación de Barcelona participa en la elaboración de una guía sobre salud y espacios naturales de la Federación EUROPARC.

Revista EUROPARC, 45, 8-11.

<https://bit.ly/3nr0nnu>

spa

La Federación EUROPARC cuenta con diversos grupos de trabajo entre los que se encuentra la Comisión de Salud y Áreas Protegidas.

Nacida en el año 2016, la Comisión está formada por seis miembros de diferentes países, entre los que se cuenta la Gerencia de Espacios Naturales de la Diputación de Barcelona. Su objetivo es incrementar la concienciación sobre los beneficios de la naturaleza para la salud humana y facilitar la acción en este ámbito de los gestores de áreas protegidas y de los profesionales de la salud.

Corraliza, J. A. y Collado, S. (2011).

## La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil.

Psicothema, 23(2), 221-226.

<https://bit.ly/3tnhbxU>

spa

El presente trabajo aporta evidencias empíricas del efecto amortiguador de la naturaleza del entorno residencial y del entorno escolar sobre el estrés de los niños de manera que cuanto mayor es el acceso de los más pequeños a las áreas naturales cercanas, mayor es su capacidad para sobrellevar situaciones adversas.

Corraliza, J. A. y Collado, S. (2015).

## La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil.

Carpeta Informativa del CENEAM, (Noviembre), 5-13.

<https://bit.ly/3g76Q5A>

spa

Esta investigación se centra en el estudio de la relación entre la cantidad de naturaleza de los entornos cotidianos de los niños y el modo en que éstos afrontan eventos estresantes. Los resultados de estudios previos permiten pensar que cuanto mayor sea la cantidad de naturaleza en el entorno cotidiano de los niños, menor será el nivel de estrés infantil.

Gordj, J. (s.f.)

## Els valors intangibles dels boscos : els boscos generen valors que van més enllà dels que són mesurables.

Vallesos.

<https://bit.ly/32jR9jc>

cat

Los bosques generan valores que van más allá de los que son medibles. Entre ellos hay los valores inmateriales que generan vínculos identitarios, simbólicos y de pertenencia de la población que vive cerca de ellos. Estos valores se pueden ordenar en tres grandes grupos: los valores estéticos y universales como son la belleza, la paz, la tranquilidad, el silencio...; los valores artísticos y literarios y, en último lugar, los valores espirituales. Cada vez más, organizaciones internacionales abogan por ponerlos en valor.

Hueso, K. y Camina, E. (2015).

## La educación temprana en la naturaleza : una inversión en calidad de vida, sostenibilidad y salud.

Carpeta Informativa del CENEAM, (Febrero), 5-15.

<https://bit.ly/3wCQYNR>

spa

Cuando recordamos la geografía de nuestra infancia, nuestros recuerdos más gratos están indefectiblemente asociados a la naturaleza: un solar, una playa, un bosque, una montaña, algún animal... Está demostrado que las experiencias tempranas con la naturaleza condicionan nuestra actitud hacia ella en la edad adulta. Por otro lado, también está comprobado que el contacto temprano con la naturaleza tiene efectos tanto preventivos como terapéuticos sobre la salud.

Keijzer, C. de. (2020, 2 de enero).

Los espacios verdes podrían contribuir a reducir el riesgo de síndrome metabólico y de enfermedades cardiovasculares.

DKV Salud y bienestar.

<https://bit.ly/31Y0RYC>

spa

Las enfermedades no transmisibles son el principal contribuyente a la carga mundial de enfermedad. Las afecciones cardiovasculares representan la mayor parte, casi el 15%. Pero se ha descubierto que vivir en vecindarios con árboles protege a nuestra salud de sufrir síndrome metabólico.

Madridejos, A. (15 de noviembre de 2017).

Boscos saludables.

El Periódico.

<https://bit.ly/3uWW2v5>

cat

Un estudio examina el macizo del Montseny y el mecanismo químico por el cual las partículas volátiles que emanan de los árboles en Catalunya tiene efectos beneficiosos sobre la salud humana.

Martín, P. (2020).

El paisaje armonioso de Anaga, un regalo para el bienestar.

Revista EUROPARC, 50, 14-17.

<https://bit.ly/32SoRg4>

spa

¿Quién no se ha quedado extasiado alguna vez mirando un paisaje armonioso? ¿No han sentido alguna vez la necesidad de querer parar el tiempo ante la observación de la inmensidad del mar, el incommensurable cielo estrellado, la belleza de un bosque natural, o los cultivos en bancales haciendo equilibrio en laderas de montañas?

Martín-López, B. *et al.* (2007).

Biodiversidad y bienestar humano: el papel de la diversidad funcional.

Ecosistemas, 16 (3), 69-80.

<https://bit.ly/2QUbYQh>

spa

Las relaciones entre biodiversidad y funcionamiento de los ecosistemas han sido ampliamente tratados en la literatura; sin embargo, sólo en los últimos años se ha puesto de manifiesto la importancia de la biodiversidad en el mantenimiento del bienestar humano. La diversidad funcional ofrece una forma novedosa de aproximarse a las relaciones causales existentes entre los impulsores del cambio ambiental global, la biodiversidad, el funcionamiento ecológico y los servicios esenciales para el bienestar humano que brindan los ecosistemas.



Múgica, M. (2014).

## ¡A nuestra salud! salud y áreas protegidas.

Carpeta Informativa del CENEAM, (Marzo).

<https://bit.ly/31TMK6j>

spa

Todos sabemos que el principal objetivo de las áreas protegidas es la conservación de la naturaleza. Pero las áreas protegidas también proporcionan a la sociedad beneficios para su salud y bienestar. Aunque existen numerosas evidencias científicas de que la experiencia de la naturaleza es fuente de salud física y mental, en España aún no se ha profundizado en las oportunidades para potenciar explícitamente todos los beneficios ofrecidos por las áreas protegidas.

Romagosa, F. (2018).

## Physical health in green spaces: Visitors' perceptions and activities in protected areas around Barcelona.

Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 23, 26-32.

<https://doi.org/10.1016/j.jort.2018.07.002> (Resumen)

eng

Este documento respalda el papel fundamental que desempeñan los parques suburbanos y los espacios verdes como entornos que proporcionan recursos para la actividad física, en cuatro áreas protegidas en la región metropolitana de Barcelona. Curiosamente, los visitantes de los espacios verdes mostraron una salud percibida más alta que la población general de la región. Estos resultados, potencialmente útiles para las estrategias de gestión de parques, sugieren la necesidad de un mayor reconocimiento de los parques y espacios verdes como promotores de conductas saludables.

Romagosa, F. (2016).

## Salud y bienestar en las áreas protegidas. Análisis de la percepción de los visitantes de la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona.

Revista EUROPARC, 42, 20-23.

<https://bit.ly/3xrTM00>

spa

Tal como ya puso de relieve el informe sobre salud y áreas protegidas publicado por EUROPARC España en 2013, así como otros estudios científicos internacionales que se han ido publicando a lo largo de los últimos años, los espacios naturales en general y las áreas protegidas en particular ofrecen un escenario ideal para la promoción de la salud y la creación de bienestar para las poblaciones que viven alrededor de esos espacios y para las personas que los visitan.

Romanillos, T. (2019, 11 de octubre).

## Cómo vincular los parques naturales protegidos con los beneficios para la salud humana.

DKV Salud y bienestar.

<https://bit.ly/321Erp7>

spa

Los parques naturales protegidos aportan innumerables beneficios para la salud humana. Tradicionalmente nos acercamos a ellos por su belleza natural o para realizar actividad física. Pero podrían utilizarse como instrumento para la salud pública y repensar estas grandes infraestructuras verdes para aprovechar su potencial.

Romanillos, T., Maneja, R., Varga, D., Badiella, L. y Boada, M. (2018).

## Protected Natural Areas: in sickness and in health.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 15 (10), 2182.

<https://doi.org/10.3390/ijerph15102182>

spa

Numerosos estudios muestran los beneficios que tiene el contacto con el medio natural para la salud humana, pero existen pocos estudios sobre el papel de las Áreas Naturales Protegidas (ANP), ya sea desde el punto de vista preventivo o de sus potenciales beneficios, en personas con problemas de salud. Se estudió la relación entre la visita al Parque Natural y Reserva de la Biosfera del Montseny y la salud, desde la perspectiva de un grupo de población con diferentes enfermedades.

Rubert, J. (2020, 30 de junio).

## Prendre bosc va bé per a la salut = Tomar bosque va bien para la salud.

Generalitat de Catalunya, Departament de Territori i Sostenibilitat.

<https://bit.ly/3vt0HFk cat>

<https://bit.ly/2RA1TYU cat>

De manera creciente, los estudios científicos indican que los entornos forestales tienen beneficios directos e indirectos sobre la salud física, emocional y psicológica de las personas. La vivencia subjetiva de serenidad y bienestar se ve progresivamente apoyada por la evidencia científica que estudia los efectos de diferentes entornos forestales, sus características y las sustancias que se generan sobre el cuerpo y la mente.

Williams, F. y Foglia, L. (fot.) (2016).

## El poder terapéutico de la naturaleza.

National Geographic, 38(1), 78-97.

spa

Cuando nos acercamos a la naturaleza ya sea un paraje virgen o el parque que hay al lado de casa le hacemos un favor a nuestro estresado cerebro.

Zijlema, W. (2019, 29 de julio).

