

Baños de bosque ayudan a prevenir muertes por padecimientos cardiovasculares

En Jalisco una de cada tres personas muere de forma prematura; esto puede ser revertido con un acercamiento consciente a la naturaleza, señala doctora del CUCBA

“Una de cada tres personas en Jalisco muere de forma prematura, principalmente por enfermedades cardiovasculares; esto puede cambiar si se modifica el estilo de vida y se tiene un acercamiento con la naturaleza a partir de los baños de bosque”, señaló en rueda de prensa la investigadora del Cuerpo Académico Salud Ambiental y Desarrollo Sustentable, del [Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias \(CUCBA\)](#) [1] de la UdeG, doctora María Guadalupe Garibay Chávez.

Los baños de bosque, explicó, son una visita a la naturaleza que se enfoca en la comunicación profunda con el ecosistema; en ésta se tiene la participación de un guía que ayuda a integrar la presencia del individuo con el espacio natural mediante actividades que pueden ser enfocadas en un grupo con necesidades específicas, o simplemente bajo el interés de experimentar sensorialmente el espacio natural.

“Existen diferentes estudios que reportan los beneficios físicos, psicológicos y sociales que propician los baños de bosque y, en general, la exposición a la biodiversidad. Desde 2021 hemos hecho baños de bosque con diferentes grupos y comprobamos que hay una mejora en la presión arterial y en las emociones de las personas”, informó.

La investigadora del Departamento de Producción Forestal del CUCBA, maestra Ana Luisa Santiago Pérez, expuso que en la actualidad la expansión de la ciudad limita el acceso a la naturaleza y modifica el ritmo de vida, implantando mayores preocupaciones; sin embargo, cada vez hay más comunidades que incrementan la infraestructura verde.

“Existe un enfoque estratégico sostenible para la gestión de espacios urbanos y rurales en el que se aprovechan los recursos naturales y los ecosistemas en beneficio ambiental y económico. Los espacios verdes tienen las características apropiadas para la recreación consciente y el acercamiento a encontrar soluciones a problemas cercanos”, mencionó.

Los baños de bosque y la creación de jardines o parques urbanos en los que se vean involucrados los vecinos pueden ayudar a la resiliencia en las ciudades, en cuanto a la solución de problemas y preocupaciones socioambientales que también afectan la percepción de tranquilidad.

“Además de los beneficios a la salud, las personas que han tomado baños de bosque han comenzado a ser conscientes de la importancia de las plantas, el agua y la limpieza de los lugares verdes”, agregó.

Primer diplomado Baños de Bosque

Gracias al buen recibimiento del programa en la población, las investigadoras, en conjunto con la profesora del Departamento de Ciencias Ambientales, maestra Citlali Curiel Balzaretti, crearon el primer Diplomado Baños de Bosque, que explica la guía práctica de cómo se deben desarrollar y los beneficios que éstos tienen según el enfoque con el que se realicen.

“El primer diplomado se realizó en colaboración con la UdeG, el CUCBA, el Departamento de Producción Forestal, el Instituto de Medio Ambiente y Comunidades Humanas, y con el apoyo del Forest Therapy Hub. Con éste se adquieren habilidades para la práctica profesional y la obtención de resultados para reducir la hipertensión y la fatiga mental”, informó.

Las inscripciones para el diplomado están abiertas y cierran el próximo 26 de agosto; ese mismo día da inicio el diplomado. Mayor información en el enlace <https://shorturl.at/bQUO3> [2], o solicitándola a los correos: ggaribay@academicos.udg.mx [3], ana.santiago@academicos.udg.mx [4] y citlali.curiel@academicos.udg.mx [5]

El programa está enfocado a personas con conocimientos previos que no necesariamente sean de la universidad pero que conozcan el enfoque, principalmente psicólogos, biólogos, médicos, trabajadores sociales, docentes o pedagogos.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

**“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”
Guadalajara, Jalisco, 21 de agosto de 2024**

Texto: Valeria Estefanía Jiménez Muñiz

Fotografía: Fernanda Velazquez | Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[María Guadalupe Garibay Chávez](#) [6]

[Ana Luisa Santiago Pérez](#) [7]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/banos-de-bosque-ayudan-prevenir-muertes-por-padecimientos-cardiovasculares>

Links

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

[2] <https://shorturl.at/bQUO3>

[3] <mailto:ggaribay@academicos.udg.mx>

[4] <mailto:ana.santiago@academicos.udg.mx>

[5] <mailto:citlali.curiel@academicos.udg.mx>

[6] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maria-guadalupe-garibay-chavez-0>

[7] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/ana-luisa-santiago-perez>