

25 de octubre de 2017

## Los baños de bosque, una práctica beneficiosa tanto para la salud mental como física

**La disminución del estrés y la ansiedad, la mejora del estado de ánimo o la reducción de la presión arterial, entre los principales beneficios de esta actividad terapéutica de origen japonés**

**DKV Seguros presenta el primer documento en español con evidencias científicas sobre los beneficios saludables de los ecosistemas forestales**

El contacto con la naturaleza mejora nuestra salud mental y física. Así lo revela el estudio **“Baños de bosque, una propuesta de salud”**, elaborado por el **Observatorio de Salud y Medio Ambiente del Instituto DKV de la Vida Saludable**, en colaboración con el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal): los espacios verdes disminuyen los niveles de estrés, ansiedad, insomnio y estado depresivo, a la vez que reducen la obesidad, la diabetes y la presión arterial, ayudan a prevenir determinadas enfermedades no transmisibles y mejoran el sistema inmunitario. Unos males que han aumentado en las últimas décadas, debido a la progresiva urbanización de la sociedad<sup>1,2</sup>.

Con estos datos sobre la mesa, el informe pretende **concienciar a la población sobre la importancia que el medio ambiente tiene para la salud y el bienestar de las personas**, así como **impulsar los baños de bosque como terapia preventiva** en nuestro país. De hecho, se trata de la primera publicación en español con evidencias acreditadas sobre los beneficios saludables de los espacios naturales y, más especialmente, de los ecosistemas forestales, de acuerdo con los principales estudios científicos y artículos de revisión elaborados hasta la fecha.

En palabras de **Josep Santacreu, consejero delegado de DKV**, “si bien existe una amplia concienciación institucional y social sobre los efectos negativos que la contaminación y los daños en la naturaleza pueden tener en nuestra salud y calidad de vida, las bondades terapéuticas de los espacios naturales en las personas no son tan conocidos por la población”. Y, en este sentido, añade: “en los tiempos actuales, en los que el estrés, la tensión, la fatiga mental y la ansiedad están a la orden del día, diversos

---

<sup>1</sup> United Nations, 2015.

<sup>2</sup> Tilley, 2017.

## NOTA DE PRENSA

---

estudios científicos indican que la exposición a la naturaleza se está erigiendo como un remedio tan sencillo como beneficioso tanto para nuestra salud mental como física”.

### **La naturaleza mejora nuestra salud**

Entre las instituciones que han analizado los efectos saludables de estrechar los vínculos con el aire libre está la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ésta considera que la salud va mucho más allá de la “ausencia de afecciones o enfermedades” para ser “un estado dinámico de completo bienestar físico, mental y social” en el cual actúan tanto factores genéticos como culturales, sociales, económicos y medioambientales; y recuerda que la naturaleza juega un papel fundamental en la promoción de la salud ya que mejora la calidad de vida percibida, rebaja la morbilidad, disminuye la mortalidad, reduce el sobrepeso y la obesidad, y ayuda a mantener la salud cardiovascular entre otros beneficios.

No obstante, según matiza el estudio del Instituto DKV de la Vida Saludable, si bien las investigaciones que muestran la relación entre la salud y los espacios naturales son cada vez más numerosas y diversas, todavía hay que ser cauteloso sobre los impactos concretos que la exposición al medio ambiente genera en la salud humana, ya que aún existen algunos límites y retos pendientes<sup>3</sup>. Unos desafíos y una prudencia a la que **Marta Pahissa, responsable de Desarrollo y Gestión de Proyectos de Medio Ambiente de DKV Seguros y coautora de la publicación**, añade: “es evidente que gran parte de los efectos que tienen los entornos naturales en nuestra salud todavía se tienen que puntualizar, pero no hay duda que los resultados obtenidos hasta el momento nos permiten posicionar el contacto con la naturaleza como una práctica terapéutica y preventiva tanto para enfermedades psíquicas como físicas”.

Tanto es así que, en los últimos tiempos, la práctica totalidad de los estudios científicos sobre la materia se han alejado de los prejuicios que provoca la falta de contacto con el medio ambiente en la salud y el bienestar de las personas para centrarse en los resultados positivos de la vinculación con los espacios naturales. Desde DKV Seguros se está trabajando en este sentido a través del proyecto "DKV Bosques Saludables" del **Observatorio de Salud y Medio Ambiente del Instituto DKV de la Vida Saludable** que tiene como objetivos promover y facilitar el contacto con la naturaleza para la mejora de la salud. Este proyecto que se inicia este 2017 tiene un doble objetivo: la divulgación y la identificación de unas 10 rutas para donde practicar este contacto con la naturaleza.

