

# **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.**



VVAA. 2013. **Salud y áreas protegidas en España. Identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social.**

**Elaborado por:** Marta Múgica de la Guerra<sup>1,2</sup>, María Muñoz Santos<sup>2</sup>, Javier Puertas Blázquez<sup>1,2</sup>.

<sup>1</sup> Oficina Técnica EUROPARC-España

<sup>2</sup> Fundación Interuniversitaria Fernando González Bernáldez

### Colaboradores

Álvaro Ramos Robles. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

Amai Varela González. Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública.

Ana Martínez Fernández. Servicio Territorial de Medio Ambiente en Zamora, Junta de Castilla y León.

Carles Castell Puig. Diputación de Barcelona.

Carlos Ferris. Consejo Científico de las Montañas de la FEDME.

Carlos Romero. Club de Natación Máster Torrijos.

César López Santiago. Laboratorio de Socio-Ecosistemas. Departamento de Ecología. Universidad Autónoma de Madrid.

David Barrero. PROFOR.

Fernando González Gutiérrez. Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.

Francisco Madrazo Redondo. Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León.

Javier Sendín. Club de Natación Máster Torrijos.

Jesús Calleja Gil. Fundación España Saludable.

José Antonio Corraliza Rodríguez. Departamento Psicología Social y Metodología. Universidad Autónoma de Madrid.

Juan del Nido Martín. Consejería de Fomento y Medio Ambiente, Junta de Castilla y León.

Mar Álvarez Cabrero. Consejería de Fomento y Medio Ambiente, Junta de Castilla y León.

Maribel Silvo. Casa del Parque Arribes del Duero.

Marta Cano Jiménez. Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León.

Nicolás González Sánchez. Servicio Territorial de Medio Ambiente en Ávila, Junta de Castilla y León.

Olga González Raposo. Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León.

Pablo Zuazua Muñoz, Servicio Territorial de Medio Ambiente en Palencia, Junta de Castilla y León.

Pandetrave. Asociación Deportiva Club de Montaña. Sariegos, León.

Santos Casado de Otaola. Fundación Fernando González Bernáldez.

Silvia Collado, Departamento Psicología Social y Metodología. Universidad Autónoma de Madrid.

Teresa Arranz Valentín. Sección Salud Pública. Ayuntamiento de Valladolid.

Tomás Díaz Len. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada

Víctor Casas. Casa del Parque Arribes del Duero.

Víctor González Bascones. Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León.

Víctor Martínez Álvarez. Servicio Territorial de Medio Ambiente en Palencia, Junta de Castilla y León.

**Fotografía de portada.** Paseo en piragua. Parque Natural Arribes del Duero. Autor: Zamora Natural

## 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.

Con la colaboración de:



Organiza:



# Índice

<b>1 Presentación</b> .....	<b>4</b>
<b>2 ¿Por qué debemos considerar la salud y el bienestar humano en el ámbito de las áreas protegidas</b> .....	<b>8</b>
2.1. Salud y Naturaleza: evidencias científicas y consecuencias prácticas .....	8
2.2. ¿Qué aportan las áreas protegidas españolas a la salud y el bienestar? .....	12
<b>3 Salud y áreas protegidas: de la teoría a la práctica</b> .....	<b>18</b>
<b>4 ¿Cómo mejorar la contribución de las áreas protegidas a la salud y el bienestar humano?</b> .....	<b>22</b>
<b>Recomendaciones para el caso español</b> .....	<b>22</b>
4.1. Principios generales .....	22
4.2. Recomendaciones para el proceso de la declaración .....	25
4.3. Recomendaciones para el proceso de planificación .....	26
4.4. Recomendaciones para la gestión del área protegida.....	29
4.5. Recomendaciones para el seguimiento y evaluación del área protegida.....	38
<b>5 Conclusiones</b> .....	<b>42</b>
<b>6 Casos prácticos de estudio: experiencias desarrolladas en el proyecto</b> .....	<b>46</b>
<b>7 Glosario</b> .....	<b>61</b>
<b>8 Referencias</b> .....	<b>65</b>



Recorrido con barra direccional en el Parque Natural Fuentes Carrionas, Fuente Cobre y Montaña Palentina

# 1 Presentación

Las áreas protegidas proporcionan a la sociedad beneficios para su salud y bienestar a través del cumplimiento de sus objetivos de conservación del patrimonio natural y cultural asociado. Aunque existen numerosas evidencias 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 todos los beneficios ofrecidos por las áreas protegidas.

Para proporcionar un entorno favorable hacia las áreas protegidas desde el ámbito político, institucional y socioeconómico, así como fortalecer la comunicación, la educación y la conciencia social, 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 la colaboración de la Fundación Biodiversidad en su convocatoria de proyectos de 2011 y de la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León.

El proyecto se enmarca en el Programa de Trabajo para las áreas protegidas 2009-2013 promovido por EUROPARC-España (EUROPARC-España, 2009), concretamente en el eje IV relativo al apoyo social a través de la demostración de los beneficios y servicios de las áreas protegidas.

EUROPARC-España es la sección del Estado español de la Federación EUROPARC. Se encuentra integrada por las administraciones públicas responsables de las áreas protegidas, entre ellas la Junta de Castilla y León quien activamente ha contribuido al desarrollo de una de las líneas prioritarias del Programa de Trabajo 2009-2013.

## Objetivos

El objetivo general del proyecto desarrollado a lo largo de 2012 y primer cuatrimestre 2013 ha sido identificar y dar a conocer los beneficios de las áreas protegidas españolas sobre la salud y el bienestar social. Se trata de la primera vez que se aborda este tema específicamente en España con la pretensión a medio plazo de propiciar, entre otras cosas, 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.

Asimismo, los resultados de este trabajo han permitido aportar unas primeras recomendaciones para incorporar, desde el ámbito de la gestión de las áreas protegidas, los beneficios para la salud y el bienestar humano.

### Estructura

Este documento ofrece una síntesis de las evidencias científicas recogidas en la literatura de referencia internacional en relación a la actividad en la naturaleza y los beneficios para la salud. Se analizan además las oportunidades que específicamente ofrecen las áreas protegidas a partir de las experiencias internacionales recientes identificadas fundamentalmente en el ámbito anglosajón.

A partir del trabajo desarrollado en este proyecto, se analiza la contribución de las áreas protegidas en España, con ejemplos sobre todo de Castilla y León, para la salud en sus distintas dimensiones o componentes: física, psíquica (salud mental y espiritual), social y ambiental.

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.

### Síntesis de resultados

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 espacios protegidos 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.

### Proceso y destinatarios

Para la elaboración de este documento se constituyó un grupo de trabajo coordinado desde la Oficina Técnica de EUROPARC-España compuesto por gestores y técnicos de áreas protegidas de Castilla y León, expertos del campo de la salud y servicios sociales de entidades públicas y privadas. Este grupo celebró dos seminarios técnicos a lo largo de 2012:

- Primer seminario: celebrado el 25 de junio en la Casa del Parque de la Reserva Natural del Valle de Iruelas (El Barraco, Ávila).
- Segundo seminario: celebrado el 8 y 9 de octubre en la Casa del Parque del Parque Natural de los Arribes del Duero (Fermoselle, Zamora).

En paralelo, se realizaron tres actividades en espacios protegidos de Castilla y León orientadas a promover hábitos de vida saludable con grupos objetivo diferentes (escolares, tercera edad, personas con discapacidad, familias, público general):

- 24 de junio en el embalse del Burguillo, en la Reserva Natural del Valle de Iruelas, Ávila.
- 7 de octubre en el Parque Natural de los Arribes del Duero, Zamora.
- 20 de octubre en el Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre - Montaña Palentina, Palencia.

Como resultado del proyecto se han identificado los múltiples beneficios que ofrecen las áreas protegidas para la salud de distintos colectivos. Se ha puesto de manifiesto un enorme potencial aún por desarrollar más activa y explícitamente para promover desde los espacios la salud física, mental y social y, por tanto, el bienestar de la sociedad.

Por todo ello, los principales destinatarios de este documento son no sólo los planificadores, gestores y responsables de áreas protegidas, sino todos aquellos profesionales cuyo trabajo tenga relación con los espacios naturales saludables (espacios periurbanos incluidos), profesionales que trabajen



con colectivos sociales cuya relación directa con dichos espacios suponga una mejora en su calidad de vida. Gracias a este proyecto se abren nuevas oportunidades para establecer sinergias y alianzas muy positivas.



Algunos de los componentes del grupo de trabajo durante el seminario celebrado en el Parque Natural de Arribes de Duero.

