

LOS SISTEMAS NATURALES COMO FUENTE DE BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD

Autores: Luis Álvarez (Geógrafo PUCV); Salvador Donghi (Biólogo PUCV); Gonzalo Undurraga (Arquitecto PUCV)
octubre de 2019

¿Qué tan claro estamos los habitantes de las ciudades sobre el rol de los parques? ¿Qué se sabe sobre la prestación de servicios ecosistémicos de los soportes naturales en las áreas urbanas? Y, en términos concretos para nuestra calidad de vida... **¿qué sabemos sobre el aporte de los sistemas naturales a la salud de las personas, tanto dentro como fuera de las ciudades?**

En nuestro país existe una tradición, iniciada a fines del siglo XIX por Benjamín Vicuña Mackenna, de constituir “pulmones verdes”, de embellecer las ciudades según las corrientes higienistas¹ y la influencia de las tendencias liberales francesas e inglesas de la época. Desde entonces, el desarrollo de importantes áreas urbanas en Chile cuenta con una oferta de parques y jardines que ha ido sumándose al paisaje urbano de algunas ciudades como Santiago, Concepción o Valdivia, a partir de la integración de antiguos jardines privados o la creación de nuevos jardines públicos, junto con una lenta, pero progresiva recuperación de bordes costeros, fluviales, lacustres y marinos.

En el caso de Viña del Mar, hoy conocida tradicionalmente como “ciudad jardín”, la transformación para llegar a ser el principal balneario de la costa central, da cuenta de un precedente histórico como ciudad que **vincula su paisaje natural y su clima con la salud de sus habitantes. Pero este vínculo es posible en tanto exista el acceso para disfrutar de estos atributos.** El potencial urbano de Viña radica en sus excepcionales condiciones ambientales, su geografía, paisaje y clima. Su costa y los espacios verdes que posee.



Foto: Pablo Alarcón

¹ Corriente de pensamiento desarrollada principalmente por médicos y tuvo su origen hacia fines del siglo XVIII, que postulaba la higiene como primera línea en la lucha contra enfermedades. Fuente: Biblioteca Nacional del Chile: Memoria Chilena <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-93702.html>

Se debe atender la creciente demanda de acceso a estas áreas urbanas por medio de la creación de un sistema más integrado, que combine jardines asilvestrados con cultivados; el borde costero con el borde fluvial del Marga Marga; y los diversos remanentes naturales, para que permitan proyectar este carácter de ciudad saludable en el futuro.

*"Solamente Viña del Mar sabe proporcionar al organismo esos granos de locura que Horacio reclamaba como indispensables para las obras de arte; en la playa, en las terrazas, en las carreras de caballos y piscinas, el cuerpo se sacude acariciado por invisible rocío de vitaminas"*².

Naturaleza y salud, la fuente de la calidad de vida urbana

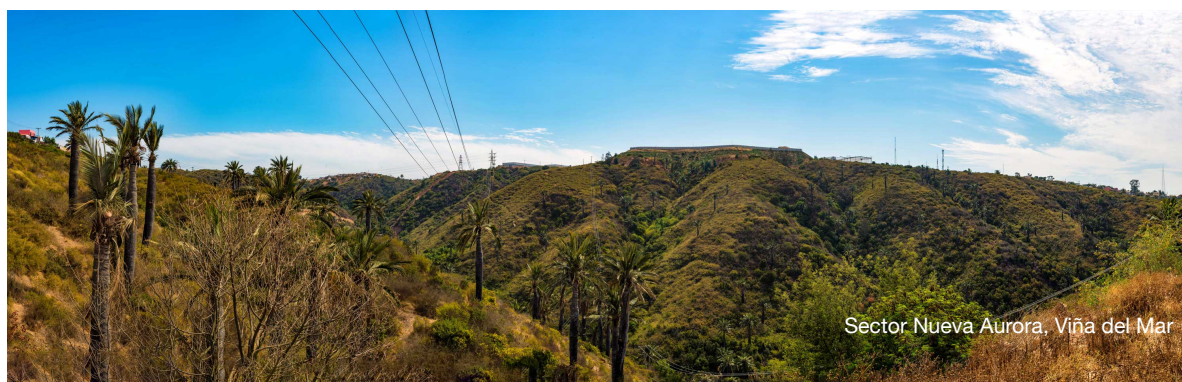


Foto: Pablo Alarcón

Desde hace más de medio siglo en el mundo se releva la relación de los habitantes de las ciudades con los espacios naturales, en base a indicadores que vinculan directamente la salud de las personas con las cualidades que poseen los parques, playas y bosques en áreas urbanas.