## Espacios verdes y desarrollo cognitivo en la infancia.

DKV Salud y bienestar.

<https://bit.ly/3s0bRiC>

spa

Espacios verdes y desarrollo cognitivo podrían estar vinculados. Existen estudios que relacionan el contacto con espacios naturales al aire libre con un mayor desarrollo del conocimiento en la infancia y con mejores capacidades en la edad adulta. Sin embargo, las evidencias científicas todavía no resultan concluyentes.

Zijlema, W. (2019, 18 de abril).

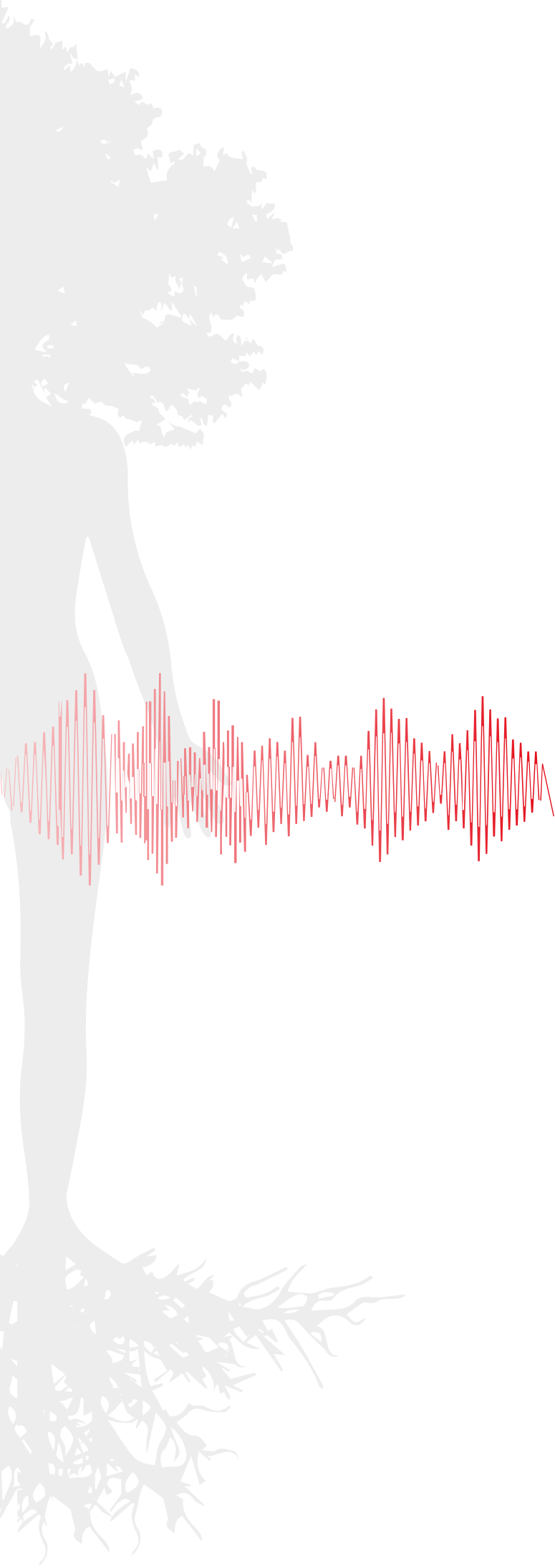
## Espacios verdes: ¿cuáles son sus beneficios para la salud?

DKV Salud y bienestar.

<https://bit.ly/39UBbjL>

spa

Entre los espacios verdes y la salud humana existe un fuerte vínculo. Una relación que, de alguna manera, también se ha reflejado en la medicina. En la propia arquitectura de los hospitales era habitual contemplar la construcción de jardines que proporcionasen a los pacientes un espacio para la relajación y la recuperación fuera de las habitaciones. Los sanatorios acostumbraban a situarse en zonas costeras o de montaña para que los usuarios pudiesen beneficiarse del contacto con la naturaleza.



# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

**Experiencias documentadas**



Arboretum Masjoan (s.f.).

## Baños de bosque.

<https://masjoan.com/banysdebosc/>

cat spa

Es de conocimiento popular que un paseo por el bosque aporta bienestar y que una mayor proximidad con la naturaleza es sinónimo de una vida más saludable. La investigación médica nos demuestra que si este contacto es con bosques viejos, sus beneficios psicológicos y fisiológicos son terapéuticos.



Asociación Selvans. (s.f.).

## Personas que cuidan los bosques, bosques que cuidan de las personas.

<https://bit.ly/3xux7ky>

<https://bit.ly/3xqPneJ> (itinerarios terapéuticos)

cat, spa

La Asociación Selvans nace como grupo de personas que, sin ánimo de lucro, trabaja con la misión principal de conservar el patrimonio forestal más singular y de más alto valor natural. La Asociación desearía que llegue a valorar un mínimo de un 5% de la superficie forestal de Cataluña, incluyendo los mejores bosques del país.

Para ello, se aplican mecanismos de corresponsabilización e implicación de la sociedad, en especial la custodia del territorio. También se apoyan en la valorización de los servicios ecosistémicos de los bosques, incluidos los relacionados con la salud y el bienestar de las personas.



Association of German Nature Parks e.V. (Verband Deutscher Naturparke e.V.). (2018).

## Nature discovery class trips to German Nature Parks.

Europarc Federation.

<https://bit.ly/3nbvjZ5>

eng

El objetivo de la Asociación de Parques Naturales Alemanes y la empresa comercial alemana Kaufland es brindar a los niños con desventajas sociales acceso a la naturaleza local y proporcionar información sobre alimentos regionales y una dieta equilibrada. Como parte de un proyecto llevado a cabo en 2018, los alumnos de 50 clases escolares pudieron participar en un viaje de dos días de descubrimiento de la naturaleza a los parques naturales cercanos. Este proyecto aún continúa en 2020 con salidas a la naturaleza de un día.





Association of German Nature Parks e.V. (Verband Deutscher Naturparke e.V.). (2016-2019).

## Project "Accessible nature experience in Nature Parks in North Rhine-Westphalia (Germany)".

Europarc Federation.

<https://bit.ly/3tHcjDT>

eng

Además de crear conciencia sobre el tema de la accesibilidad, el objetivo del proyecto era desarrollar una experiencia de naturaleza accesible e incluir la mejora de las condiciones de infraestructura en los doce parques naturales de Renania del Norte-Westfalia. También dirigido a pequeñas y medianas empresas y otros socios ubicados en las Áreas Protegidas. La parte más importante del proyecto fue la prestación de asesoramiento experto a los Parques Naturales y sus socios sobre el tema de la accesibilidad.

## Baños de Bosque.

En Wikiloc. Recuperado el 14 de abril de 2020 de

<https://bit.ly/3siNqx5>



Naturaleza Saludable es un proyecto de DKV que identifica un centenar de itinerarios adecuados para sumergirse en bosques de España. Estar en contacto con la naturaleza puede reducir la presión arterial, atenuar el estrés y reforzar el sistema inmunitario, entre otros beneficios fisiológicos y psicológicos.



CREAF. (2016).

## Bosques sanos para una sociedad saludable.

<https://bit.ly/3tkbEaN>

spa

El proyecto de bosques y salud pretende monitorizar el estado de salud de los bosques actuales y crear un sistema de alerta forestal a través de una plataforma de ciencia ciudadana.



Cumbernauld Living Landscape. (2021).

## Creating natural connections in Scotland: the Wild Ways Well project.

Europarc Federation.  
<https://bit.ly/3sX7Pb3>

eng

Tiene como objetivo demostrar lo que la mayoría de nosotros ya sabemos intuitivamente: pasar tiempo en la naturaleza hace que las personas se sientan mejor. En la nueva ciudad escocesa de Cumbernauld, este proyecto utiliza un marco de bienestar reconocido internacionalmente llamado Five Ways to Wellbeing, y lo adapta para el aire libre. Wild Ways Well tiene como objetivo llevar a las personas que sufren o están en riesgo de tener mala salud mental a sus espacios verdes locales.



Diputació de Barcelona. (2021).

## Healthy paths in periurban natural areas.

Europarc Federation.  
<https://bit.ly/3200hgj>

eng

Numerosos municipios de la provincia de Barcelona han mostrado su interés por desarrollar caminos saludables y actividades complementarias con el apoyo de la Diputación de Barcelona. En 2018, la Diputación inició un proyecto piloto en cuatro municipios cercanos a áreas protegidas. Sus objetivos son promover la actividad física de las personas en el medio natural periurbano y facilitar pistas y actividades enfocadas a grupos con trastornos específicos (enfermedades mentales, dolores crónicos...). Además, se ha creado una caja de herramientas para poner en práctica estas iniciativas.



DKV Salud y bienestar. (s.f.).

## Naturaleza saludable : sumergirse en espacios verdes beneficia nuestra salud y bienestar.

DKV Seguros.  
<https://bit.ly/3siAgQl>

spa

Naturaleza Saludable es un proyecto de DKV que identifica itinerarios adecuados para sumergirse en bosques de España. Estar en contacto con la naturaleza puede reducir la presión arterial, atenuar el estrés y reforzar el sistema inmunitario, entre otros beneficios fisiológicos y psicológicos.



Redes de Parques Naturales. Diputació de Barcelona (2005).