## 2 ¿Por qué debemos considerar la salud y el bienestar humano en el ámbito de las áreas protegidas?

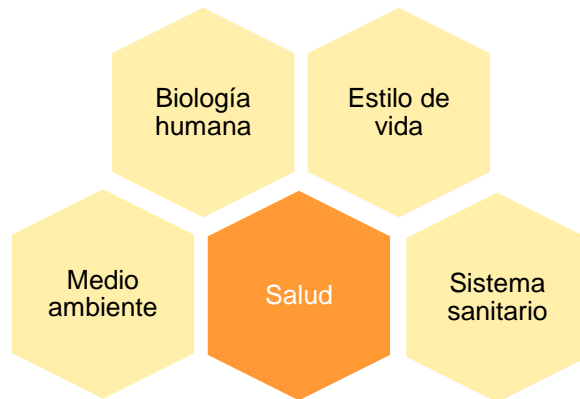
### 2.1. Salud y Naturaleza: evidencias científicas y consecuencias prácticas

La salud del ser humano depende de la calidad de los ecosistemas en sentido amplio. Así lo afirma la Organización Mundial de la Salud, en cuyo informe de 2005 se aportan numerosas evidencias (WHO, 2005). Según esta misma organización, 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 (figura 1). De todos esos factores, muchos se relacionan directamente con lo que genéricamente se ha llamado “espacios verdes”, que, como veremos más adelante, tiene conexiones múltiples con el papel de las áreas protegidas.

El estilo de vida moderno asociado al modelo industrial y urbano, que tanta prosperidad ha producido en nuestra sociedad, ha generado sin embargo 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.

La vinculación entre la salud ambiental y la salud de las personas y cómo puede el bienestar humano mejorar en un escenario de pérdida de servicios de los ecosistemas, es objeto de un gran debate internacional.



**Figura 1.** Determinantes de la salud (Lalonde, 1974)

En España se ha analizado la situación recientemente 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.

Existe un cuerpo creciente de literatura científica que aborda la relación entre la salud de las personas y el contacto con la naturaleza, desde los primeros trabajos procedentes de la psicología ambiental sobre el efecto restaurador de la naturaleza (Kaplan y Kaplan, 1989, Ulrich y otros, 1991, Hartig y otros, 2003), hasta los trabajos más recientes sobre salud percibida y entornos naturales y de beneficios añadidos a la realización de ejercicio físico en entornos naturales (De Vries y otros, 2003, Maas y otros, 2006).

Desde la Psicología Ambiental, se han realizado numerosos estudios que demuestran el “efecto restaurador de la naturaleza que permite a las personas limpiar la cabeza, recuperar la dirección de la atención, proporcionar tranquilidad cognitiva e incrementar la capacidad reflexiva” (Kaplan y Kaplan, 1989). Más recientemente, se acuñó el término “síndrome de déficit de naturaleza” (Louv, 2008) para describir el conjunto de síntomas relacionados con los efectos negativos derivados del distanciamiento de los entornos naturales. Este distanciamiento, asociado a un modo de vida constreñida y sin contacto con el mundo natural, una vida aislada, sin contacto real con los otros (ayudado por los efectos negativos del uso de tecnologías que nos llevan a un mundo virtual más que real), y el hecho de vivir en espacios urbanos que dificultan el contacto directo con la naturaleza, tiene consecuencias negativas de diversa índole (Corraliza, 2012): 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 (Corraliza y Collado, 2011; Collado y Corraliza, 2012). Estos autores demuestran que los niños que disfrutan de un mayor contacto con el medio natural son capaces de afrontar mejor situaciones adversas y sufren menos estrés del que cabría esperar si no contasen con el “factor protector que es la naturaleza”.

Por otro lado, también se ha puesto de manifiesto la relación entre la conexión con la naturaleza, la preocupación ambiental y las actitudes sostenibles (Corraliza y Bethelme, 2011), otro de los objetivos fundamentales de las áreas protegidas en su vertiente educativa.

Entre los principales efectos positivos directos sobre la salud física cabe destacar (Pretty, 2011):

- *Disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial*

Se ha demostrado que la experiencia en la naturaleza tiene un impacto significativo sobre la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Laumann y otros (2003) demostraron que la contemplación de la naturaleza ayuda a la reducción de la frecuencia cardíaca, algo que no ocurre con la vista de ambientes urbanos. Pretty y otros (2005) demostraron que la presión arterial media se reduce significativamente tras el ejercicio moderado en ambientes naturales.

- *Disminución del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares*

Se ha demostrado que las personas con fácil acceso a la naturaleza tienen más probabilidad de participar en actividades físicas y, por tanto, menos probabilidades de tener sobrepeso (Wells y otros, 2007). La actividad física reduce el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares y los factores de riesgo asociados, como la hipertensión, altos niveles de lípidos en sangre y elevada tensión arterial. Los parques periurbanos y urbanos ofrecen oportunidades muy relevantes a la población urbana normalmente, sometida a factores estresantes.

- *Producción de vitamina D*

Los humanos dependemos de la exposición al sol para la síntesis de cantidades adecuadas de vitamina D, necesaria para evitar una serie de problemas de salud, como la osteoporosis o el raquitismo. Además, la falta de vitamina D puede inducir al crecimiento de células cancerígenas, artritis, problemas cardiovasculares, o diabetes (Hollick, 2004 y 2005). La creciente preocupación por el cáncer de piel, junto a la reducción de las posibilidades de acceso a ambientes naturales de gran parte de la

población, conduce a la infraexposición a la luz del sol y, por tanto, al desarrollo de enfermedades. Las actividades en los espacios naturales aportan beneficios para contrarrestar estos efectos.

- *Recuperación de enfermedades y aumento de la respuesta inmune*

Estudios ya clásicos como los de Ulrich (1984) o Kaplan (2001) demostraron que los pacientes de hospitales con vistas a ambientes naturales se recuperaban antes de su convalecencia que aquellos con vistas a ambientes contruidos. Así mismo se ha demostrado que el contacto con la naturaleza reduce los niveles de estrés, los problemas digestivos y los dolores de cabeza. También se han encontrado evidencias de que determinados ambientes forestales pueden ayudar a mejorar la inmunidad a la enfermedad al aumentar la actividad de los linfocitos, esenciales para coordinar la respuesta inmune celular (Li y otros, 2007).

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
- Aportan soporte para estudios epidemiológicos

En 2008, investigadores de la Universidad de Deakin, Australia, realizaron una exhaustiva recopilación de toda la literatura científica sobre beneficios para la salud derivados del contacto con la naturaleza en parques naturales, encontrando múltiples evidencias de efectos positivos en la salud de las personas en sus diferentes componentes (física, psicológica o social) y tanto en la prevención, promoción o restauración (Maller y otros, 2008).

**Tabla 1.** Evidencias de la contribución de las áreas protegidas a la salud de las personas. Basado en recopilación de Maller y otros, 2008.

<b>Componente de la salud</b>	<b>Contribución de las áreas protegidas</b>
<b>Física</b>	Aportan variedad de instalaciones y equipamientos para distintos tipos de actividades recreativas y deportivas formales (picnic, senderismo, ciclismo, deportes acuáticos, observación de aves, camping, escalada, ...)
<b>Mental</b>	Ofrecen el disfrute de la naturaleza para recuperarse de la fatiga mental; oportunidades para disfrutar de la quietud; lugares de inspiración artística, ...
<b>Espiritual</b>	Aportan ambientes para la contemplación, la reflexión y la inspiración; invocan el sentido de pertenencia, promueven el sentimiento de conexión más allá de las preocupaciones humanas
<b>Social</b>	Aportan lugares para mejorar las redes sociales y las relaciones personales y familiares; escenarios de eventos para grupos organizados
<b>Ambiental</b>	Herramientas para la conservación de la funcionalidad de los ecosistemas, la conservación de la biodiversidad y otros servicios ambientales

## 2.2. ¿Qué aportan las áreas protegidas españolas a la salud y el bienestar?

Todos los componentes de la salud descritos en el apartado anterior están interrelacionados. Sin embargo, para ayudar a identificar la contribución de las áreas protegidas y para aportar recomendaciones concretas, se han identificado ámbitos referidos al componente físico, mental y espiritual, social y ambiental. De hecho, algunas consideraciones, según su interpretación, son válidas en más de un componente. Por tanto, esta clasificación no pretende establecer cajas inconexas, sino ayudar a hacer aflorar los múltiples elementos de salud asociados a las áreas protegidas.

Los elementos que se aportan son fruto de la experiencia del grupo de trabajo reunido en este proyecto. Los ejemplos podrán ampliarse en la medida en que se profundice en los beneficios de los distintos tipos de áreas protegidas de nuestro país, cuestión que excede el ámbito de este proyecto.

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 14 parques nacionales y cerca de 160 parques naturales, con unas visitas totales que pueden estimarse en al menos 26 millones de visitas al año (EUROPARC-España, 2010). Además, existen al menos 225 centros de visitantes (42 Casas del Parque en Castilla y León, espacios multifuncionales desde los que se promueven diferentes programas que promueven directa e indirectamente la salud), además de 270 puntos de información. 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.

