

¡A NUESTRA SALUD! SALUD Y ÁREAS PROTEGIDAS

Marta Múgica de la Guerra

Marzo 2014

Este artículo ha sido publicado en el blog [Activa Red Natura 2000](#) de SEO/BirdLife

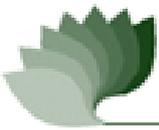
Marta Múgica de la Guerra

Doctora en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid. Coordinadora de la Oficina Técnica de [EUROPARC-España](#) y Directora de la Fundación Interuniversitaria Fernando González Bernáldez.

Esta publicación no hace necesariamente suyas las opiniones y criterios expresados por sus colaboradores. Queda autorizada la reproducción de este artículo, siempre que se cite la fuente, quedando excluida la realización de obras derivadas de él y la explotación comercial de cualquier tipo.

El CENEAM no se responsabiliza del uso que pueda hacerse en contra de los derechos de autor protegidos por la ley.

El Boletín Carpeta Informativa del CENEAM, en el que se incluye este artículo, se encuentra bajo una Licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0](#)



¿Os habéis planteado alguna vez la importancia de las áreas protegidas para nuestra salud? Todos sabemos que el principal objetivo de las áreas protegidas es la conservación de la naturaleza. Todos estaremos de acuerdo en que son herramientas fundamentales para conservar especies, ecosistemas y procesos naturales frente a las amenazas derivadas de la transformación del territorio para otros usos también de interés humano (carreteras, aeropuertos, ciudades, embalses, etcétera).

Pero, ¿y si además de su valor para la conservación directa nos planteamos su valor para nuestra salud física, mental y social?

Este ha sido el objetivo de uno de los últimos proyectos promovidos por [EUROPARC-España](#), foro profesional que aúna a las administraciones competentes en la planificación y gestión de casi el 28% del territorio dedicado a la conservación, la Red Natura 2000.

La hipótesis de partida es que **las áreas protegidas 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.

Para empezar a ponerle el cascabel al gato, la [Junta de Castilla y León](#) promovió el proyecto **“Identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social. Aplicación de casos prácticos en la sociedad”**, con el apoyo de la Fundación Biodiversidad y de la [Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León](#). Desde la Oficina Técnica de EUROPARC-España y la [Fundación Fernando González Bernádez](#) elaboramos el documento de trabajo resultante de varias reuniones de un grupo de trabajo desarrolladas en 2012.

El objetivo general del proyecto fue identificar los beneficios de las áreas protegidas españolas sobre la salud y el bienestar social a través de casos concretos, propiciando un acercamiento entre las administraciones sanitarias, de asuntos sociales y ambientales con el fin de aumentar las oportunidades y el apoyo social para la conservación de la naturaleza.

¿CÓMO CONECTAR LA SALUD CON LA CONSERVACIÓN DE LAS ÁREAS PROTEGIDAS?

La salud del ser humano depende de la calidad de los ecosistemas en sentido amplio. Así lo afirma la Organización Mundial de la Salud, según la cual la cuarta parte de la morbilidad mundial, un tercio en el caso de la infancia, se asigna a factores de degradación ambiental modificables.

La salud no es solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. Existen multitud de factores tanto personales como sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de las personas. De todos esos factores, muchos se relacionan directamente con lo que genéricamente se ha llamado “espacios verdes”, y por tanto con conexiones múltiples con el papel de las áreas protegidas.



LIC Sierra de Gredos y Valle del Jerte
(Extremadura) ©EUROPARC

El estilo de vida moderno asociado al modelo industrial y urbano, ha generado también importantes problemas de salud (diabetes, hipertensión vascular, obesidad, etcétera) a la vez que ha causado importantes desajustes ecosistémicos, con la consecuencia constatada de que se pierde bienestar incluso en países ricos ([Millenium Ecosystem Assessment](#), 2005). Aspectos fundamentales del bienestar humano como el uso del tiempo, los hábitos saludables o las buenas relaciones sociales han sufrido un considerable deterioro en las últimas décadas en muchas sociedades urbanitas, alejando a grandes sectores de la población del sentido comunitario de la vida (cohesión social) y de nuestra dependencia de los ecosistemas.