## Itinerarios accesibles.

Recuperado el 7 de abril de 2021, de  
<https://bit.ly/3eoYMvR>

cat esp

Desde hace años, la Diputación de Barcelona lleva a cabo diferentes proyectos encaminados a hacer más accesibles los equipamientos y servicios de la Red de Parques Naturales. Actualmente hay diversas posibilidades para que muchas personas con alguna discapacidad física, psíquica o sensorial, no se queden en casa y vengan a conocer estos parques. La mayoría de centros de información y equipamientos de educación ambiental (así como los programas pedagógicos que se llevan a cabo) se han dotado de materiales inclusivos. Un vídeo -también inclusivo- da cuenta de toda la oferta existente.

Ayuntamiento de Sant Pere de Ribes. (2021).

## Sant Pere de Ribes : municipio saludable.

<https://bit.ly/3y3K9FM>  
(videos) <https://bit.ly/3oaLHJv>

cat

Sant Pere de Ribes, bajo la marca de Municipio Saludable, está trabajando para desarrollar, como municipio piloto en el Parque del Garraf, un proyecto ecosistémico que permitirá identificar los valores paisajísticos y patrimoniales del municipio hacia el Parque del Garraf, uno de sus principales atractivos turísticos naturales. Se fija como objetivo trabajar para la mejora de la calidad de vida y bienestar de sus ciudadanos, así como de los visitantes y turistas. Con el apoyo de la Diputación de Barcelona, se encarga el Plan estratégico de turismo y el Plan de Salud Integral (realizado por el Consorcio Sanitario Alt Penedès-Garraf), que convergen en una misma propuesta de municipio saludable.

Espaces naturels régionaux. (2013).

## The health challenge and a label for Gîtes de France: fitness, nature & well-being.

Europarc Federation.  
<https://bit.ly/3aXALdd>

eng

En 2013, la asociación Espaces Naturels Régionaux (ENRx) junto con el Instituto Regional de Bienestar, Medicina y Deporte (IRBMS), la Mutualité Française (Caja del Seguro de Salud) y Gîtes de France iniciaron un proyecto de colaboración sobre "Parques, Naturaleza, Deportes y salud" con el objetivo de contrarrestar los estilos de vida sedentarios y permitir que las personas descubran la naturaleza y la biodiversidad a través de la actividad física en los entornos naturales de los tres parques naturales regionales de la región Nord Pas de Calais en el norte de Francia.





espaces  
naturels  
régionaux



espaces  
naturels  
régionaux



Espaces naturels régionaux. (s.f.).

## Health & nature trip.

Europarc Federation. Recuperado el 26 de abril de

<https://bit.ly/3dSR3Wl>

eng

En Hauts-de-France, la fusión de los territorios Nord y Pas-de-Calais y Picardie, los parques naturales regionales de Avesnois, Caps et Marais d'Opale y Scarpe-Escaut, Espacios naturales regionales (ENRx) y Gîtes de France sostienen un turismo sostenible, promueven el patrimonio natural, la salud, el deporte a favor del bienestar, el esparcimiento de los habitantes y visitantes de la comarca.

Espaces naturels régionaux. (2015).

## Sharing of "nature sports" experiences (natural training) with tourism and healthcare professionals.

Europarc Federation.

<https://bit.ly/2S5YnWk>

eng

Existen numerosas actividades deportivas relacionadas con la naturaleza dentro de los parques naturales regionales. Estas prácticas deportivas al aire libre (entrenamiento natural, senderismo, marcha nórdica, descubrimiento de la naturaleza y deportes acuáticos) son conocidas por ser muy beneficiosas para la salud y el bienestar de los habitantes. En marzo de 2017, ENRx publicó un folleto formativo y en 2015/2016, 20 personas de asociaciones y oficinas de turismo participaron en la formación.

EUROPARC Federation. (s.f.).

## Active senior tourism.

Europarc Federation. Recuperado el 26 de abril de

<https://bit.ly/3sVXmN8>

eng

El proyecto trata sobre el envejecimiento activo y la vinculación de las redes de salud y desarrollo rural. Comenzó en Extremadura (suroeste de España) y Alentejo (Portugal). Su objetivo es formar al sector turístico, y a los sectores que indirectamente colaboran con él, en la creación de servicios y productos dirigidos específicamente a viajeros mayores de 55 años. Se creó una red de instalaciones y profesionales que ofrecen servicios y productos de calidad basados en la salud, la naturaleza y la recreación. Además, se ha creado un nuevo grupo de trabajo ibérico por territorios saludables para promover e investigar el efecto de la naturaleza en la salud y el bienestar: "CARE LAND".





EUROPARC Federation. (2021).

## Healthy Parks, Healthy People Europe: HPHPe Toolkit Health & Well-being benefits from Parks & Protected Areas.

European Union.

<https://bit.ly/3njRoEO>

<https://bit.ly/32V82kt> (Web del programa)

<https://bit.ly/3sSTf4C> (folleto)

eng

Parques Saludables, Gente Saludable es un programa a nivel europeo para apoyar los Parques y Áreas Protegidas a nivel nacional, regional y a nivel local para ofrecer mejores resultados para la salud de las personas y la naturaleza. Su objetivo es mejorar la salud pública y el bienestar de todos, reduciendo las desigualdades en salud, protegiendo, restaurando e invirtiendo en la biodiversidad, y respondiendo a la emergencia climática.



EUROPARC Federation. (s.f.).

## Promoting 'Green Health' in Scotland.

Europarc Federation. Recuperado el 26 de abril de 2021.

<https://bit.ly/3ez1YDM>

eng

Escocia tiene un historial pobre en lo que respecta a la salud pública, pero en los últimos años ha desarrollado un marco de políticas que abarca el medio ambiente natural y el sector de la salud para cambiar el status quo. La naturaleza y el medio ambiente se promueven cada vez más como un recurso de salud y se están logrando avances en una serie de indicadores de salud.



EUROPARC Federation. (s.f.).

## Wandering in the woods: enabling people living with dementia to benefit from visiting woodlands.

Europarc Federation. Recuperado el 26 de abril de 2021,

<https://bit.ly/2S3NrIO>

eng

En febrero de 2011, la empresa social británica Dementia Adventure publicó un informe titulado "Vivir con demencia y conectarse con la naturaleza: mirar atrás y avanzar, explorar los beneficios del ejercicio ecológico para las personas que viven con demencia". Después puso en marcha un proyecto piloto junto con las organizaciones Woodland Trust y Caring Homes que ha demostrado que existen importantes beneficios físicos, sociales y emocionales para las personas que viven con demencia cuando pueden salir al bosque.



Fédération des Parcs naturels de Wallonie. (s.f.).

## Nature trails accessible to all!

Europarc Federation. Recuperado el 22 de abril de 2021 de

<https://bit.ly/3v5pcrG>

eng

Once parques naturales de Valonia se han comprometido a desarrollar un sendero Natura 2000 accesible a una amplia audiencia, especialmente a personas con necesidades específicas. Gracias al apoyo de consultorías especializadas en accesibilidad, cubren las necesidades específicas (deficiencias visuales, ciegos, hipoacúsicos, sordos, dificultad para caminar, dificultad de comprensión).



Federation of walloon Nature Parks. (s.f.).

## Natur'accessible.

Europarc Federation. Recuperado el 22 de abril de 2021 de

<https://bit.ly/3xcHI3o>

eng

Este proyecto desarrollado en y por los Parques Naturales Valones, tiene como objetivo desarrollar senderos de descubrimiento para los lugares Natura 2000 para personas con discapacidad. Se están desarrollando alrededor de once senderos según los diferentes tipos de discapacidad (ciegos, sordos, dificultad de comprensión, etc.). El objetivo es poder hacer accesibles los lugares Natura 2000 mediante instalaciones adecuadas.

Grup de Natura Freixe. (2020).

## Proyecto Estimula+ :Reserva Natural de Sebes, Tarragon. II Premio Experiencias inspiradoras.

Programa Sociedad y Áreas Protegidas de EUROPARC.

<https://bit.ly/3uNqebR> (ficha del premio)

<https://bit.ly/3y2T0Yy> (web Freixe)

spa

Las evidencias científicas de los beneficios para la salud del contacto con la naturaleza son cada día más amplias y concluyentes. Además de la aportación genérica al conjunto de la población, los colectivos sociales más frágiles —como pueden ser las personas mayores y las que padecen algún tipo de discapacidad psíquica o física—, que habitualmente tienen muchas dificultades para acceder a la naturaleza, obtienen unos beneficios todavía mayores de este contacto con los entornos naturales. El Grup de Natura Freixe, gestora de la Reserva Natural de Sebes, ha sido pionera en este campo tanto en Catalunya como en el conjunto del Estado español, en estrecha alianza con la administración pública, colectivos profesionales del ámbito de la salud y otras entidades del tercer sector social.

Título de la experiencia \*  
Proyecto ESTIMULA+



PROGRAMA  
2020  
SOCIEDAD



Junta de Extremadura.

## Hábitos de vida saludable a través de rutas por espacios naturales.

Recuperado el 22 de abril de 2021 de  
<https://bit.ly/3tcA5rj>

spa

En el marco del programa de Cooperación Territorial sobre salud escolar, la Consejería de Educación y Empleo y la Consejería de Medio Ambiente y Rural, Políticas Agrarias y Territorio ofrecen a los centros educativos de la región la posibilidad de promoción de hábitos de vida saludable, a través de rutas por espacios naturales, con el objetivo de promocionar la actividad física en el medio natural, como herramienta en la lucha contra la obesidad infanto-juvenil y el estilo de vida sedentario, así como fomentar un desarrollo vital, saludable desde la perspectiva física, psicológica, social y medioambiental.