### 2.2.1. Contribución a la salud física

- Las áreas protegidas ofrecen oportunidades especialmente relevantes frente a las afecciones cardiovasculares, la obesidad (que es especialmente preocupante en lo que se refiere a la creciente obesidad infantil), el desarrollo de la psicomotricidad, o la capacidad pulmonar, es decir, son lugares idóneos desde los que potenciar acciones de prevención.
- Desde el punto de vista de la promoción, son lugares ideales desde los que promover hábitos saludables, de alimentación sana (alimentos frescos, sin exceso de aditivos), en muchas ocasiones ligadas a marcas de calidad promovidas desde los espacios protegidos.
- Son escenarios para el desarrollo de actividades recreativas, deportivas, con particular relevancia para promover entre los jóvenes el ocio en zonas periurbanas en condiciones distintas más saludables a las del ocio urbano.
- Ofrecen oportunidades para la recuperación de enfermedades, convalecencias y dolencias propias de distintas etapas de la vida, a través de programas diseñados específicamente para grupos sociales con distintos requerimientos.
- Aportan escenarios para actividades deportivas al aire libre que no requieren infraestructuras específicas ni desarrollo en grupo, ofreciendo autonomía y libertad para el que las realiza.

## 2.2.2. Contribución a la salud mental y espiritual

- 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 (ej. Subida al Almanzor en Gredos o al Monte Perdido en Ordesa). Esta mejora de la autoestima se explica por la realización de una actividad de esfuerzo que logra la consecución de una meta que significa un premio. Esta consecución habitualmente se realiza en grupo, lo que refuerza los lazos de amistad y relación a la vez que favorece la solidaridad.
- Los numerosos elementos del patrimonio inmaterial<sup>1</sup> que aportan las áreas protegidas contribuyen a la salud mental y espiritual del individuo. Son precisamente los valores del patrimonio inmaterial los que explican los vínculos identitarios, simbólicos y de pertenencia y arraigo al lugar de la población local, y los que explican la atracción y la satisfacción emocional de los que visitan las áreas protegidas.
- La contemplación de la naturaleza ayuda a la recuperación de la fatiga mental, el estrés emocional, la depresión, la ansiedad y otros trastornos.
- La ausencia de ruido y el disfrute de un paisaje de calidad son claves para que la actividad física desarrollada multiplique los efectos beneficiosos de la liberación de endorfinas.
- Las áreas protegidas, especialmente las zonas más remotas e inaccesibles, ofrecen al individuo la posibilidad de experimentar la soledad y la quietud, aumentar la capacidad de reflexión e inspiración.
- Las actividades en las áreas protegidas permiten experimentar sensaciones perdidas o muy disminuidas por la vida urbana: frío, calor, miedo, reconexión con los ritmos de la naturaleza. Esta última supone una oportunidad de conexión social entre el mundo rural y el urbano, aumentando la valoración de cosas menos materiales.
- Ofrecen la ocasión de salir de la rutina, favoreciendo la creatividad, la capacidad de fijar recuerdos al ser actividades poco habituales y la promoción de la inteligencia emocional del individuo.
- Ofrecen la oportunidad para desarrollar la autonomía y el sentimiento de responsabilidad particularmente en la infancia y la pubertad.
- El contacto con formas de vida pasadas nos aportan sentido de la trascendencia del ser humano, nos ayudan a comprender cómo vivían nuestros ancestros y nos ayudan a establecer la conexión intergeneracional.

---

<sup>1</sup> Entendemos como patrimonio inmaterial el conjunto de elementos intangibles ya sean de tipo artístico, estético, social (conocimientos tradicionales entre otros), histórico, lingüístico, religioso o espiritual (EUROPARC-España, 2012).



### 2.2.3. Contribución a la salud social

- Uno de los objetivos esenciales de las áreas protegidas, junto a la conservación de la naturaleza y especialmente en los parques nacionales, naturales y periurbanos, es ofrecer oportunidades para el disfrute recreativo. El desarrollo de actividades recreativas favorece las relaciones familiares y sociales.
- La visita a las áreas protegidas, y los productos y servicios asociados (turismo rural, productos de marca de calidad, cooperativas de consumo, mercados de proximidad), permiten acercar los habitantes de la ciudad al medio rural y establecer lazos de relación tanto emocional como comercial.
- Determinadas actividades, como las relacionadas con el voluntariado ambiental, permiten promover la participación social de distintos colectivos.
- Las instalaciones de las áreas protegidas (centros de visitantes, Casas del Parque en Castilla y León) ofrecen la oportunidad de actuar como centros cívicos y ser punto de encuentro para la población local desde los que promover el conocimiento ecológico local, las prácticas rurales, o la transmisión de la tradición oral.
- Determinadas áreas protegidas resultan lugares privilegiados en los que recuperar actividades tradicionales (ej. limpieza de caminos y acequias).
- La mayoría de áreas protegidas ofrecen oportunidades para el desarrollo económico ligado a la producción y comercialización de productos sanos y de prácticas sostenibles.
- Las áreas protegidas son lugares idóneos desde los que promover hábitos de consumo responsable y sostenible, por ejemplo a través del consumo de productos kilómetro cero (ahorro de combustible, apoyo a la producción local).

### 2.2.4. Contribución a la salud ambiental

Del buen estado de conservación de los ecosistemas y su funcionalidad se derivan multitud de servicios que aportan beneficios para el bienestar humano a los que los espacios naturales protegidos contribuyen de forma singular:

- Control de la erosión y captación de agua. El 73% del territorio español por encima de 1.500 metros está protegido, contribuyendo al control de la erosión y a la captación de agua. El mantenimiento de las zonas natu-

rales de inundación, la conservación del trazado natural de los ríos y la conservación del funcionamiento hidrológico contribuyen también al control de la erosión y facilitan la sedimentación de los materiales arrastrados en las desembocaduras que forman ecosistemas de gran productividad. Cerca del 70% de los humedales, el 63% de las marismas y el 14,3% de la red de ríos y arroyos tienen alguna designación como espacio natural protegido (EUROPARC-España, 2010).

- Sumidero de carbono. El 64% de la superficie protegida corresponde a bosques de coníferas y caducifolios, bosques de frondosas, encinares, matorral boscoso de transición y pastizales naturales, coberturas que contribuyen a la captura de CO<sub>2</sub>.
- Alta calidad del aire. Los espacios naturales bien conservados aportan unas condiciones de alta calidad del aire, con menores niveles de inmisión de contaminantes que en las zonas urbanas, lo cual favorece la práctica de actividades al aire libre sin riesgos de contaminación.
- Fuente de alimentos sanos. Los espacios naturales protegidos son lugares privilegiados para la promoción de prácticas de agricultura ecológica, además de proporcionar recursos naturales de utilidad para la farmacopea local y las vacunas naturales (por ejemplo, la sociedad alergológica española incentiva el consumo de mieles locales como medida de prevención de las alergias primaverales).



Las vistas del territorio del Parque Natural Arribes de Duero desde el alto de Fermoselle animan a la práctica de la fotografía de paisajes.

### 3 Salud y áreas protegidas: de la teoría a la práctica

A pesar de que los trabajos científicos son recientes, 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. A propósito de los parques norteamericanos, 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".

Ante las evidentes consecuencias para la salud y la calidad de vida que se derivan de la vida sedentaria en entornos urbanos, desde finales de la década de los 90 se han empezado a poner en marcha a nivel internacional iniciativas de promoción de la salud directamente ligadas con las áreas protegidas, en ocasiones las únicas zonas en las que las personas pueden tener contacto directo con un medio natural de calidad.

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. Este programa se basa en tres pilares fundamentales:

- Búsqueda de alianzas con el sector sanitario (ej. *Royal Australian College of General Practitioners*, *Asthma Victoria*, *National Heart Foundation*, y *Arthritis Victoria*).
- Investigación: se establece una alianza con la universidad de Deakin (Melbourne) que en 2002 publica el documento “*Healthy parks, healthy people. The health benefits of contact with nature in a park context*”, actualizado en 2008, que contiene una revisión de todas las publicaciones científicas que investigan sobre los efectos del contacto con la naturaleza en la salud humana.
- Comunicación a la sociedad a través de diferentes medios: folletos, campañas de televisión, programas de radio, etc.

A partir de esa iniciativa, se han sucedido un conjunto de estudios, programas, propuestas y actividades que tienen el objetivo último de que las áreas protegidas se conviertan en importantes lugares para la promoción de la salud y el ejercicio físico. Entre los hitos más relevantes cabe citar:

**Año 2010. Primer congreso internacional *Healthy Parks, Healthy People*.** Celebrado en Australia, participaron 1.200 congresistas de 37 países. Entre los resultados del congreso destaca la puesta en marcha del programa *Healthy Parks Healthy People Global* (HPHP Global) y de una página web asociada ([www.hphpcentral.com](http://www.hphpcentral.com)) que recopila toda la información compartida en el congreso así como diferentes casos y experiencias que están teniendo lugar a nivel internacional.

El mismo año, en la conferencia anual de la Federación EUROPARC celebrada en Italia, se crea oficialmente el **Grupo de trabajo sobre áreas protegidas y salud** a partir del trabajo iniciado en 2008 por la sección nórdico-báltica de EUROPARC.

**Año 2011. Plan Estratégico *Healthy Parks, Healthy People US*.** El Servicio de Parques Nacionales de Estados Unidos publica en 2011 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. Se basa en cuatro áreas de trabajo:

1. Proyectos demostrativos (nodos de innovación)
2. Investigación y evaluación
3. Comunicación y educación
4. Búsqueda de alianzas y sinergias

Además se crea la *Task Force Healthy Parks, Healthy People* en el seno de la UICN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza), institución de referencia a nivel mundial. Su objetivo es abordar estos

aspectos de salud y biodiversidad en el marco del Convenio de Diversidad Biológica, convenio suscrito por España.