En España se analizó la situación en el proyecto de [Evaluación de Ecosistemas del Milenio de España](#) (Evaluación de los Ecosistemas del Milenio de España, 2011), cuyos resultados muestran cómo diferentes aspectos del bienestar de la población española se están viendo negativamente afectados por el progresivo proceso de degradación que están experimentando los servicios de los ecosistemas.

Contamos con un cuerpo creciente de literatura científica que aborda la relación entre la salud de las personas y el contacto con la naturaleza (efecto restaurador de la naturaleza, beneficios añadidos a la realización de ejercicio físico en entornos naturales). Desde la Psicología Ambiental se ha acuñado el término “síndrome de déficit de naturaleza” para describir el conjunto de síntomas relacionados con los



efectos negativos derivados del distanciamiento de los entornos naturales (déficit de atención e hiperactividad, ausencia de creatividad y curiosidad, analfabetismo natural, falta de conexión e identidad con el entorno, individualismo y escaso sentido de comunidad).

En España, destacan los trabajos realizados con población infantil y su relación con espacios verdes cercanos, demostrándose los efectos amortiguadores del contacto con la naturaleza sobre el estrés de los niños.

Entre los principales efectos positivos directos sobre la salud física se han señalado la **disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, la disminución del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, la producción de vitamina D, la recuperación de enfermedades y el aumento de la respuesta inmune.**

También se han demostrado efectos positivos indirectos, fundamentalmente los siguientes: facilitan la participación social, proporcionan alimentos naturales, proporcionan un catalizador para cambiar ciertos estilos de vida, aportan buenas experiencias para los niños y jóvenes y aportan soporte para estudios epidemiológicos.

¿QUÉ APORTAN LAS ÁREAS PROTEGIDAS ESPAÑOLAS A LA SALUD Y EL BIENESTAR?

Para ayudar a identificar la contribución de nuestras áreas protegidas y para aportar recomendaciones concretas, se recopilaron experiencias concretas a modo de ejemplos que ampliarse en la medida en que se profundice en los beneficios de los distintos tipos de áreas protegidas de nuestro país.

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.



Documento:

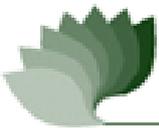
[Salud y áreas protegidas en España. Identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social. Aplicación de casos prácticos en la sociedad](#)

Por el momento, se debe destacar el enorme potencial derivado de la existencia de un 28% del territorio español bajo distintas figuras de protección de la naturaleza. Desde el punto de vista de los beneficios para la salud de los usuarios directos, generalmente urbanos, tienen particular relevancia aquellos que reciben más cantidad de visitas, normalmente los parques nacionales y los parques naturales, además de los parques periurbanos.

En España contamos con un total de **15 parques nacionales y cerca de 160 parques naturales, con unas visitas totales que pueden estimarse en al menos 26 millones de visitas al año.** Además, existen al menos 225 centros de visitantes, espacios multifuncionales desde los que se promueven diferentes programas que promueven directa e indirectamente la salud. Se estima que estos centros reciben entre un 18% y un 20% de las visitas totales al espacio protegido, de las que gran parte corresponde a población escolar y local, beneficiarios directos de las actividades que puedan realizarse con objetivos específicos de promoción de la salud en sus distintos componentes.

La parte central del documento concreta una serie de recomendaciones u orientaciones de utilidad práctica para los gestores con ejemplos específicos que podrán ampliarse en el futuro para seguir promoviendo de forma activa las sinergias entre la conservación de la naturaleza y los beneficios para la salud y el bienestar humano.

El documento aporta finalmente un catálogo abierto de experiencias a partir de las actividades desarrolladas a lo largo del proyecto en 2012.



