

Recomiendan los “baños de bosque” para mejorar el bienestar de las personas

Consiste en tener contacto con la naturaleza y realizar actividades sensoriales y de integración con el entorno

Los efectos de la depresión, las enfermedades crónicas, el estrés y otros padecimientos pueden ser disminuidos mediante los llamados “baños de bosque”, una práctica que ha reportado beneficios para el bienestar de las personas y que ha sido monitoreada por expertos académicos de la Universidad de Guadalajara y de otras partes del mundo.

La doctora Guadalupe Garibay Chávez, investigadora del Departamento de Ciencias Ambientales, del [Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias \(CUCBA\)](#), [1] dijo en conferencia de prensa que según estudios realizados entre personas que acuden al Bosque La Primavera y al Parque Los Colomos, los beneficios de pasar tiempo en la naturaleza son evidentes tanto a nivel físico como en el estado de ánimo, en especial entre personas estresadas, altamente medicadas o con deterioro en la salud mental.

Señaló que el ritmo de vida actual ha provocado entre la población altos niveles de estrés que generan enfermedades como depresión y ansiedad, además de propiciar padecimientos crónico degenerativos y cardiovasculares, por lo que el contacto con el bosque es una forma de contrarrestar sus efectos y promover la salud.

“En los estudios que hemos hecho, algunos de los referentes que las personas han identificado en los ‘baños de bosque’ es la generación de estados y emociones positivas como tranquilidad y paz, que va de la mano con los paisajes naturales. En cuanto a las dimensiones terapéuticas, las personas identifican en los bosques aspectos como serenidad, que son un lugar de encuentro y para reducir la tensión”, declaró.

La especialista, quien recibió un certificado en esta práctica, afirmó que los “baños de bosque” consisten no sólo en estar en la naturaleza, sino en realizar diversas actividades físicas como la caminata, acompañada de ejercicios para promover la sensibilización al entorno y la agudización de los sentidos, a fin de aprovechar lo que este ecosistema puede ofrecer.

Alex Gesse, Director Ejecutivo de Forest Therapy Hub, de España y quien ha trabajado con grupos de personas con diversos padecimientos y edades, dio a conocer que las universidades y la academia en Europa y países de otros continentes están generando trabajo conjunto para estudiar más los beneficios de esta práctica que hasta ahora tenía un aspecto holístico, pero que puede ser un complemento para los sistemas de salud.

“Es un nuevo campo que busca ser un complemento para los actuales sistemas de salud. No se está desarrollando como una alternativa, sino como un complemento, porque otro de los estudios realizados indica que los enfermos se recuperan más rápido de una cirugía por el hecho de ver naturaleza, y en algunas zonas como Singapur han comenzado a desarrollar jardines en los hospitales, de cara a apoyar esa restauración de los pacientes”, explicó.

Los especialistas aseguraron que esta práctica puede ser realizada a cualquier hora del día, preferentemente por la mañana, y que pueden hacerla personas de cualquier edad, aunque los beneficios son más marcados entre quienes padecen alguna enfermedad, tienen deterioro de su salud mental o en adultos mayores.

“La dosis va a depender mucho de los grupos y del interés que tengan. Los ‘baños de bosque’, en general, son prácticas que van de dos a tres horas, son inmersiones en la naturaleza en una secuenciación de actividades con intención de generar experiencias sensoriales y de entrar en sintonía con la naturaleza; pero también una integración entre las personas participantes en un ambiente total de libertad”, argumentó Garibay Chávez.

Gesse informó que de dos horas a dos horas y media a la semana es el tiempo ideal para estar en el entorno natural y que disminuyan los niveles de cortisona en la sangre, sustancia generada por el estrés.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“2022, Guadalajara, Hogar de la Feria Internacional del Libro y Capital Mundial del Libro”

Guadalajara, Jalisco, 13 de julio de 2022

Texto: Prensa UdeG

Fotografía: Laura Herrera

Etiquetas:

[Guadalupe Garibay Chávez](#) [2]

[Alex Gesse](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/recomiendan-los-banos-de-bosque-para-mejorar-el-bienestar-de-las-personas>

Links

[1] <http://www.cucba.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/guadalupe-garibay-chavez>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alex-gesse>