**Año 2012. Inicio del proyecto “Identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social”**, primer proyecto del Estado español en la materia, impulsado por la Junta de Castilla y León en colaboración con la Fundación Biodiversidad y la Fundación Patrimonio Natural. El marco general fue planteado en el Programa de Trabajo 2009-2013 impulsado por EUROPARC-España, donde se propone específicamente la promoción del papel de las áreas protegidas para mejorar la salud y el bienestar social.

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

En estos momentos diferentes redes de espacios protegidos desarrollan, en mayor o menor grado, programas que vinculan las áreas protegidas y salud en su práctica totalidad del ámbito anglosajón (tabla 2).

**Tabla 2.** Ejemplos de programas de salud en marcha promovidos desde entidades responsables de áreas protegidas.

Entidad	Programa
National Park Service (EEUU)	Healthy Parks, Healthy People
Anchorage Parks Foundation (USA)	Healthy Parks & Healthy People
Natural England (UK)	Walking the Way to Health
Seattle Parks and Recreation (USA)	Healthy Parks, Healthy You
Forestry Commission England (UK)	Trees and woodlands: Nature’s health service
National Park Foundation (USA)	Healthy Parks, Healthy Living program
Johannesburg City Parks (SA)	Healthy Wetlands, Healthy People
New York Parks & Trails (USA)	Healthy Trails, Healthy People
Shamak State Park Indiana (USA)	Healthy Parks, Healthy People Weekend.
Trust for Public Land (USA)	Healthy Parks, Healthy Communities Policy Brief
LA County Parks & Recreation (USA)	Healthy Parks Program
Alberta Parks & Recreation (CANADA)	Healthy Parks, Healthy People, Healthy Communities

Se han identificado diferentes programas y experiencias concretas en funcionamiento. Ejemplos de ellas son:

- Programa *Tu parque, tu salud*, desarrollado en *Gateway National Recreation Area* (New Jersey, EEUU). Programa piloto en colaboración con la *American Heart Association* que promueve salud y bienestar físico en los parques nacionales dirigido especialmente a la comunidad hispanoparlante de la ciudad de Nueva York. La oferta incluye actividades (bicicleta, senderismo, kayak, piragüismo, orientación, caminar por la playa, observación de vida silvestre, acampada...) en un parque cercano a la residencia del público objetivo.

Se puede considerar un ejemplo de adaptación de un programa clásico de uso público mediante la búsqueda de alianzas con el sector sanitario.

- *Albuquerque Prescriptions Trail Program*. Programa en el que mediante una alianza entre parques periurbanos de la ciudad de Albuquerque y asociaciones médicas, se incluye como parte del tratamiento la realización de paseos y actividad física en diferentes senderos seleccionados en las proximidades de la residencia de los pacientes (se recomienda visitar esta página y ver el vídeo <http://prescriptiontrails.org/index/index.shtm>).

# 4 ¿Cómo mejorar la contribución de las áreas protegidas a la salud y el bienestar humano?

## Recomendaciones para el caso español

A partir de la tipología establecida en el capítulo anterior se han desarrollado una serie de recomendaciones, principalmente orientadas a los responsables de los espacios naturales protegidos con el fin de promover la incorporación de manera directa o indirecta en su gestión los beneficios que dichas áreas suponen para la salud y el bienestar social.

Estas recomendaciones se han ordenado siguiendo el esquema de las distintas fases de la vida de un área protegida: declaración, planificación, gestión, seguimiento y evaluación. Se ha añadido un primer apartado de principios generales.

Cada recomendación tiene un enunciado general que se acompaña con ejemplos inspiradores reales o potenciales<sup>2</sup>.

### 4.1. Principios generales

1. Ampliar la concepción del área protegida incluyendo sus potenciales funciones, dimensiones y beneficios relativos a la salud y al bienestar humano, mencionando explícitamente los beneficios para la salud de las personas (física, psíquica y social).

#### **La ley estatal de patrimonio natural prevé garantizar los derechos de las personas a un medio ambiente adecuado para su bienestar y salud**

La Ley 42/2007, Patrimonio Natural y de la Biodiversidad, en su preámbulo establece el régimen jurídico básico de la conservación, uso sostenible, mejora y restauración del patrimonio natural y de la biodiversidad española, como parte del deber de conservar y del objetivo de garantizar los derechos de las personas a un medio ambiente adecuado para su bienestar, **salud** y desarrollo.

---

<sup>2</sup> Se hace especial énfasis en las experiencias ya en marcha en el ámbito de las áreas protegidas de Castilla y León, desde donde se ha promovido este proyecto.



Se reconoce explícitamente el papel fundamental del patrimonio natural en el derecho de las personas a un medio ambiente adecuado para su bienestar y salud.

2. Establecer directrices para la coordinación, cooperación y colaboración pública y privada, incluyendo los sectores de la salud en un sentido amplio

### **II Foro Estilo de Vida Saludable en Valladolid**

La Fundación España Saludable empezó a desarrollar su actividad en 2011 con objeto de establecer alianzas para mejorar la salud a través de la comunicación y difusión de hábitos de vida saludable. Entre otras actividades impulsadas por la fundación en septiembre de 2012 se celebró el II Foro Estilo de Vida Saludable en Valladolid<sup>3</sup>.

3. Establecer alianzas con los agentes, entidades y profesionales del campo de la salud desde distintas perspectivas: sanidad, deporte, educación infantil, accesibilidad, tercera edad...

### **Programa Espacios dorados de Castilla y León**

Programa de visitas a espacios naturales para mayores creado en 1991 y específicamente diseñado para el Club de los 60, que en la actualidad cuenta con más de 150.000 socios. Pretende acercar a sus integrantes el valor ecológico y la belleza de las áreas protegidas, a través de visitas guiadas que tienen como base la Red de Casas del Parque de la Junta de Castilla y León.

Espacios dorados es una propuesta de la Fundación Patrimonio Natural y las Consejerías de Familia e Igualdad de Oportunidades, y de Fomento y Medio Ambiente. El programa se concibe como una invitación y una oportunidad para disfrutar de los valores naturales del territorio a través de los espacios naturales protegidos y participar activamente en su conservación.<sup>4</sup>



---

<sup>3</sup> [www.estilodevidasaludable.org/ii-foro-de-estilo-de-vida-saludable-valladolid.html](http://www.estilodevidasaludable.org/ii-foro-de-estilo-de-vida-saludable-valladolid.html)

<sup>4</sup> [www.patrimonionatural.org/articulos.php?fija\\_id=19](http://www.patrimonionatural.org/articulos.php?fija_id=19)

4. Incluir en los programas de atención al visitante y a la población local una línea específica de actividades que potencien los beneficios para la salud.

#### **Las áreas protegidas ofrecen escenarios privilegiados para desarrollar actividades integrales**

Como caso teórico, se propone la programación de actividades guiadas con rutas de diferente nivel de dificultad. Una de las mejores opciones sería ofertarlo a empresas medianas-grandes para sus empleados y familias con objeto de mejorar el ambiente de trabajo, salud laboral y, como consecuencia, la productividad. En el caso de la población local sería detectar el grupo diana (barriada, familia, agrupación cultural...) e incorporar en el discurso la historia de la zona y sus instituciones, tradiciones y otros elementos culturales locales.

La actividad incluiría una fase previa, consistente en una charla sobre principios básicos para planificar una ruta de forma segura, sana y respetuosa con el medio. Incluiría información sobre el área a visitar, sus valores y las aportaciones al bienestar y la salud que se pretende obtener con la visita. También se daría asesoramiento sobre la aptitud física mínima para realizar cada ruta y evaluación de la aptitud del grupo, asesoramiento sobre el material necesario y normas mínimas de seguridad, alimentos adecuados, introduciendo conceptos de alimentación sana y sobre productos de la marca de parques.

El día de la actividad incluirá ejercicios previos de calentamiento articular y respiratorio, paradas con explicaciones didácticas sobre los servicios que suministran los ecosistemas visitados, con las aportaciones a su salud física y psíquica (cambios de altitud y temperatura, olores, carácter del paisaje, plantas medicinales, manantiales y su calidad, ganadería y agricultura tradicionales/ecológicas de la zona...). En un lugar apropiado para la contemplación, desarrollar ejercicios suaves para potenciar la recuperación psicofísica. La excursión incluirá un tentempié, a poder ser ecológico y local y conversaciones sobre el entorno.

5. Considerar en la estrategia de comunicación del área protegida los beneficios para la salud en todas sus dimensiones: física, mental y espiritual, social y ambiental.

#### **Explotar el potencial comunicativo y mediático de los beneficios para la salud de las áreas protegidas**

A modo de ejemplo, se podría plantear la organización de actividades en el marco de la celebración del Día Europeo de los Parques (24 de

mayo), evento promovido desde la Federación EUROPARC cada año para difundir a la sociedad los beneficios de las áreas protegidas.