Metsähallitus Parks & Wildlife Finland. (s.f.).

## OPEN & AIR: encouraging the use of the outdoors.

Europarc Federation. Recuperado el 26 de abril de 2021 de  
<https://bit.ly/3vikMOq>

eng

Parks & Wildlife Finland tenía una estrategia llamada Healthy Parks, Healthy People y la región de Oulu tenía una nueva política para abordar los desafíos de los estilos de vida sedentarios y los problemas de salud mental. Los proyectos OPEN AIR fueron la implementación de esta estrategia y política.



Nature Conservation Agency, Pierīga Regional Administration. (s.f.).

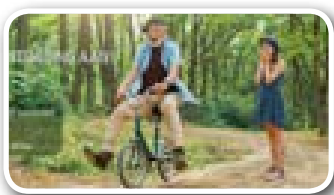
## Following the healing bonanza.

Europarc Federation. Recuperado el 26 de abril de 2021 de  
<https://bit.ly/3tShn8Q>

eng

Las partes interesadas locales (administradores de áreas protegidas en la Administración Regional de Pierīga de la Agencia de Conservación de la Naturaleza, la ONG Ķemeri National Park Foundation y empresas turísticas) unieron sus fuerzas para crear un recorrido educativo sobre temas de salud. El recorrido destacó los valores únicos del Parque Nacional Ķemeri, como sus aguas minerales sulfurosas y el barro curativo que se forma bajo las turberas elevadas vírgenes de la zona, así como otros regalos de la naturaleza. La cooperación desencadenó acciones posteriores sobre la salud y la naturaleza y ayudó a unir a una variedad de personas e intereses presentes en el parque.





NatureMinded. (s.f.).

## 3030 campaign motivates everyday movement in nature.

Europarc Federation. Recuperado el 26 de abril de 2021 de <https://bit.ly/3gDMbWY>

eng

NatureMinded realiza un estudio de impacto sobre los efectos de salir al aire libre durante un mínimo de 30 minutos en un entorno verde realizando cualquier tipo de movimiento. Un diario en línea ayuda a los participantes a seguir su propio progreso y subir imágenes y publicar sobre cómo les va.



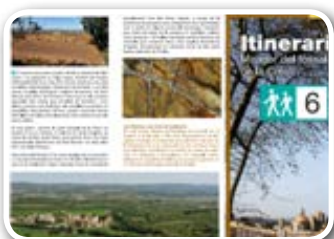
Nature Park Schwäbisch-Fränkischer Wald y Graf von Pückler and Limpurg'sche Charitable Foundation. (s.f.).

## "Weiterweg" (long way) : the good way into the wide world.

Europarc Federation. Recuperado el 22 de abril de 2021 de <https://bit.ly/3epd8uU>

eng

El "weiterweg" (camino largo) es un tipo especial de camino de experiencia en el bosque, es una mezcla de camino de arte y camino de contemplación. En 10 estaciones, los visitantes se inspiran para reflexionar sobre cuestiones centrales de la vida, con una obra de arte y dos paneles de texto instalados en cada estación.



Paratge Natural d'Interès Nacional de Poblet. (s.f.).

## Itinerario forestal terapéutico núm. 6 : Mirador del tossal de la Creu.

Generalitat de Catalunya. <https://bit.ly/3vwILJF>

cat

Es un recorrido circular fácil y tranquilo que discurre por viñedos y bosques sombríos con avellanos silvestres y castaños hasta llegar al mirador del cerro de la Cruz. Desde aquí hay una visión excelente del monasterio de Poblet, su entorno y la antigua zona balnearia de las Masías, así como las partes elevadas de la sierra de Pena a su espalda.



Paratge Natural d'Interès Nacional de Poblet.

## Itinerario forestal terapéutico núm. 9.

Generalitat de Catalunya. <https://bit.ly/3t3jG7M>

cat

Esta propuesta de itinerario se centra en aprovechar al máximo los beneficios terapéuticos de los bosques con árboles maduros, en este caso, sobre todo pinos y pinos rojos en masas mixtas con encinas y robles. En el recorrido se encuentran elementos para descansar, meditar, disfrutar del entorno, etc.





Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (s.f.).  
Itinerari forestal terapèutic de Salvador Grau :  
Passejada per un bosc madur.

Generalitat de Catalunya.

<https://bit.ly/3t7f409>

cat

El bosque en mayúsculas es el bosque maduro. La existencia y la conservación de estos bosques son un fiel indicador del estado de salud de la naturaleza de un país y son también el reflejo de la sensibilidad de su población.



Parc Natural de la Serra de Collserola  
(7 de abril de 2021).

Hoy #WorldShealthDay... Sabes por qué #Collserola es vital? Contacto directo y tranquilo con la naturaleza en #Collserola tiene múltiples beneficios físicos y emocionales.[Publicación de estado].

Facebook.

<https://bit.ly/3nig4NK>

cat

Los espacios de tranquilidad cómo los bosques de la Serra de Collserola mejoran la salud integral de las personas y su calidad de vida.



Parco Nord Milano. (s.f.).

Parco Nord Milano Velodrom: a health- cycle racing track.

Europarc Federation. Recuperado el 22 de abril de 2021 de

<https://bit.ly/3v9oKbX>

eng

El Velódromo es un elemento para mejorar la accesibilidad del Parque, combinando aspectos del paisaje natural y el disfrute social.



Pembrokeshire Coast National Park Authority. (2011).  
Walkability Project.

Europarc Federation.

<https://bit.ly/3sXECg9>

eng

En 2011, la Autoridad del Parque Nacional de la Costa de Pembrokeshire organizó el Walkability Project, un "activo de salud" que asegura beneficios para la comunidad, que reúne a los organismos interesados, incluidos la Junta de Salud Local, los Servicios de Ocio y el Consejo del Condado. Caminar para reducir el sedentarismo y mejorar la condición física y la salud de los participantes.



The Wilderness Foundation UK. (s.f.).

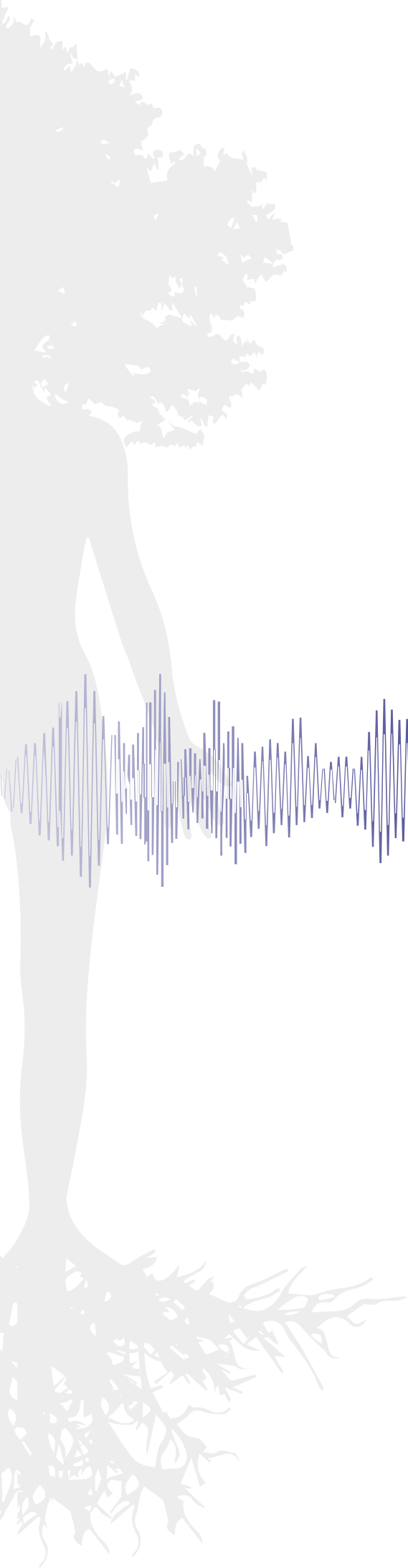
Nature, nurture, future : well-being for people and planet through wilderness therapy and nature immersion.

Europarc Federation. Recuperado el 26 de abril de 2021 de

<https://bit.ly/3xs45lm>

eng

El costo de la salud mental está aumentando exponencialmente en todo el mundo, superando el costo de las enfermedades cardíacas. Los beneficiarios de inmersiones / terapias en la naturaleza pueden aprender a cuidar el mundo natural, implementando comportamientos positivos hacia la naturaleza como la ética Leave No Trace, el voluntariado de conservación y la defensa de la protección de los lugares y la vida silvestre.



# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

**Recursos audiovisuales**



EUROPARC Federation. (2020, 24 de mayo).

European Day of Parks #ParksFor Health [vídeo].

YouTube.

<https://bit.ly/3glztWW>

eng

Suecia, 24 de mayo de 1909: Se crean los primeros parques nacionales de Europa. Hoy, 111 años después, los Parques y las áreas protegidas de Europa se reinventan para celebrar la naturaleza. Con todos los que no pudieron disfrutar de su parque y con todos los que tuvieron la suerte de hacerlo.