Entre los **beneficios más importantes de nuestras áreas protegidas** para la salud pueden destacarse:

- Aportan escenarios donde desarrollar actividades deportivas al aire libre que no requieren infraestructuras específicas ni desarrollarse en grupo, con lo que dan autonomía y libertad para el que las realiza. Particular relevancia para desarrollar el ocio en zonas periurbanas.
- Ofrecen escenarios para el desarrollo de actividades recreativas y deportivas no competitivas, con lo que se promueve la salud social (cohesión de grupos sociales y familiares) y otros valores sociales (solidaridad intra e intergeneracional).
- Ofrecen oportunidades diversas para la recuperación de enfermedades, convalecencias y dolencias propias de distintas etapas de la vida, particularmente las relacionadas con los problemas cardiovasculares (hipertensión, obesidad) y óseos (osteoporosis).
- Son territorios desde los que fomentar hábitos de alimentación sana a través del consumo de productos locales (promoción de productos kilómetro cero, marcas de calidad asociadas a los parques y a los productos locales).
- Aportan experiencias personales irrepetibles que promueven la mejora de la autoestima ya que muchas actividades suelen conllevar un plus de dificultad o suponen metas simbólicas.
- Son lugares con grandes oportunidades de trabajo con niños y adolescentes en la creación de hábitos de vida saludable y promoción del ejercicio físico. También para la población mayor, a la que ofrecer actividades saludables acordes con sus requerimientos.

APUNTES SOBRE LA DIMENSIÓN INTERNACIONAL

La vinculación de los beneficios para la salud de las personas y las áreas protegidas no es una idea nueva. De hecho, la idea está presente desde los mismos orígenes del movimiento para la protección de la naturaleza.

John Muir, el gran impulsor de la conservación en Estados Unidos, valoraba en 1898 los beneficios de los parques para sus conciudadanos del siguiente modo: “Miles de personas cansadas, debilitadas, civilizadas en exceso, están empezando a descubrir que ir a las montañas es como volver a casa; y que los parques de montaña y reservas no son sólo útiles como fuentes de madera y ríos para el riego, sino como fuentes de vida”.

Esta misma idea de la naturaleza silvestre como “fuente de vida” y salud aparece igualmente en España a principios del siglo XX. **Así lo afirmaba en 1919 el médico y humanista Gregorio Marañón al valorar las virtudes de la Sierra de Gredos, actualmente protegida como parque regional.** “La higiene actual exige una inmediata derivación de los ciudadanos hacia el campo”, decía Marañón, y “causa asombro el pensar que haya sido hasta ahora desaprovechado el tesoro que para la salud pública y para la higiene ciudadana representa”.

Sin embargo, a lo largo del desarrollo técnico y legislativo de los espacios protegidos durante el siglo XX, estas ideas quedaron en parte relegadas, incluso olvidadas, aunque se mantienen implícitas en muchas de las actividades promovidas en las áreas protegidas, particularmente en el ámbito del “uso público”.

A finales de la **década de los 90 se empezaron a poner en marcha a nivel internacional iniciativas de promoción de la salud directamente ligadas con las áreas protegidas.** Entre otros, destaca el programa *Healthy Parks, Healthy people* promovido en 1999 por la entidad que gestiona las áreas protegidas australianas, [Parks Victoria](#), basado en la afirmación de que la salud individual y colectiva depende de un sistema saludable de parques, y que un sistema de parques saludables está íntimamente ligado al valor otorgado por la sociedad.

En 2010 se celebró en Australia el **Primer Congreso Internacional Healthy Parks, Healthy People.** Entre los resultados del congreso destaca la puesta en marcha del programa *Healthy Parks Healthy People Global* (HHPG Global) y de una [página web asociada](#) que recopila toda la información compartida en el congreso así como diferentes casos y experiencias que están teniendo lugar a nivel internacional.

En 2011 el Servicio de Parques Nacionales de Estados Unidos publica el [Plan Estratégico Healthy Parks, Healthy People US](#), documento a cinco años que tiene el objetivo de sentar las bases del programa en todo el sistema de parques nacionales.

En el [Sexto Congreso Mundial de Parques](#) organizado por la UICN (noviembre de 2014, en Sydney, Australia), la vinculación entre áreas protegidas y salud será uno de los temas más relevantes.