En 2013 las actividades organizadas por EUROPARC-España con motivo de la celebración del Día Europea de los Parques se han anunciado con el lema “Parques saludables, gente saludable”. Por ejemplo, se desarrollarán diversas actividades promovidas por EUROPARC con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid en la Casa de Campo: actividades para todos los públicos como itinerarios saludables, talleres ornitológicos, rutas fotográficas, senderismo y relajación, exposiciones y otras actividades que permitirán a los participantes experimentar los beneficios de los espacios naturales en nuestra salud en sus dimensiones física, mental y social.

### 4.2. Recomendaciones para el proceso de la declaración

6. Incluir en las normas de declaración del área protegida (y en su caso en la normativa de reclasificación o ampliación) de forma explícita los beneficios del espacio natural para la salud de las personas y para el bienestar humano, concretando cuando sea posible los beneficios en función de los distintos ambientes y tipos de espacios naturales.

#### **El Parque Regional Sierra de Gredos podría asumir explícitamente los beneficios para la salud históricamente reconocidos**

En 1919 el médico y humanista Gregorio Marañón valoraba las virtudes de la Sierra de Gredos, hoy parque regional: “La higiene actual exige una inmediata derivación de los ciudadanos hacia el campo. ..., y causa asombro el pensar que haya sido hasta ahora desaprovechado el tesoro que para la salud pública y para la higiene ciudadana representa”. Dichos valores y beneficios para la salud no están hoy por recogidos explícitamente en la normativa del espacio natural protegido.

En las normas se deberían explicitar los servicios de abastecimiento (alimentación tradicional, materias primas naturales, agua dulce, energías renovables, acervo genético, medicinas naturales), de regulación (del clima, calidad del aire, regulación hídrica, control de la erosión, fertilidad del suelo, prevención de riesgos naturales, control biológico, polinización) y culturales (conocimiento científico, oportunidades para el turismo y actividades recreativas, disfrute estético, sentido espiritual y religioso, conocimiento ecológico local, identidad cultural, educación ambiental), y cuáles son sus aportaciones a cada una de las dimensiones del bienestar humano (materiales básicos para la vida, seguridad y estabilidad, salud, libertad de acción y buenas relaciones sociales).

#### 4.3. Recomendaciones para el proceso de planificación

7. Incorporar en los instrumentos de planificación (especialmente en las fases de diagnóstico, inventario, zonificación...) el bienestar humano y los servicios ambientales, y de manera particular los potenciales beneficios para la salud en sus distintas componentes.

##### **Los mapas de aptitud del territorio, herramientas para incorporar los beneficios para la salud**

En la fase de planificación se podrían elaborar mapas de aptitud del territorio, y en concreto de oportunidades para la salud, diseñados de manera participada con los agentes locales cualificados y con expertos. A partir de estos mapas se podría elaborar la cartografía de actividades potenciales, posibles o prohibidas considerando, entre otros parámetros, los potenciales colectivos de usuarios y sus distintas necesidades.

8. Incluir explícitamente en los inventarios patrimoniales aquellos recursos naturales que proporcionan determinados beneficios para la salud (por ejemplo las plantas medicinales).

##### **Los libros del Programa Parques Naturales de Castilla y León señalan el potencial de las plantas medicinales**

La colección “Programa Parques Naturales de Castilla y León” dedica un libro a cada uno de los espacios naturales de la región. En cada uno de ellos se citan, entre los recursos naturales a poner en valor, las plantas medicinales y aromáticas, en el marco de las estrategias para la mejora socioeconómica de las comarcas.

La Casa del Parque de Villafáfila (Zamora) acogió en noviembre de 2012 unas jornadas sobre plantas comestibles, medicinales y tóxicas. Entre las actividades programadas en el marco de las jornadas se organizó la exposición “Plantas Medicinales y Mortales” compuesta por más de 150 especies diferentes, se realizó un paseo botánico por los alrededores de la Casa del Parque, y se celebró un taller de elaboración de ungüentos, pomadas, infusiones, decocciones y jarabes.<sup>5</sup>

9. Proponer acciones concretas para desarrollar en colaboración con el sector sanitario a través de las consejerías de salud, servicios municipales de salud, escuelas de salud pública de cada comunidad autónoma o entidades como el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.

---

<sup>5</sup> [www.patrimoniounatural.org/ver\\_noticia.php?id\\_not=411](http://www.patrimoniounatural.org/ver_noticia.php?id_not=411)

### **“Rutas saludables” en los parques naturales de Andalucía**

La Consejería de Salud y Bienestar de la Junta de Andalucía promueve “Rutas saludables” en espacios naturales protegidos. El canal de la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía en youtube ofrece información sobre el sistema sanitario público andaluz y la atención a la dependencia, así como recomendaciones y consejos de utilidad para mejorar la salud y el bienestar. Junto con contenidos generales, que incluyen desde métodos para dejar hábitos como el tabaco hasta recetas de cocina baja en sal, en este canal se incluye una amplia colección de videos bajo el título “Rutas saludables” realizadas en colaboración con la Consejería de Medio Ambiente, en su mayoría en espacios naturales protegidos.

En el canal se promociona una ruta de senderismo en cada uno de los parques naturales y nacionales de Andalucía. En los vídeos se combina información del espacio natural a cargo de guías-intérpretes y gestores de las áreas protegidas con consejos y recomendaciones para la salud que ofrecen médicos de cabecera.

Los beneficios para la salud física derivados de la realización de las rutas se explicitan pormenorizadamente, incluyendo los momentos previos a la actividad: se propone desayunar sano a base de zumo de naranja y tostada de aceite y tomate. En la ruta por Cabo de Gata-Níjar se presentan las bondades de los paseos por las arenas litorales: mejorar la circulación sanguínea –por lo que es ideal para las personas con varices-, mejorar el rendimiento cardiaco y pulmonar, controlar el sobrepeso y la obesidad, mejorar el tono y fuerza muscular. Se aportan variados consejos para que la ruta sea realmente saludable: uso de calzado adecuado, especialmente que recoja bien el tobillo para evitar torceduras, y ropa transpirable; uso de protección solar, gorra y gafas de sol; llevar agua y fruta para evitar la deshidratación, y algunos alimentos energéticos naturales; no realizar la ruta en las horas centrales del día; o no dejar de mover las manos al pasear para evitar entumecimientos. También se incluye un apunte para animar a la natación, también con niños pequeños, dada la tranquilidad de las aguas, excepto en las zonas de acantilado para prevenir accidentes.

Junto con los beneficios para la salud física se señalan varios beneficios de naturaleza mental y espiritual como la contemplación de las vistas de las playas vírgenes -ausencia de elementos humanos-, la variedad de los paisajes del parque y a la posibilidad de contemplar numerosas especies de aves. Se explicitan varios beneficios derivados de la actividad física en la naturaleza como son la mejora del bienestar y una mayor relajación y facilidad para conciliar el sueño.

Los beneficios para la salud en su dimensión social se explicitan abogando por el contacto con la naturaleza como fuente de salud con amigos y familiares<sup>6</sup>.

10. Dar cabida en los órganos de participación pública de los espacios naturales protegidos a los sectores de la salud, deporte, educación infantil, tercera edad...

### **La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada en los órganos de los parques**

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, y/o la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León, suelen estar representadas en la mayoría de los órganos colegiados de participación de los espacios naturales protegidos de montaña en la región.

11. Prever en la planificación, y en su caso en la zonificación, la posibilidad de acoger determinadas instalaciones relacionadas con la salud como podrían ser sanatorios, centros de meditación o retiro espiritual, centros de ocio para la tercera edad o instalaciones para actividades deportivas.

### **Regulación de las instalaciones para la salud en los Planes de Ordenación de los Recursos Naturales**

El Plan de Ordenación de los Recursos Naturales de la Sierra de Gredos recoge en su artículo 64 C.D.2 la posibilidad de que "excepcionalmente y sometidas a previa Evaluación de Impacto Ambiental, podrán autorizarse edificaciones e instalaciones de utilidad pública e interés social que hayan de emplazarse en el medio rural". Determinadas instalaciones relacionadas con la salud podrían tener cabida en este apartado.

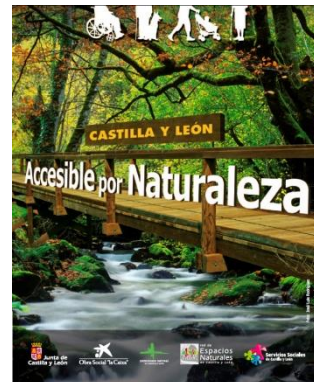
12. Asegurar la accesibilidad universal al área protegida considerando los distintos colectivos con necesidades especiales (enfermos de corazón, familias con niños pequeños o personas con alguna discapacidad).

### **Programa "Castilla y León, Accesible por Naturaleza".**

El Programa "Castilla y León, accesible por naturaleza" tiene como objetivo hacer realidad la igualdad de oportunidades de las per-

---

<sup>6</sup> [www.youtube.com/watch?v=WlwEi8xe6xw](http://www.youtube.com/watch?v=WlwEi8xe6xw)



sonas con capacidades funcionales diferentes para el disfrute de la naturaleza acercando los espacios naturales a estos colectivos y proponiendo posibilidades de ocio y esparcimiento.