Grupo de Comunicación y Educación Ambiental Parques Nacionales Naturales de Colombia. (2016, 20 de septiembre).

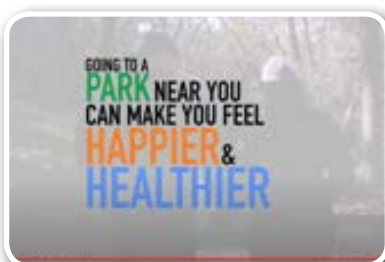
Salud naturalmente en los parques [vídeo].

YouTube.

<https://bit.ly/320g7HL>

spa

Video descriptivo del programa: Salud Natural en los Parques del Gobierno de Colombia.



Healthy Parks Healthy People: Bay Area, Golden Gate National Parks Conservancy. (2017, 28 de marzo).

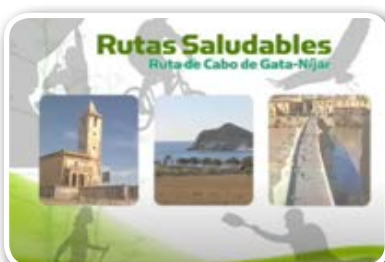
Fill Your Prescription:  
Find a Park Near You! [video].

YouTube.

<https://bit.ly/3x0niui>

eng

Parques Saludables Gente Saludable: alentar a las personas y familias a estar activas y saludables al aire libre. Los programas de Park Prescription están diseñados para fortalecer la conexión entre la atención médica y los parques públicos para mejorar la salud física y mental de las personas y las comunidades.



Junta de Andalucía, Consejería de Salud y Familias. (2014, 20 de junio).

Rutas saludables [vídeo].

Youtube.

<https://bit.ly/3aESzcz>

spa

Andalucía cuenta con numerosos parques naturales con rutas definidas para practicar senderismo, ciclismo o simplemente pasear en contacto con la naturaleza. En estos videos se proponen diferentes rutas saludables por la geografía andaluza.





Junta de Extremadura. Consejería para la Transición Ecológica y Sostenibilidad.  
(2020, 24 de octubre).

Una sola salud, la del planeta. Red de espacios naturales protegidos de Extremadura [vídeo].

YouTube.

<https://bit.ly/33lwGVy>

spa

Desde la Red de Espacios Naturales Protegidos de Extremadura, os recordamos la importancia que tiene la protección de estos espacios para frenar los efectos del Cambio Climático.

Valladares, F. (2020, 24 de abril).

La biodiversidad nos protege de pandemias [vídeo].

Fernando Valladares.

<https://bit.ly/3eNPND9>

spa

Las zoonosis, infecciones humanas de origen animal, suponen la mayoría de las enfermedades emergentes de los últimos 70 años y generan al menos mil millones de casos de enfermedades cada año.



Maestre, J. (presentadora). (2020, 19 de agosto).

## La Naturaleza nos ayuda a estar sanos. [episodio de podcast]. En Reserva Natural.

Radio Televisión Española, Radio 5.

<https://bit.ly/32bEQFw>

spa

La naturaleza nos protege de muchas maneras. Nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestras relaciones sociales y nuestras percepciones emocionales se enriquecen cuando el entorno goza de buen estado de salud. Lo dicen científicos, médicos, conservacionistas, algunos políticos y entidades como Naciones Unidas desde hace muchos años. Pero ahora más, tras el episodio de pandemia que nos rodea y que ha puesto en shock los sistemas sanitarios y económicos. Una de las organizaciones que impulsa este mensaje es **Europarc**, una red europea que trabaja por la conservación y gestión de los parques naturales. Todos los años, desde hace veinte, celebran en primavera el *Día Europeo de los Parques* y este año el lema elegido ha sido "**Salud y biodiversidad**", aunque cuando lo idearon poco sabían que tendría más justificación y proyección que nunca.

Maestre, J. (presentadora). (2017, 5 de julio).

## Medio ambiente y salud. [episodio de podcast]. En Reserva Natural.

Radio Televisión Española, Radio 5.

<https://bit.ly/3xRtCVn>

spa

Uno de cada tres españoles respira aire muy nocivo para su salud. Lo dice el último informe de Ecologistas en Acción sobre salud y medio ambiente. Tomando como base estos datos, así como los de la OMS que hablan de 1,3 millones de muertes en el mundo debido a la contaminación del aire, hablamos con Ramón Folch, socioecólogo, y Soledad Román, directora de la Fundación Roger Torné. Esta fundación celebra este jueves la jornada Infancia, salud y ciudad en Barcelona donde se reúnen numerosos expertos sobre estos temas.

Maestre, J. (presentadora). (2014, 9 de octubre).

## Salud y medio ambiente. [episodio de podcast]. En Reserva Natural.

Radio Televisión Española, Radio 5.

<https://bit.ly/3tsd17g>

spa

La subida de las temperaturas ligada al cambio climático –y sobre todo las olas de calor– hacen que muchos se pregunten por las condiciones de vida que pueden tener en un futuro no muy lejano. Preocupan los efectos en la salud de las personas, aparte de las consecuencias para el medio natural y las especies animales y vegetales, aunque todo va unido.

Recientemente ha tenido lugar en Zaragoza el XIV Congreso Español de Salud Ambiental donde distintos expertos han puesto encima de la mesa estudios y proyecciones de futuro. Hablamos con Cristina Junquera, responsable de Incidencia Política y Estudios de Unicef, y Cristina Monge, del Observatorio Salud y Medio Ambiente DKV-Ecodes.

Parejo, M. J. (presentadora). (2020, 19 de julio).

Una sola salud. One health. Con Joaquín Araujo. [episodio de podcast].  
En El bosque habitado.

Radio Televisión Española, Radio 3.

<https://bit.ly/3uuArdB>

spa

Bienvenid@s a un bosque que, con una educación ética, estética, humanista, animalista, botánica, filosófica y sanitaria, está habitado por quienes seguimos prefiriendo la salud y la vida. Dice Joaquín Araujo que el origen del concepto "Salud", en sánscrito, habla de lo completo. Alguien tiene salud si está completo. Pero parece que nos hemos "demediado" civilizatoriamente. Y para ello, Araujo acude a "El Vizconde Demediado", de Italo Calvino. Nos hemos "demediado" y ya sólo somos humanos. No estamos completos. Nos falta toda esa importante mitad nuestra que es la Naturaleza. Y urge recobrarla, ahora más que nunca para hacer que una sociedad sea tan buena como sus bosques, en una sola salud, sin duda, territorio conmovido ¡Arriba las ramas!

Parejo, M. J. (presentadora). (2020, 28 de junio).

La salud de la humanidad. Con Fernando Valladares.  
[episodio de podcast]. En El bosque habitado.

Radio Televisión Española, Radio 3.

<https://bit.ly/2Qrdlja>

spa

Bienvenid@s a un bosque habitado, donde nos interesa y preocupa, y mucho, la salud de la humanidad. "El objetivo aquí y ahora es contribuir a que la humanidad adquiera una visión crítica de su relación con el planeta, a través de píldoras científicas de contenido diverso: Cambio climático, huella ecológica, el funcionamiento de los ecosistemas en un planeta cambiante". Son las palabras de presentación de un gran biólogo en su blog, "La salud de la humanidad. Un biólogo al que conocerás especialmente por sus intervenciones en telediarios e informativos durante el confinamiento. Te estamos hablando de Fernando Valladares, una de las voces con más sentido común y traductor del conocimiento y lenguaje científico para tod@s.

Parejo, M. J. (presentadora). (2015, 1 de noviembre).

Naturaleza urbana = salud. Con José A. Corraliza.  
[episodio de podcast]. En El bosque habitado.

Radio Televisión Española, Radio 3.

<https://bit.ly/3nWakcR>

spa

Bienvenidos a un bosque habitado por el verde urbano y sus habitantes, hoy más que nunca, activistas de la Revolución de los Conmovidos. Porque la naturaleza cercana es imprescindible para una vida sana. La naturaleza, por ejemplo, en la ciudad. Y es que la naturaleza urbana crea paisaje. Lo dice el Psicólogo del bosque sublime, José Antonio Corraliza, catedrático de Psicología Ambiental en la Universidad Autónoma de Madrid y enamorado que enamora...

Parejo, M. J. (presentadora). (2014, 15 de junio).

## El vicio de mirar la naturaleza. [episodio de podcast]. En El bosque habitado.

Radio Televisión Española, Radio 3.

<https://bit.ly/3ttgXo8>

spa

Inspirados por la leyenda del Abad San Virila, nos confesamos víctimas de un vicio, el vicio de mirar la Naturaleza, de sentir otra dimensión del tiempo, de gozar el espacio desde fuera para dentro, de sentirnos extasiados como San Virila por el canto de un ruiseñor y dejar que pasen así 300 años, de fundirnos con lo que brilla aquí ahora, con lo que se mueve aquí ahora, con lo que colorea aquí y ahora, con lo que fuiste, eres y serás, ahora y siempre... Hummus inmortal, pero hummus enamorado...

Y proponemos hacerlo con los sentidos de nuestro botanófilo y Miembro de la Comunidad del Bosque, Raúl de Tapia que es Raúl Alcanduerca, experto en el Vicio de Mirar la Naturaleza en todos los niveles al mismo tiempo... También oiremos textos del, del cronista de los árboles Ignacio Abella, del pintor de cámara de los árboles Fernando Fueyo y del artista y compañero de vida Bel Kim y la mágica compañía sonora de Chieftains.