A partir de los años '60 se desarrolla una aproximación al problema ecológico en las ciudades del mundo, específicamente al diseño urbano y a la protección de las zonas verdes; y, en 1982, el Ministerio de Agricultura, Forestal y de Pesca de Japón acuñó el término *Shinrin-yoku*, que se refiere a *caminar por la foresta*, lo que puede ser definido como "el contacto con la atmósfera del bosque para su asimilación", que conduce a un estado de relajación mental y física del individuo, razón por la cual dicha actividad es considerada como la acción más extendida respecto de la asociación de los bosques con la salud humana³.

² Diario La Nación, martes 11 de marzo de 1930, Columna "Veraneantes de 1930": <https://docplayer.es/115189857-Llega-a-valparaiso-la-escuadra-peruana.html>

³ Park, et al., 2009

A partir de ello, diversos estudios demuestran los efectos positivos que tiene la exposición y contacto con la naturaleza, ya que **calman el ritmo cardíaco, bajan la presión arterial, reducen la producción de hormonas del estrés y activan el sistema inmunológico, mejorando la sensación de bienestar**⁴.

La revista *Nature* publicó un estudio realizado en Inglaterra en el año 2019, donde se analiza la respuesta en la salud de personas expuestas a distintos niveles a lugares naturales en áreas urbanas (parques, bosques, playas), detectando evidencia de mejoras en los resultados relacionados con enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, asma, malestar mental y miopía. Los niveles de exposición arrojaron que a **desde los 120 minutos semanales de incursión en estos parajes, las personas comienzan a obtener respuestas satisfactorias en términos de mejoras a la salud**.

Incluso, la naturaleza se ha llevado a algunos centros de rehabilitación como forma de tratamiento. Importantes resultados obtenidos a través de las numerosas investigaciones desarrolladas en el ámbito del *forest therapy* o *baños de bosque* han permitido tomar decisiones relevantes en algunos centros de recuperación para el estrés, como el Jardín de Rehabilitación Alnarp en Suecia, donde las personas que padecen enfermedades relacionadas con el estrés son rehabilitadas mediante la terapia de jardín a través de tres factores de importancia primordial: las impresiones sensoriales, los lugares elegidos en el jardín y las interacciones entre actividades concretas simbólicas, debido a que el entorno del jardín tiende a “preparar, recibir y abrir” a los participantes antes y después de los elementos terapéuticos⁵.



Foto: Fundación Cosmos

Experiencias similares se están desarrollando en nuestro país, como en el hospital del Salvador de Valparaíso que inauguró el 22 de junio de 2018 un jardín terapéutico de corta estadía para la Unidad Infanto Juvenil, que permite potenciar las terapias realizadas en esta unidad. El diseño se basó en el diagnóstico y las necesidades terapéuticas definidas por los especialistas, lo que permitió la creación de un espacio terapéutico amable y acogedor que potencia las actividades de psicomotricidad fina y

⁴ Eva Park et al., 2009; Achiai, y otros, 2015; Selhub y Alan C, y Logan en su libro *Your Brain on Nature* ; Li, Kobayashi, & Wakayama, 2009; Juyoung Lee, 2014; Chorong Song, 2015.

⁵ Adevi & Lieberg, 2012

los juegos al aire libre, en conexión con elementos naturales como aroma, viento y olores, incitando a la relajación contemplación, tanto para los pacientes como familiares⁶.

Proyectos de la misma índole se han desarrollado en otros centros hospitalarios como el Sanatorio Marítimo de Viña del Mar, Hospital Clínico San Borja Arriarán y Hospital del Salvador, estos últimos en Santiago. Ellos demuestran que la actividad del *Shinrin yoku* iniciada en 1982 por el Estado japonés contribuye de forma importante a la salud pública, no sólo desde lo netamente terapéutico, sino que el contacto con los entornos silvestres, parques o jardines genera una terapia clínica no farmacológica que reduce los costos de hospitalización⁷.

Los espacios naturales o las áreas silvestres devuelven un accionar fisiológico que reconstituyen una relación evolutiva del hombre con su entorno natural, el que se extravió del momento que las urbes perdieron su vínculo con los entornos naturales, por lo tanto resulta relevante situar en el centro de la ciudad el equilibrio y a dinámica de la naturaleza en contraposición a la “estaticidad vinculante de los artefactos”⁸.

Viña del Mar

Viña posee importantes áreas verdes privadas y públicas, además de sus playas y, por supuesto, el estero que puede cumplir un rol estratégico de ordenamiento urbano, justamente desde su atributo como un activo ambiental urbano.