### **Baños de bosque, una práctica de origen nipón**

De hecho, las bondades de los espacios naturales se han comenzado a promover -e incluso a prescribir de forma preventiva y/o curativa- en varios lugares del mundo, como en los países nórdicos o Japón, donde, desde principios de la década de los 80, se fomentan los baños de bosque –o ‘Shinrin-yoku’, como allí se conocen- como práctica terapéutica. Una propuesta inspirada en las tradiciones budistas y sintoístas y

---

<sup>3</sup> Hartig et al., 2014

## NOTA DE PRENSA

---

desarrollada inicialmente por el Ministerio japonés de Agricultura, Silvicultura y Pesca, que consiste en visitar las florestas y conectar con el entorno empleando todos los sentidos. Así, las sesiones de 'Shinrin-yoku' proponen un paseo entre los árboles, sentándose, estirándose, observando sus diversos elementos naturales y disfrutando de sus silencios y sonidos, para aprovechar los resultados beneficiosos que los espacios verdes tienen para la salud física y mental de las personas.

Son tales los resultados positivos que favorece la actividad, que actualmente se estima que entre uno y dos millones de japoneses practican baños de bosque cada año en alguno de los múltiples itinerarios forestales terapéuticos certificados por la Agencia Forestal de Japón; e incluso algunas empresas del país ofrecen sesiones a sus trabajadores como método para combatir los elevados niveles de estrés y competitividad a los que están sometidos.

Asimismo, en los últimos años, la terapia ha empezado a extenderse más allá del país del sol naciente: desde Corea del Sur a Australia, pasando por Estados Unidos, Canadá, Alemania, el Reino Unido o Francia, entre otros, ya están llevando a cabo diversas iniciativas inspiradas en los 'Shirin-yoku'. También en España los baños de bosque están ganando más adeptos cada día.

### **Siete bondades para la salud física y mental**

Lo cierto es que España fue el primer país europeo en aplicar esta técnica, ya en 2007. Es por ello que, diez años después, y coincidiendo con el auge actual de la actividad, el **Instituto DKV de la Vida Saludable** publica "**Baños de bosque, una propuesta de salud**" con el fin de promover esta terapia natural y, más especialmente, ofrecer un documento que recoja sus beneficios fisiológicos y psicológicos. Pues como explica Marta Pahissa: "ante el auge de esta práctica en nuestro país, poder disponer de un documento en español que diera a conocer sus efectos saludables y, sobre todo, ayudara a la sociedad a mejorar su salud y bienestar físico y mental conectando con la naturaleza resultaba ya imprescindible".

Así, según el informe, los resultados positivos de la exposición a los ecosistemas forestales son, principalmente:

- Revisar estos efectos con los indicados en página 59 del informe:
- Relaja la actividad involuntaria e inconsciente de la mayoría de los órganos.
- Reduce los requerimientos de oxígeno por parte del córtex cerebral.
- Rebaja la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, entre otras funciones del sistema cardiovascular.
- Disminuye las hormonas del estrés, así como la adiponectina o los niveles de glucosa, las cuales tienen una relación directa con patologías como la obesidad o la diabetes tipo 2.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Mejora el estado de ánimo positivo, la vitalidad y el bienestar psicológico.
- Rebaja la tensión psicológica, el estrés, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la ira o la fatiga, entre otros aspectos relacionados con la salud emocional.

## NOTA DE PRENSA

---

Con todo, el estudio recuerda que los ‘Shirin-yoku’ son una actividad terapéutica recomendable para perfiles muy variados y con un amplio abanico de posibilidades para disfrutarlos, tanto por cuenta propia como en compañía de un guía especializado. No obstante, para facilitar y promover su práctica entre la sociedad, la publicación ofrece algunos consejos sobre como realizarlos para aprovechar todos sus beneficios. Asimismo, recuerda que DKV Seguros y EUROPARC España han desarrollado un proyecto para identificar 10 rutas en distintas áreas naturales protegidas del país donde poder llevar a cabo un baño de bosque. Puede accederse a ellas desde el [perfil de Wikiloc de DKV Seguros](#).

Puedes consultar el estudio completo en <https://dkvseguros.com/salud/instituto/bosques-saludables>

**Grupo DKV** es parte de ERGO, uno de los mayores grupos aseguradores en Alemania y Europa. ERGO, presente en más de 30 países, concentra su actividad en Europa y Asia, ofreciendo un completo espectro de seguros, provisión y servicios. Cerca de 43.000 personas trabajan para el grupo, entre empleados y agentes comerciales. ERGO pertenece a Munich Re, uno de los líderes mundiales en seguros y reaseguros.

En España, Grupo DKV está implantado en todo el territorio nacional con una amplia red de oficinas y consultorios, donde trabajan casi 2.000 empleados que dan servicio a cerca de 2 millones de clientes.

**IS Global** es un cluster innovador de conocimiento ligado a la investigación con capacidad para enfrentar retos de salud, incluyendo las enfermedades infecciosas y las enfermedades crónicas no transmisibles, con un foco destacado en sus determinantes ambientales. Consolida un nodo de excelencia basado en la investigación que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra) y que en el campo de la salud global acumula más de 30 años de experiencia.

**DKV Seguros**  
**Patricia Sánchez**  
[Patricia.sanchez@dkvseguros.es](mailto:Patricia.sanchez@dkvseguros.es)

**apple tree communications**  
**Jordi Bou**  
[jb@homeatc.com](mailto:jb@homeatc.com)