Sampietro, P. (presentadora). (2016, 16 de junio).

## Conéctate con la naturaleza. [episodio de podcast]. En Vida verde.

Radio Televisión Española, Radio Exterior.

<https://bit.ly/3uwGLRC>

spa

Esta es la propuesta de Jabier Herreros Lamas en su último libro. *Conéctate con la Naturaleza. Terapia Hortícola y Baños de Bosque* (edit. Txertoa). Se trata de seguir la fórmula que divulgaba Masanobu Fukuoka: para que la naturaleza te dé de comer, antes hemos de darle de comer a ella. Hablamos con Jabier de la vitamina N ( de naturaleza) de descalzarse en el bosque para recargarnos de energía y hasta de prepararnos un té de bosque con ramas de olivo.





EUROPARC.(2020, junio).

Healthy Parks Healthy People Europe: Connecting People and Nature for a healthier and happier Europe.[webinar].

EUROPARC Federation.

<https://bit.ly/3wpdGs4>

eng

EUROPARC lanzó el nuevo Programa Healthy Parks, Healthy People Europe, para mejorar la cooperación, el intercambio de ideas y experiencias y el desarrollo de mejores políticas y prácticas con la naturaleza sostenible de los parques y áreas protegidas de Europa como un activo clave para la salud y el bienestar.



EUROPARC. (2020, mayo).

Salud, Biodiversidad y Áreas Protegidas [webinar].

EUROPARC España; Organismo Autónomo Parques Nacionales.

<https://bit.ly/3mJGzLX>

spa

Fernando Valladares muestra muchas evidencias científicas que ponen de manifiesto cómo la pérdida de la biodiversidad tiene un impacto directo en la salud humana. Y por ello es prioritario seguir apoyando medidas para proteger la naturaleza. Carles Castell nos da ejemplos prácticos de la experiencia en distintas áreas protegidas que muestran cómo la naturaleza sana contribuye a la prevención y la cura, e ilustra muchas iniciativas que se están llevando a cabo a nivel internacional, nacional y local.



EUROPARC. (2019, octubre).

Healthy Parks, Healthy People Europe.[webinar].

EUROPARC Federation.

<https://bit.ly/32stUDG>

eng

Nuestros parques y áreas protegidas son un activo que promueve la salud. Tienen un papel crucial en la crianza de ecosistemas saludables que son buenos para la naturaleza y sostienen nuestras sociedades. Al brindar oportunidades para que las personas experimenten y disfruten de la naturaleza, también apoyan la salud y el bienestar mental, físico, emocional, espiritual y social de las personas y comunidades de toda Europa.



EUROPARC. (2018, septiembre).

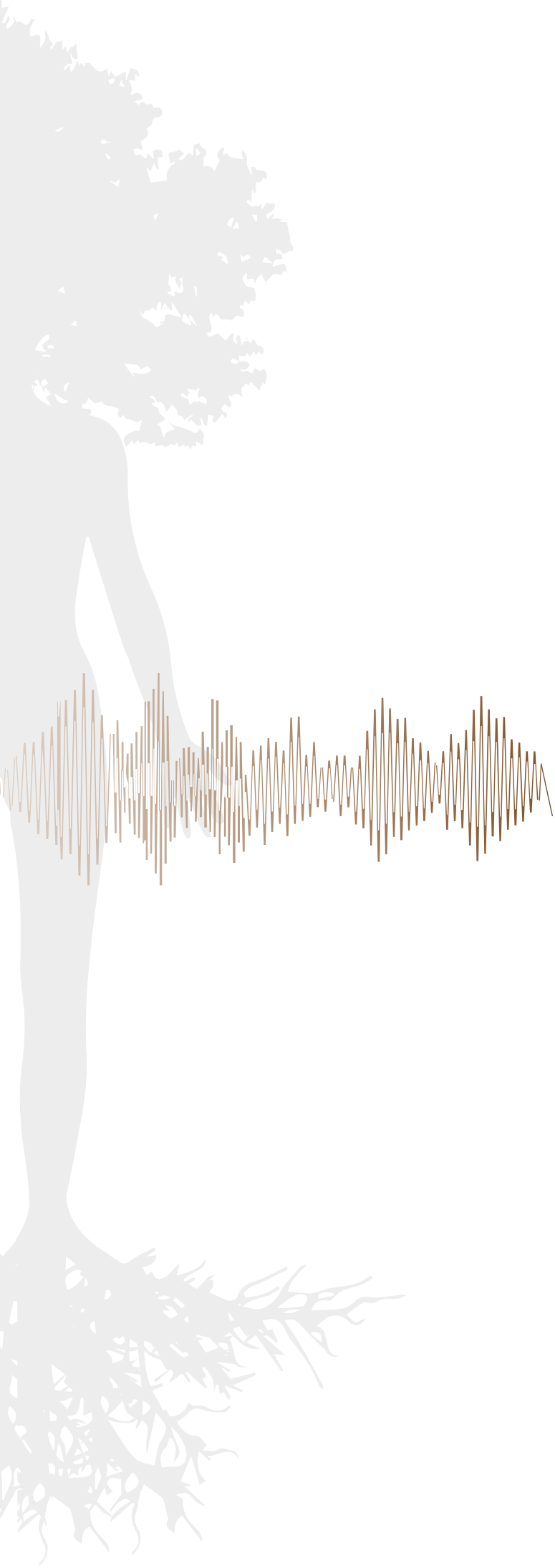
Parks as Natural Health Centres. [webinar].

EUROPARC Federation.

<https://bit.ly/2QiuVfV>

eng

Los parques y las áreas protegidas están bien posicionados para brindar beneficios para la salud. El ejercicio verde y el contacto con la naturaleza a través de la recreación al aire libre, el voluntariado, el aprendizaje o el deporte no solo están destinados a mejorar la condición física, sino que también mejoran la salud mental y ayudan a prevenir problemas clave de salud.



# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

**Recopilaciones de recursos**



CDRE del Parc Natural de la Serra de Collserola.  
Salut i espais naturals.

Pinterest.

<https://www.pinterest.es/cdrep/salut-i-espais-naturals/>

cat

Recopilación de recursos sobre la salud y los espacios naturales.



Duran, R. (2021).

Bosc madur i els banys de bosc (Shinrin-yoku).

Parcs i Jardins de Barcelona, Ajuntament de Barcelona.

<https://bit.ly/3tk0keF>

cat

Diferentes recursos que muestran cómo los bosques maduros y los baños de bosque cuidan nuestra salud.



Duran, R. (2021).

Jardins terapèutics.

Parcs i Jardins de Barcelona, Ajuntament de Barcelona.

<https://bit.ly/3eh5vYD>

cat

Selección de recursos sobre jardines terapéuticos: blogs, vídeos, ejemplos, asociaciones, noticias, libros...



Xarxa per a la Conservació de la Natura. (2020).

Breu repositori salut i natura, en l'àmbit municipal.

Diputació de Barcelona; Xarxa per a la Conservació de la Natura; Som Natura.

<https://bit.ly/3wWaXY0>

cat

Recopilación de jornadas, congresos, estrategias, planes, publicaciones, centros de investigación, estudios, iniciativas y otros recursos digitales especialmente centrados en el ámbito de Catalunya. Todas las referencias abordan la correlación entre la naturaleza y una sociedad saludable desde el ámbito local como global. También se ofrece un conjunto de recursos para poner en relieve un modelo de salud donde la naturaleza tenga un papel relevante, tanto en la vertiente terapéutica como preventiva en la salud de las personas.

UICN. (2021).

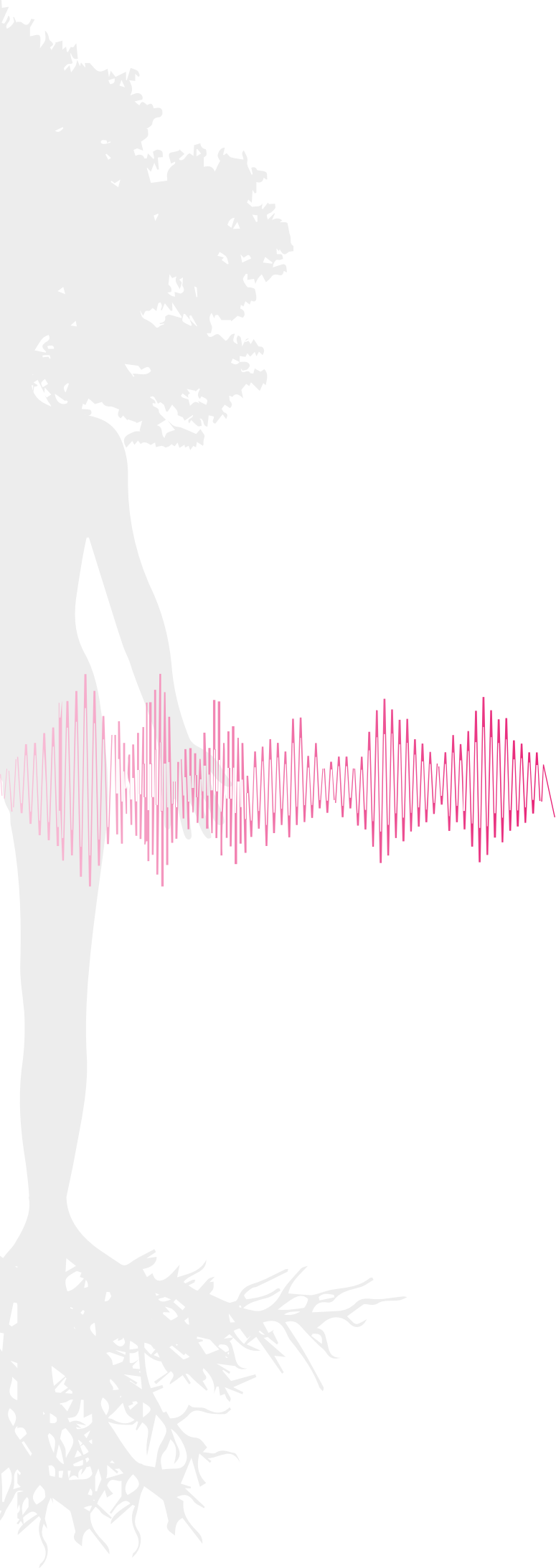
Word Commission on Protected Areas: Resources.