El Jardín Botánico es un buen ejemplo de un parque privado, abierto al público y que ha logrado ganarse el corazón de los viñamarinos. Cuenta con 404,5 hectáreas de cerros de matorral y bosque esclerófilo, un pequeño humedal artificial y un riachuelo que lo recorre hasta el estero Marga Marga.

Otras grandes áreas verdes son la zona de Sausalito, con 100 hectáreas de Área Verde que incluyen La Laguna Sausalito, un embalse artificial con flora nativa y exótica; y la Quinta



Foto: Pablo Alarcón

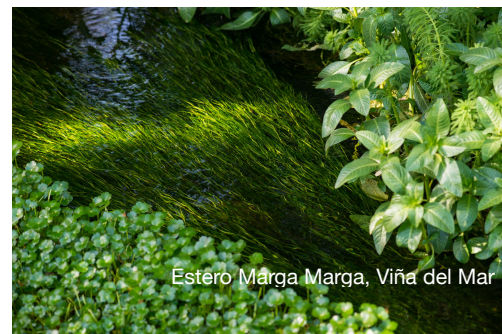


Foto: Pablo Alarcón

⁶ Cosmos, 2019

⁷ Park & Mattson, 2009

⁸ (Bettini, 1997)



Foto: Pablo Alarcón

Vergara, un espacio de 22 hectáreas con diversidad arquitectónica y floral.

Y uno de los pulmones verdes más importantes (declarado como Área Verde en el Plan Regulador Intercomunal de Valparaíso) es el que se ubica en el Fundo Las Salinas, propiedad de la Armada de Chile.

El **Barrio Las Salinas**, por su parte, pretende no solo aportar con nuevas áreas verdes con las 3 hectáreas (30.000 m²) de uso público integradas en el Plan Maestro. Además, espera poder explorar un nuevo tipo de parque, que permita poner en valor todos los atributos naturales de la ciudad, como el estero, las playas y los múltiples jardines que abundan en la ciudad. Iniciativas como el **Laboratorio Vegetal** buscan generar el aprendizaje suficiente que permita incorporar los espacios silvestres característicos de la región a las áreas verdes del barrio, caracterizar bio-geográficamente a la ciudad y recomponer su patrimonio genético natural. También se busca proporcionar, por cierto, mejores estados de salud para los viñamarinos y destacar el sello que la ciudad siempre ha querido proyectar, como ciudad jardín.

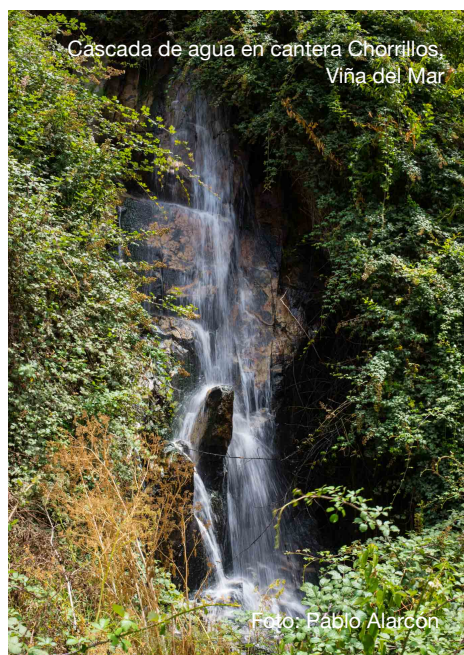


Foto: Pablo Alarcón



Foto: Pablo Alarcón



Foto: Pablo Alarcón



Foto: Pablo Alarcón

Bibliografía consultada

- Biblioteca Nacional del Chile: Memoria Chilena <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-93702.html>
- Diario La Nación, martes 11 de marzo de 1930, Columna "Veraneantes de 1930": <https://docplayer.es/115189857-Llega-a-valparaiso-la-escuadra-peruana.html>
- Donghi, Salvador; Informe estado de desarrollo Laboratorio Vegetal Las Salinas - verano 2019 <https://lassalinas.cl/wp-content/uploads/2019/07/Informe-5-Verano-2019.pdf>
- Selhub, Eva y Logan, Alan C; "Your Brain on Nature, the science of nature's influence on your health, happiness and vitality", año 2014
- Fotografía Jardín Terapéutico Ombú - Unidad Infanto Juvenil, Hospital del Salvador de Valparaíso <https://fundacioncosmos.cl/proyectos/hospital-del-salvador-de-valparaiso-2/jardin-sanador-unidad-corta-estadia-infanto-juvenil/>