A través de la red de Casas del Parque de los espacios naturales protegidos de Castilla y León se ofrecen actividades apoyadas en diversos equipamientos accesibles: sendas botánicas, áreas recreativas y zonas de baño adaptadas, zona de juegos infantiles, miradores accesibles...<sup>7</sup>

13. Establecer directrices y mecanismos para garantizar los mínimos imprescindibles de seguridad para las personas que desarrollen sus actividades en los espacios naturales protegidos.

#### **Los Planes de Ordenación de los Recursos Naturales prevén la seguridad de los visitantes de los parques**

Entre las directrices para el uso público del Plan de Ordenación de los Recursos Naturales de la Sierra de Gredos figura que "se elaborará un plan que garantice la seguridad de los visitantes del espacio natural, para cuya elaboración se tendrán en cuenta todas aquellas actividades que puedan ser causa de accidente sobre las personas, así como aquellas otras situaciones ambientales o naturales que comporten peligrosidad. Se establecerán mecanismos de cooperación con los organismos responsables de distintos aspectos de la seguridad en el espacio natural: Cruz Roja, Guardia Civil, Protección Civil..."

#### **4.4. Recomendaciones para la gestión del área protegida**

14. Promover el ocio activo en las áreas protegidas frente a los modelos de ocio consumista y exigente en equipamientos o instalaciones.

#### **“Andarines”, un paseo por el Parque Natural del Lago de Sanabria y Alrededores**

La Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León organiza en el Parque Natural del Lago de Sanabria y Alrededores un programa de senderismo y actividades de ocio activo, conocido como "Andarines". Las actividades están destinadas a personas de todas las edades con el propósito de dar a conocer el entorno del Lago de Sanabria haciendo uso de

---

<sup>7</sup> [www.jcyl.es/web/jcyl/MedioAmbiente/es/Plantilla100/1284152322665/ / /](http://www.jcyl.es/web/jcyl/MedioAmbiente/es/Plantilla100/1284152322665/)

los caminos tradicionales y las sendas balizadas del Parque. Son recorridos de dos horas aproximadamente y de poca exigencia física.

A lo largo del recorrido los asistentes disfrutaron tanto la naturaleza, como de la etnografía, cultura e historia de los pueblos sanabreses, su forma de vida, sus costumbres....<sup>8</sup>.

15. Apoyar las iniciativas de producciones de calidad y su comercialización vinculadas a las áreas protegidas con los argumentos de la salud: alimentos sanos y hábitos de alimentación saludables.

### La Marca Natural Red de Espacios Naturales de Castilla y León

Es un distintivo de procedencia de productos agroalimentarios, servicios turísticos y productos artesanos para empresas ubicadas en un espacio natural protegido. La utilización de este distintivo supone un valor añadido tanto para los productos como para las actividades de la empresa. Los requisitos para adquirir el distintivo son<sup>9</sup>:

- Tener acreditada su calidad mediante alguna figura de calidad de la que sea titular alguna Administración Pública o entidad reconocida.
- Los productos serán obtenidos, elaborados o transformados en el ámbito territorial de las zonas de influencia socioeconómica del espacio protegido, y en el que la empresa deberá tener su domicilio social. En el caso concreto de servicios turísticos deben ser realizados o suministrados en dicho ámbito.
- Los productos serán obtenidos, elaborados o transformados en instalaciones que cumplan la legislación medioambiental que les resulte de aplicación. Los servicios turísticos deben cumplir la legislación medioambiental aplicable.
- Se debe asumir un compromiso de buenas prácticas ambientales y de potenciación y divulgación de los valores del espacio protegido donde se realice la actividad.



---

<sup>8</sup> [www.patrimionatural.org/ver\\_noticia.php?id\\_not=323](http://www.patrimionatural.org/ver_noticia.php?id_not=323)

<sup>9</sup> [www.patrimionatural.org/articulos.php?fija\\_id=23](http://www.patrimionatural.org/articulos.php?fija_id=23)



16. Promover y apoyar las prácticas de agricultura ecológica como estrategia para promover la alimentación sana y la producción sostenible

**El primer aceite ecológico de Castilla y León se obtiene en el Parque Natural Arribes del Duero**

La almazara de Ahigal de los Aceiteros molturó a finales de 2012 por primera vez aceitunas recogidas en olivares del Parque Arribes del Duero, más concretamente en las Arribes del Águeda, en San Felices de los Gallegos y en Ahigal de los Aceiteros. Este aceite cuenta con los distintivos de la “Marca Natural” y “Tierra de Sabor” de Castilla y León, y con el certificado de Producto Ecológico. Se trata de la primera almazara en ecológico de Castilla y León, y la única que está en un parque natural.

17. Facilitar las actividades que supongan la superación de un hito o reto físico y mejoren la autoestima.

**El Embalse del Burguillo en la Reserva Natural de Iruelas acoge la segunda edición de su travesía a nado**

El Club de Natación Máster Torrijos organizó durante la primavera de 2012 la segunda edición de la travesía a nado del Embalse del Burguillo, prueba ofertada en dos modalidades: 5.000 y 800 metros.



Los beneficios para la salud de esta actividad, en la que los organizadores colaboran estrechamente con el equipo gestor de la reserva natural, son físicos, en tanto que actividad deportiva, y psicológicos y mentales, ya que supone un reto cuya superación mejora la autoestima de los participantes, además de ser una oportunidad para salir de la rutina vital y también del entrenamiento deportivo.

18. Potenciar la figura de los planes de autoprotección del visitante, e instrumentos similares, para contribuir a la seguridad de las actividades ofertadas en el área protegida.

### **Campaña de autoprotección de la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona**

La Diputación de Barcelona ha desarrollado un programa para mejorar la información sobre seguridad de los usuarios y visitantes de los espacios naturales que gestiona. A partir de la evaluación de senderos y equipamientos desde el punto de vista de la prevención de riesgos y seguridad, se elabora un folleto informativo para cada parque titulado "Visite el parque con seguridad – la autoprotección del visitante". Se pretende así sensibilizar al visitante que recibe además varias recomendaciones específicas sobre las posibles incidencias o riesgos que se puede encontrar en su estancia en el parque.

Próximamente se plantea la elaboración de protocolos de actuación específicos para cada uno de los espacios naturales, en los que debería recogerse, entre otras cuestiones, la definición de las funciones y tareas a realizar por el personal del parque, la intervención de los servicios de socorro, los manuales de emergencia y previsión de evacuación.

19. Ofertar las áreas protegidas como sanatorios naturales para recuperarse de afecciones mentales (fatiga mental, depresión, ansiedad) y físicas, ofertando actividades adaptadas a las características de distintos colectivos

### **Sanatorios de montaña**

Durante el siglo XIX se comenzaron a construir sanatorios en zonas de montaña, destinados a la asistencia y recuperación de enfermos (principalmente de tuberculosis), a través del contacto con el aire puro, el reposo, el sol y la buena alimentación. Muchos se encuentran en la actualidad en zonas declaradas como espacios protegidos. Unos han sido cerrados o utilizados para otras funciones, pero otros siguen en funcionamiento, reconvertidos para el tratamiento de otras dolencias o para rehabilitación de pacientes. El "efecto sanador" de los entornos naturales puede seguir siendo aprovechado plenamente entrado el siglo XXI.

20. Poner en valor las oportunidades de las áreas protegidas para el disfrute sensorial: vista, olfato, oído...

### **Impresiones de Naturaleza de Castilla y León**

Caja de Burgos y la Fundación del Patrimonio Natural de Castilla y León organizaron conjuntamente el programa "Impresiones de Naturaleza en

Castilla y León" en diversos espacios naturales de la región. El programa pretende facilitar una experiencia sensorial y creativa de los valores de la Red de Espacios Naturales de Castilla y León, mediante la formación de grupos de personas orientados a buscar una interactividad entre el mundo natural y el arte, la ciencia o la literatura al objeto de obtener y documentar visiones novedosas de los espacios naturales<sup>10</sup>.

21. Ofertar las áreas protegidas como lugares privilegiados para actividades de reflexión y discusión en ambientes inspiradores sin ruido, sin contaminación (organización de jornadas y reuniones para el sector empresarial, político, educativo).

Existen ya algunas experiencias de oferta personalizada de actividades organizadas por guías de montaña en espacios naturales protegidos que están dirigidas específicamente a directivos, altos cargos y ejecutivos de empresas. Estas actividades persiguen potenciar la reflexión y discusión en ambientes inspiradores y que favorezcan la creatividad y productividad de los participantes.

22. Ofrecer oportunidades para la meditación y la búsqueda del equilibrio personal a través del contacto íntimo con la naturaleza, ofreciendo posibilidades de experimentar el disfrute en soledad, quietud y silencio.