<https://www.iucn.org/es/node/32905>

Amplia recopilación de recursos de la UICN sobre la salud y los espacios protegidos







## **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

**Otros recursos electrónicos**



Asociación Española de Horticultura y Jardinería Social y Terapéutica. (2021).

AEHJST.

<https://aehjst.org/>

spa

Página web de la Asociación Española de Horticultura y Jardinería Social y Terapéutica, formada por profesionales y colaboradores con el objetivo de impulsar la horticultura y la jardinería como herramientas terapéuticas y socializadoras.



Foro para la reconexión de la naturaleza.

Recuperado el 7 de mayo de 2021.

<https://forn.info/>

spa

En 2021 se constituyó (FORN) foro ciudadano que tiene como objetivo generar acciones que contribuyan a la reconexión y reconciliación de las personas y de la sociedad con la naturaleza. El FORN persigue generar acciones y proyectos responsables, impulsando sinergias y el trabajo en red, y desarrollar acciones en diferentes áreas como el cambio climático y cambio global, el medio rural y las actividades tradicionales, la España vaciada, la comunicación, la educación y la interpretación ambiental, los ecosistemas y la biodiversidad, y la salud y los espacios naturales.



Naciones Unidas. (1990).

Necesidad de asegurar un medio ambiente sano para el bienestar de las personas : Resolución 45/94.

Asamblea General

<https://www.undocs.org/es/A/RES/45/94>

spa



Organización Mundial de la Salud (2006).

Ambientes saludables y prevención de enfermedades. Hacia una estimación de la carga de morbilidad atribuible al medio ambiente.

<https://cutt.ly/BvFg0KA>

spa

En este documento se estudian específicamente los factores ambientales «modificables» que realmente sea posible cambiar aplicando las tecnologías, políticas y medidas de prevención y de salud pública disponibles. Estos factores ambientales incluyen los riesgos físicos, químicos y biológicos que afectan directamente a la salud y que además aumentan los comportamientos no saludables (por ejemplo, la inactividad física).



Organización Mundial de la Salud (2016).

## Género, cambio climático y salud.

<https://cutt.ly/HvFdQxc>

spa

En el informe se documentan los datos disponibles con relación a las diferencias que existen entre ambos sexos en cuanto a los riesgos para la salud que podrían acentuarse a consecuencia del cambio climático, y respecto de las medidas de adaptación y mitigación que pueden contribuir a proteger y promover la salud. Se trata de proporcionar un marco que fortalezca el apoyo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) presta a los Estados Miembros para evaluar los riesgos sanitarios e idear intervenciones en materia de política climática que sean beneficiosas para ambos sexos.



Organización Mundial de la Salud (2017).

## Marco operacional para el desarrollo de sistemas de salud resilientes al clima.

<https://cutt.ly/PvFsGX6>

spa

El marco responde a las demandas de los Estados Miembros y asociados que requieren orientación sobre la manera en la que el sector sanitario y su base operacional en los sistemas de salud pueden abordar sistemática y eficazmente los retos cada vez mayores planteados por la variabilidad climática y el cambio climático.



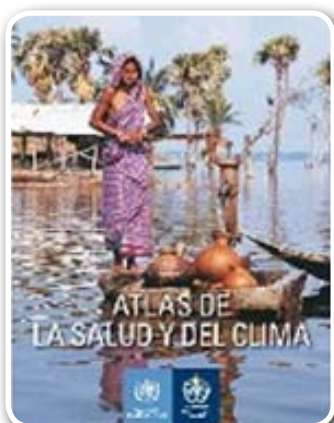
Organización Mundial de la Salud (2019).

## Orientaciones de la OMS para proteger la salud frente al cambio climático mediante la planificación de la adaptación de la salud.

<https://cutt.ly/mvFaNnr>

spa

Las orientaciones esbozan el proceso que debe seguirse para garantizar el logro de esos objetivos. Además, se proporcionan orientaciones adicionales sobre la planificación de sistemas de salud climáticamente resilientes en el ámbito nacional.



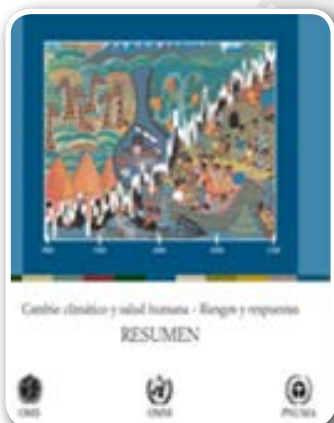
Organización Mundial de la Salud, Organización Meteorológica Mundial (2012).

### Atlas de la salud y del clima.

<https://cutt.ly/OvFp9Zg>

spa

Facilita información científica fidedigna sobre la relación entre el tiempo y el clima y los principales problemas de salud. Estos abarcan desde las enfermedades de la pobreza hasta las emergencias causadas por fenómenos meteorológicos extremos y brotes de enfermedades. Incluyen también la degradación del medio ambiente, la creciente prevalencia de enfermedades no transmisibles y la tendencia universal al envejecimiento de la población.



Organización Mundial de la Salud, Organización Meteorológica Mundial y PNUMA (2003).

### Cambio climático y salud humana. Riesgos y respuestas: Resumen.

<https://cutt.ly/XvFdBpm>

spa

Esta publicación es un resumen del libro *Climate Change and Human Health - Risks and Responses*, publicado por la OMS en colaboración con el PNUMA y la OMM. En la obra se describen el contexto y los procesos del cambio climático global, sus repercusiones reales o probables en la salud y la forma en que deberían responder las sociedades humanas y sus gobiernos, dedicando especial atención al sector de la salud.



Organización Mundial de la Salud, UN Water, ONU Habitat (2018).

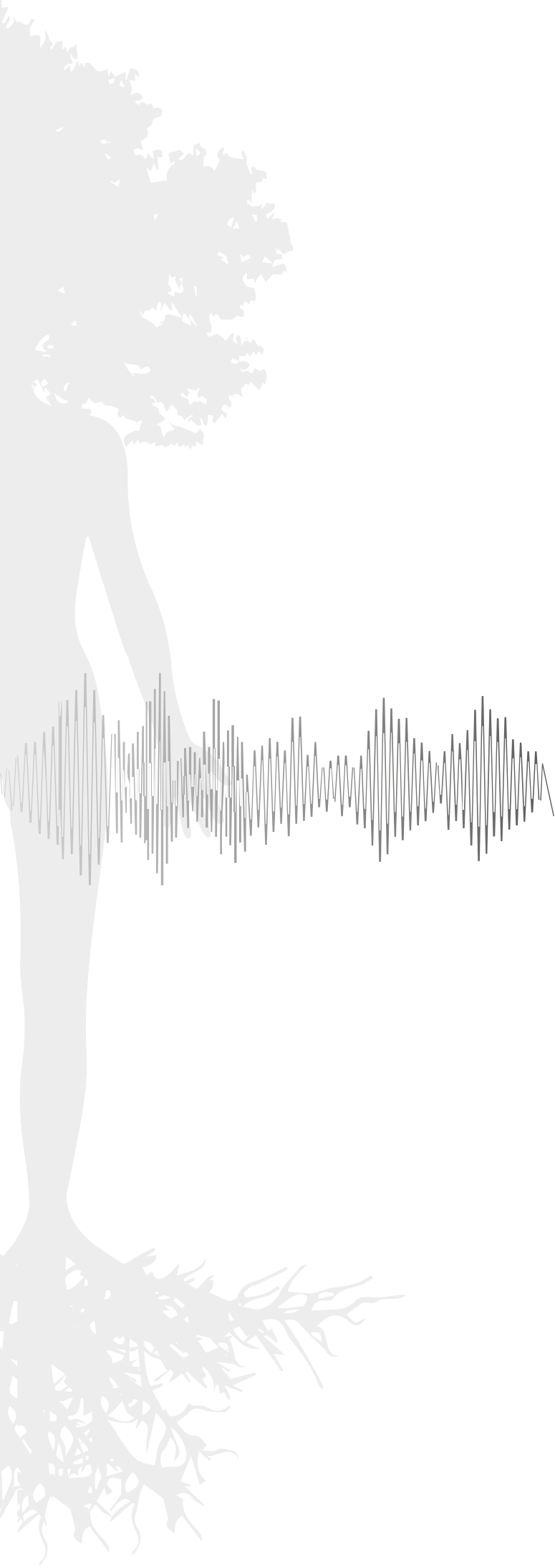
### Progresos en el tratamiento de las aguas residuales. Prueba piloto de la metodología de monitoreo y primeras constataciones sobre el indicador 6.3.1 de los ODS.

