



COLECCIONANDO  
SOSTENIBILIDAD  
CROMO 13

CROMO DE  
NATURALEZA

EFICIENCIA  
**90**

AHORRO  
**75**

ESFUERZO  
**95**

**Mayo...**

**Naturaleza por  
prescripción médica**

www.miteco.gob.es/es/ceneam/

Estar en un espacio natural, realizando alguna actividad, paseo o simplemente descansando es beneficioso para nuestra salud según se ha demostrado diferentes estudios médicos. Mejora nuestra salud física y psíquica. ¡Recetémonos naturaleza! .

### BUENA PRÁCTICA

- Salud y espacios naturales
- Central de reservas de parques nacionales
- Red de caminos naturales
- Rutas saludables Comunidad de Madrid
- Espacios naturales de España

### PARA SABER MÁS...

- Prescribir Naturaleza .  
DKW (DKV-Observatorio-prescribir-naturalezaPDF.pdf (hubspotusercontent-na1.net)
- La Naturaleza es salud  
<https://seo.org/existe-amnesia-ecologica-y-eso-tiene-un-precio/>
- ¿Por qué la naturaleza nos hace bien a la salud? La ciencia tiene la respuesta  
<https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2023/07/por-que-naturaleza-beneficios-salud-explicacion-cientifica>

### DESCRIPCION

Por prescripción médica, naturaleza como terapia para la mejora de la salud.

La pandemia nos encerró en nuestras casas y tras su finalización ha aumentado la demanda por pasar más tiempo en entornos naturales. Es cada vez más evidente que el estar en contacto con el medio natural favorece un mayor bienestar en nuestra salud. Un estudio publicado en **Scientific Reports** revela que dedicar al menos 2 horas a la semana a hacer actividades en entornos naturales mejora la salud. Aunque podría pensarse que esto se debe a la actividad física, los hallazgos del estudio sugieren que simplemente estar en la naturaleza mejora el bienestar físico y mental, independientemente de la actividad física realizada. Esta mejora afecta a todos los individuos, mayores y pequeños, hombres y mujeres.

Reafirmando lo mismo de forma diferente, Richard Louv, en su libro de 2005 Last Child in the Woods (El último niño en el bosque), nos relata que el estar tan separados de la naturaleza perjudica la salud física y psicológica, en especial la de los más pequeños.

Desde Oriente, técnicas como el Shinrin-yoku, o baños de bosque, que se han practicado desde la década de 1980 y se inspiran en antiguas tradiciones sintoístas y budistas, resaltan la importancia de esta conexión con la naturaleza.

Por todas estas razones, es altamente recomendable "medicarse" con naturaleza, ya sea en un parque o en espacios naturales más amplios.