### **Tai chi en el Valle de Iruelas**

Entre otras actividades con la población local y visitantes, la Casa del Parque de la Reserva Natural del Valle de Iruelas acogió la realización de una jornada de Tai chi, actividad que tuvo una excelente acogida.

El Tai chi es un arte marcial muy antiguo pero que ha evolucionado a través de la historia reciente de oriente y occidente. Desarrolla cualidades físicas vinculadas a la coordinación, flexibilidad y el equilibrio, facilita la percepción del propio cuerpo y enseña ergonomía de la postura. Con la práctica se inducen estados de calma sensitiva que estimulan la percepción vívida del entorno y la cohesión de grupo si se practica colectivamente. Es decir, simultáneamente adquirimos consciencia de nosotros mismos, del entorno en el que estamos y el grupo con el que trabajamos (sobre todo si se hace de forma habitual).

El resultado es que, practicado con entrega, puede ser una herramienta muy eficaz para inducir estados mentales equilibrados (relajación-atenta)

---

<sup>10</sup> [www.patrimonionatural.org/ver\\_proyecto.php?id\\_proyecto=68](http://www.patrimonionatural.org/ver_proyecto.php?id_proyecto=68)

y una gran ayuda para romper con la agitación emocional y mental resultado de las preocupaciones cotidianas, especialmente de los entornos más urbanos donde los estímulos ambientales son altamente estresantes.

Precisamente, lo ideal es practicarlo en un paisaje natural-rural con elementos de vegetación, agua, montañas, fauna y agroecosistemas tradicionales, donde los estímulos externos son los más adecuados a nuestro sistema perceptivo, que inducen más fácilmente estos estados de relajación-atenta. También mejora sensiblemente su eficacia si se vincula a alguna actividad de tipo trekking, natación, kayak... con las que complementa muy bien.

23. Desarrollar actividades de dinamización en las poblaciones locales en áreas protegidas como estrategia para la prevención de depresiones en el mundo rural derivadas de la soledad, la falta de autoestima o de reconocimiento social.

#### **Muestra de pintura en Sayago**

La Casa del Parque Natural Arribes del Duero “Convento de San Francisco”, en Fermoselle, acogió entre diciembre de 2008 y enero de 2009 la exposición “I Muestra de pintura en Sayago”. Se trata de una iniciativa de la Asociación de Empresarios de la comarca de Sagayo que surge con el objetivo de dinamizar la vida social de la comarca a través de la cultura. La muestra se articuló en 28 obras que permitieron a vecinos y visitantes conocer algo más del territorio y sus gentes a través de la pintura.

24. Promover desde los espacios naturales las oportunidades para el desarrollo creativo y el crecimiento artístico: dibujo, pintura, fotografía, literatura, teatro o música.

#### **Teatro de calle en el Parque Natural Arribes de Duero**

Dentro de la programación de “Los veranos culturales en los espacios naturales de Castilla y León”, iniciativa impulsada por la Fundación Patrimonio Natural en la que se aúnan la cultura, el arte y la naturaleza, se desarrollan gran variedad de actuaciones en toda la red de espacios naturales de la región.

La actividad de teatro de calle se desarrolló en la localidad de Villadepera en agosto de 2009 y consistió en numerosas actividades como magia y malabares, todas ellas abiertas a la participación del público con el artista protagonista (Rafaelo). La actividad fue muy bien acogida por los asistentes.

25. Diseñar actividades deportivas y recreativas que apuesten por la dimensión social de las actividades, promoviendo el deporte de base frente al competitivo, y la sensibilización ambiental empezando por el respeto por el entorno, que no es el mero soporte para la actividad.

### **Picos de Europa acoge el I encuentro internacional de deportes tradicionales en espacios naturales**

La Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León, en el marco de su programación anual de actividades en la Red de Espacios Naturales de Castilla y León, organizó en el Parque Regional Picos de Europa en 2008 el Primer Encuentro Internacional de Deportes Tradicionales en Espacios Naturales. En dicho encuentro participaron 80 deportistas procedentes de espacios protegidos de España, Escocia e Italia.

Las demostraciones incluyen diferentes modalidades de juegos de bolos, lucha leonesa y otras luchas autóctonas europeas.

Entre los espacios naturales representados figuran cuatro de Castilla y León (Picos de Europa, Montaña Palentina, Hoces del Riaza y Hoces del Río Duratón), dos de Aragón (Posets - Maladeta y Laguna de Gallocanta) además de Back Hold de Escocia, Sistrumpa de Italia y representantes de Cantabria. Las exhibiciones están abiertas al público con carácter gratuito y se inician con una conferencia y mesa redonda sobre el valor de los juegos tradicionales como parte del patrimonio cultural común europeo a cargo de Fernando Maestro, director del Museo de Juegos Tradicionales en Campo (Huesca).



26. Apoyar el conocimiento ecológico local como forma de revaloración del mundo rural y lo local.

### **Fiesta de la trashumancia en el Parque Natural Sierra de Gredos**

En el Parque Regional de la Sierra de Gredos la Asociación española de la raza avileña negra ibérica promueve la fiesta de la trashumancia como forma de reivindicar un modelo de aprovechamiento ganadero en sinto-

nía con la conservación de los recursos naturales. Actualmente en el marco de la Carta Europea de Turismo Sostenible y del Plan de competitividad turística del parque se está trabajando con el sector para crear productos turísticos alrededor de la trashumancia.

La carne producida bajo la denominación de I.G.P. carne de Ávila tiene la acreditación "Marca Natural Red de Espacios Naturales de Castilla y León", iniciativa para promocionar productos de calidad producidos en los espacios naturales.

27. Reforzar el papel de los centros de visitantes o casas del parque, como centros cívicos multifuncionales y de dinamización social desde los que promover hábitos de vida saludables y que refuercen la conexión entre visitantes y población local.

#### **El Parque Natural Arribes del Duero organiza un taller para la elaboración de adornos navideños**

La Casa del Parque Natural Arribes de Duero de Fermoselle acoge la elaboración de un taller navideño de elaboración de adornos. Esta actividad estuvo dirigida tanto a los residentes de la Residencia de Ancianos Conchita Regojo como a los niños y jóvenes de la localidad. En total una veintena de personas participaron en la elaboración de estrellas y bolas navideñas usando materiales tradicionales.

Se trata de uno de los numerosos ejemplos de uso vecinal de las casas del parque como centros cívicos que acogen actividades variadas de dinamización social en Castilla y León.

28. Reforzar el sentimiento de pertenencia y arraigo a la tierra tanto de los vecinos como de los visitantes.

#### **El bosque de la vida Charco Suárez: el humedal se convierte en punto de unión de las familias**

La Reserva Natural Concertada Charco Suárez, en el municipio granadino de Motril, organiza desde hace años una plantación familiar bajo el eslogan "Bosque de la Vida". El humedal se convierte en punto de unión de las familias del municipio que tienen la oportunidad de plantar un árbol en el espacio natural protegido con el nombre de los niños y niñas nacidos ese año en la localidad.

Los principales beneficios para la salud de esta iniciativa son de naturaleza social y cultural, en la medida que el humedal se ha convertido en un punto de reunión y relación de las familias participantes. Pero además aporta otros beneficios tanto físicos como psicológicos y ambienta-

les: se exige cierta actividad física, se genera un sentimiento de pertenencia y apego al territorio de la reserva a través del símbolo del árbol plantado, y se aumenta el número de ejemplares de especies autóctonas plantadas.

29. Impregnar las actividades de uso público de manera que se potencien, conozcan y valoren los ritmos de la naturaleza y el conocimiento local.

### **Fiesta del piorno en flor en Gredos**

En los últimos años se ha celebrado en la Sierra de Gredos, promovido por una asociación de empresarios y con el apoyo del Parque Regional de la Sierra de Gredos y del Plan de competitividad turística, la fiesta del Piorno en Flor, para promover el conocimiento de un espectáculo natural como es la floración de piorno, e impulsar nuevas fórmulas y productos de turismo sostenible.

En la fiesta se realizan demostraciones del uso tradicional de los piornos como la reconstrucción de techados de chozos tradicionales, rutas para identificar los diferentes piornos serranos, concurso de decoración de exteriores con piornos...

30. Implicar a las personas mayores a través de voluntariado como estrategia para la conservación y difusión de los saberes y conocimientos tradicionales.

### **Arribes del Duero acoge una jornada y exposición sobre el trabajo en los telares**

En colaboración con el Ayuntamiento de Maralina y la Asociación Cultural “La Veiga” desde el Parque Natural Arribes de Duero se organizó la jornada “Así se teje”, en la que varias mujeres mayores de la comarca enseñaron las técnicas de hilado de lana en rueca y huso, y se organizaron talleres de teñido y fabricación de jabón, entre otras. Paralelamente la Casa del Parque de Arribes del Duero en Fermoselle acogía durante unos meses la exposición temporal titulada “El trabajo en los telares” del proyecto “Territorios Ibéricos”.

31. Promover los lazos sociales y culturales a través de actividades transfronterizas o transregionales incluyendo los argumentos de salud.