<https://cutt.ly/NvFleRx>

spa

Mediante la Iniciativa de ONU-Agua para el Monitoreo Integrado del Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 6, las Naciones Unidas tratan de apoyar a los países en el monitoreo de los asuntos relacionados con el agua y el saneamiento dentro del marco de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, así como en la recopilación de datos nacionales para presentar informes sobre los avances mundiales hacia el logro del ODS 6.





# **SALUD Y ESPACIOS NATURALES**

## **Especial COVID19**



Apuseni Nature Park Administration. (2020).

"ReConnecting with nature" in the Apuseni Nature Park (RO).

Europarc Federation.

<https://bit.ly/3tTrPNj>

eng

Debido al COVID19 el Parque Natural de Apuseni (ANPA) no pudo organizar en 2020 la reunión anual presencial para todos los parques rumanos con el fin de celebrar el Día Europeo de los Parques. Por lo que se ha iniciado un proyecto para una campaña en línea respaldada por los aprendizajes de LIFEedu. El objetivo principal era acercar a nuestra audiencia a la naturaleza.

EUROPARC. (2021, febrero).

Healthy Parks Healthy People Europe: Nature is Good Medicine: practical steps for implementing a Healthy Parks Healthy People approach. [webinar].

EUROPARC Federation.

<https://bit.ly/3e7gKkQ>

eng

El contacto con la naturaleza puede generar beneficios reales para la salud y el bienestar mental, físico, emocional y social de las personas. COVID-19 ha creado conciencia sobre el valor de los parques y áreas protegidas de Europa como un escenario para que las personas se conecten con la naturaleza y mejoren su salud y bienestar. Al mismo tiempo, la pandemia subraya su importancia para nutrir ecosistemas saludables que son buenos tanto para la naturaleza como para las personas.

Pahissa Espluga, M. (2021).

La naturaleza como activo para la salud.

Ambienta, 127, 76-87.

<https://bit.ly/3enqFnI>

spa

En plena pandemia mundial resulta una obviedad mencionar que la piedra angular sobre la que se construye el progreso social es la salud. Un estudio reciente (Mueller et al., 2017) estima que casi un 20% de la mortalidad en España podría prevenirse si se siguieran las recomendaciones internacionales sobre actividad física, acceso a espacios verdes y niveles de contaminación del aire, ruido y calor de nuestras ciudades. Nuestra esperanza de vida promedio aumentaría en 360 días y ahorraríamos cerca de 9300 millones de euros anuales al sistema de salud.



Parque Nacional de Monfragüe. (23 de marzo de 2021).  
Biodiversidad y Covid 19. [vídeo].

Junta de Extremadura, Consejería para la Transición Ecológica y la Sostenibilidad.  
YouTube.

<https://youtu.be/yISWvA2FSGU>

spa

Mecanismos de protección de la Biodiversidad para con la vida.



Parque Nacional de Monfragüe. (11 de febrero de 2021).  
Zoonosis [vídeo].

Junta de Extremadura, Consejería para la Transición Ecológica y la Sostenibilidad.  
YouTube.

<https://youtu.be/E0zxUCzPDtk>

spa

En estos meses vividos en la pandemia y después conocer que el COVID19 proviene de una zoonosis, es muy importante saber que hay que conservar lo que nos protege.

Pons C. (2020).

Boletín ONUBIB: COVID-19.Año1, n. 1.

Biblioteca Depositaria de la ONU-UV (ONUBIB).

<https://cutt.ly/VbSd1Si>

spa

Información y publicaciones sobre COVID-19 con el que pretenden informar de la pandemia y de las novedades bibliográficas del Sistema de Naciones Unidas . La Comunidad Internacional sigue teniendo necesidades vitales y urgentes que necesitan seguir siendo atendidas tales como: la salud, la preservación del medio ambiente y la lucha contra el cambio climático, el mantenimiento de la paz, el desarme, la consecución de los ODS, etc.





Rada, O., Serrano, J., Loira, J. Liras, J., Campo A. del y Calvet, C. (2020).

Educación, bienestar y naturaleza : propuestas de acercamiento de la escuela a la naturaleza para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad escolar, de cara a la crisis sanitaria.

Fundación Entretantos.

<https://bit.ly/3dLofOd>

spa

Estudio realizado durante estos últimos meses para analizar los datos más relevantes que se tienen sobre los beneficios para la infancia del contacto con la naturaleza, tanto en el contexto de la pandemia de la Covid-19, como en general para el bienestar de toda la comunidad educativa. Valladolid ha sido el laboratorio para la investigación, donde se ha trabajado con 74 familias de niños y niñas de primaria a lo largo de todo el verano.



Red de Parques Nacionales. Organismo Autónomo Parques Nacionales. (2020, 16 de junio).

En tu visita a un parque nacional cuida tu salud y la de los demás [vídeo].

YouTube.

<https://bit.ly/2RyHp2n>

spa

La crisis sanitaria ha aumentado la preocupación en los últimos meses por las consecuencias relacionadas con la salud humana que se derivan de la pérdida de biodiversidad a nivel mundial.

Para ayudar a poner freno al COVID-19, el Organismo Autónomo Parques Nacionales ha diseñado materiales de comunicación para orientar a los visitantes de los Parques Nacionales y demás Áreas Protegidas con directrices y recomendaciones que hagan su visita y la de los demás más segura.

UICN. (2021).

COVID-19 and Protected Areas Task Force.

<https://bit.ly/2SCi6gs>

eng



Grupo de trabajo UICN sobre áreas protegidas y COVID19. Su objetivo es recopilar información y conocimientos sobre los impactos del COVID-19 en las áreas protegidas, así como documentar y difundir principios y buenas prácticas para el rescate, la recuperación y la reconstrucción para fortalecer y ampliar los sistemas de áreas protegidas y conservadas que contribuyen a la salud y el bienestar humanos.



CLUB  
ULTIMA HORA  
VALORES

Valladares, F. (2020, 13 de octubre).

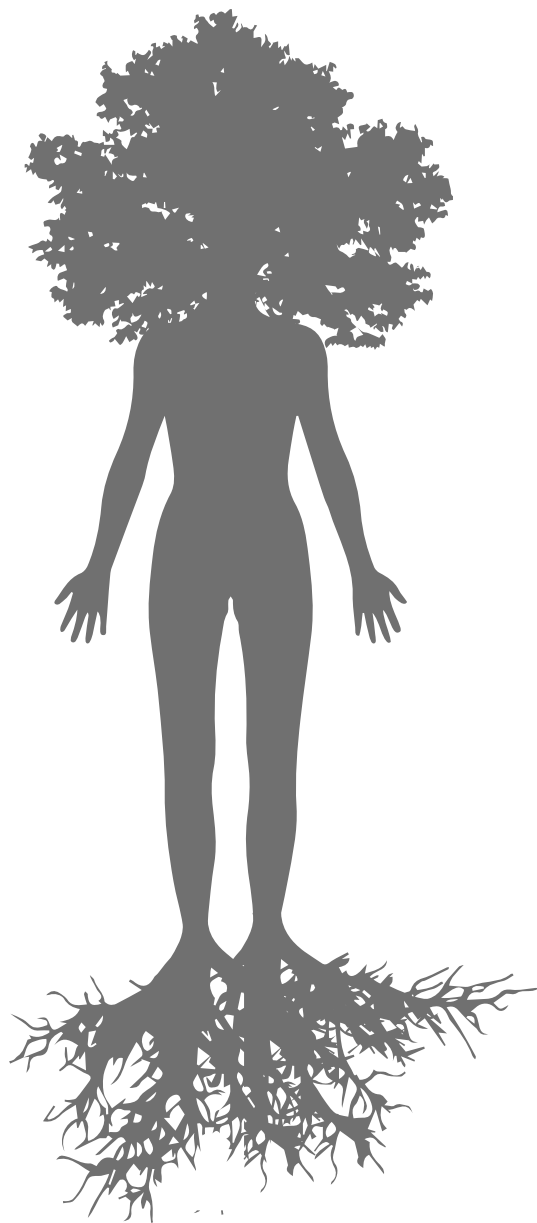
La Covid-19 remueve el concepto de salud planetaria [conferencia].

Club Última Hora, Valores. Mallorca, España.

<https://bit.ly/3uivLYe>

spa

La covid-19 ha puesto todo patas arriba y ha supuesto un baño colectivo en la noción de que todo lo que hagamos al medio ambiente acaba repercutiendo en nuestra salud y nuestro bienestar. En estos meses de rebrote de la pandemia hemos estado debatiendo sobre este asunto, revisando los mecanismos por los cuales una naturaleza bien conservada nos protege de zoonosis y también del cambio climático, y de la contaminación atmosférica y, en general, de los impactos que resultan de nuestra injerencia en los complejos procesos ecológicos.



**"Hay momentos en que toda la ansiedad y el esfuerzo acumulados se sosiegan en la infinita indolencia y reposo de la naturaleza".**

(Henry David Thoreau)