### **Ruta Ibérica de Caja Duero**

Ruta Ibérica de Caja Duero, “Una aventura cartográfica luso-española”, es un proyecto internacional de experiencias vitales, científicas y de convivencia, de contenido cultural y de aventura, donde los jóvenes participantes se remontan al año 1507 para rememorar la época de esplendor de los navegantes españoles y portugueses.

Unos 150 jóvenes participan en la actividad que se desarrolla en Los Arribes, y otras zonas fronterizas de España y Portugal. En Los Arribes las actividades incluyen recorridos a pie, un recorrido en barco así como la visita a la Estación Biológica Internacional Los Arribes en Cozcurrita.

#### **4.5. Recomendaciones para el seguimiento y evaluación del área protegida**

32. Incorporar en el seguimiento de las áreas protegidas, en los informes y memorias de gestión, las líneas de actividad relacionadas con los beneficios para la salud.

##### **Potenciar la integración de la salud en el seguimiento de los espacios naturales protegidos municipales: guía metodológica de elaboración de planes municipales**

La Federación Española de Municipios y Provincias elaboró en 2007 una “Guía metodológica de elaboración de planes municipales de salud”<sup>11</sup> cuyos contenidos y planteamientos podrían considerarse en los planes de gestión de espacios naturales protegidos, y en particular en los espacios naturales protegidos municipales (Parques Periurbanos y similares). Los espacios naturales municipales, junto con su imprescindible función de conservación, centran su gestión en el uso público y recreativo de las poblaciones cercanas, y por tanto se considera una oportunidad por explotar la integración de los beneficios para salud de las personas en sus argumentos de gestión.

De manera particular resultan interesantes los denominados “objetivos de salud para todos en el siglo XXI” que recoge la guía, que incluyen objetivos relativos a la salud física, mental, social y ambiental. Los espacios naturales protegidos podrían asumir en sus planes de gestión y uso público algunos de estos objetivos e indicadores, e incluir en los informes y memorias de gestión los temas relativos a salud en sus distintas componentes.

---

<sup>11</sup> <http://www.redconsalud.info>



33. La evaluación del área protegida debería permitir evaluar los principales beneficios para la salud del área protegida, y cómo la gestión realizada potencia o pone en valor dichos beneficios.

#### **El inventario del patrimonio inmaterial de la Reserva de la Biosfera Sierra de Francia: impulso de los beneficios sociales para la salud**

El inventario de patrimonio inmaterial del área protegida, recientemente documentado, se concibe además como un instrumento para el seguimiento y evaluación de la Reserva de la Biosfera. Se podrá conocer el estado de desarrollo de actividades colectivas tradicionales que generan importantes beneficios para la salud social y espiritual de los vecinos y visitantes.

Entre las actividades documentadas en el inventario, el órgano gestor de la Reserva de la Biosfera está realizando un trabajo de puesta en valor y recuperación de elementos etnográficos, citas gastronómicas, ritos y fiestas relacionadas con actividades tradicionales. Todo ello, en colaboración con diferentes entidades del territorio como ayuntamientos, asociaciones, museos y centros de interpretación, principalmente.



34. Promover estudios y programas de seguimiento “ad hoc” de la influencia de las áreas protegidas y beneficios para la salud de las personas.

#### **Investigación sobre los efectos positivos de la salud del medio ambiente natural en poblaciones europeas**

El CREAL (Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental de Barcelona) coordina el proyecto europeo PHENOTYPE, que ha comenzado en 2012 y terminará en 2015, con el objetivo de investigar las interconexiones entre la exposición al aire libre (tanto en entornos rurales y urbanos) con la mejora de la salud y el bienestar de la población. Participan en el proyecto España, Países Bajos, Reino Unido, Lituania, Suiza y Estados Unidos. En total participan siete centros de investigación de Europa y uno de Estados Unidos que contarán con un presupuesto de casi 3,5 millones de euros.

PHENOTYPE (siglas que inglés corresponden a “Efectos positivos para la salud del aire libre en las poblaciones típicas de diferentes regiones de Europa”) pretende alcanzar una base de datos sólidos sobre los vínculos

entre la exposición al aire libre y la salud humana para conseguir el bienestar de las distintas regiones de Europa. Además, este proyecto pretende llegar a una mejor integración de las necesidades de salud de las personas en la planificación del uso del suelo y la gestión de los espacios verdes tanto en las zonas rurales como urbanas. También se tendrán en cuenta efectos preventivos y terapéuticos surgidos del contacto con el medio ambiente.

El estudio pretende evaluar los efectos sobre la salud tanto de los “espacios verdes” (por ejemplo, jardines en techos de edificios, parques urbanos, patios de colegios) como de las “zonas verdes” (como bosques, reservas y parques naturales) y de los “espacios azules” (lagos, arroyos, ríos o playas)<sup>12</sup>.

35. Incluir en los cuestionarios habituales que se realizan a los visitantes de los espacios naturales protegidos algunas preguntas que permitan conocer las expectativas y salud percibida de la actividad.

#### **Evaluando los impactos sobre la salud en programas y políticas extrasanitarias en Euskadi**

En la “Guía para la evaluación del impacto en la salud y en el bienestar de proyectos, programas o políticas extrasanitarias” del Gobierno Vasco (Rueda, 2005), se incluyen modelos de encuesta para seleccionar aquellas propuestas que pueden tener un impacto relevante en la salud pública. Es una referencia de interés en tanto que los proyectos y actuaciones en áreas protegidas, por ejemplo los estudios de visitantes, pueden apoyarse en esta guía para considerar e integrar la evaluación los beneficios para la salud. De manera particular en el anexo II se aportan modelos de encuesta que pueden ser objeto de consideración.

36. Promover la adecuada dotación de infraestructuras de salud y gestión de residuos en las áreas protegidas.

#### **Los municipios en espacios naturales de Castilla y León, prioritarios en la dotación de equipamientos relacionados con la salud pública**

Los espacios naturales de Castilla y León han sido lugares prioritarios para la dotación de las infraestructuras y equipamientos de saneamiento

---

<sup>12</sup> [www.phenotype.eu/es/phenotype/sobre-phenotype/proyecto-phenotype](http://www.phenotype.eu/es/phenotype/sobre-phenotype/proyecto-phenotype)

(residuos, depuración de las aguas...) en las convocatorias de ayudas y subvenciones dirigidas a los ayuntamientos y entidades locales que han tenido prioridad frente a otros municipios. Desde sus inicios, las órdenes de subvenciones han incluido partidas dirigidas a los ayuntamientos que, junto con actuaciones generales como puede ser la restauración de plazas y calles en entornos urbanos, incluyen la dotación de equipamientos de gestión de residuos sólidos urbanos o las infraestructuras de depuración de aguas.

## 5 Conclusiones

Los beneficios para la salud de los espacios naturales son múltiples incluyendo tanto su componente física, mental, social y ambiental. Son espacios para el desarrollo de la actividad deportiva al aire libre, lugares para la recuperación de la fatiga mental, oportunidades para el ocio familiar y entornos ambientalmente valiosos y beneficiosos para nuestra salud.

El principal reto y oportunidad latente detectada es explicitar de manera concisa y sistemática los beneficios para la salud de las personas que proporcionan los espacios naturales protegidos, y apostar desde los órganos gestores por su puesta en valor e integración en el discurso y actividades de las áreas protegidas.

A la hora de poner en valor los beneficios para la salud de los espacios naturales deben identificarse, de la manera más precisa posible, el público destinatario de las actividades, tanto las que desarrolle la administración ambiental directamente como en las que éstas colabore con otras entidades. El espectro de grupos de población es muy amplio, incluyendo desde población infantil a tercera edad. En la medida de lo posible deben realizarse ofertas específicas para cada grupo de edad, nivel sociocultural, necesidades físicas y emocionales, entre otras.

Las áreas periurbanas, así como los grandes parques urbanos y los parques metropolitanos, junto con los espacios naturales protegidos cercanos a ciudades, ofrecen interesantes posibilidades para impulsar los beneficios para la salud vinculados a la naturaleza. El papel y aportación de las corporaciones locales, directamente o en colaboración con un área protegida en su caso, en la puesta en valor de los beneficios para la salud puede ser fundamental.

Las zonas naturales de esparcimiento, figura recogida por ejemplo en la Ley 8/1991 de Espacios Naturales de la Comunidad de Castilla y León, y otros regímenes similares reconocidos en otras leyes autonómicas de conservación de la naturaleza, sin ser espacios naturales protegidos *sensu stricto* ofrecen interesantes posibilidades para el disfrute recreativo de los ciudadanos, y cabe por tanto potenciar los beneficios para la salud de la ciudadanía que proporcionan. Las zonas naturales de esparcimiento son “aquellas áreas de ambiente natural de fácil acceso desde grandes núcleos urbanos con la finalidad de proporcionar a su población lugares de descanso, recreo y esparcimiento de un modo compatible con la conservación de la naturaleza, y ser un elemento disuasorio que evite la gran afluencia de visitantes a espacios naturales más frágiles”. Se ubican en terrenos municipales y abren la posibilidad de implicación directa de los ayuntamientos.

Los espacios naturales protegidos municipales, como los parques periurbanos (Andalucía y Extremadura), las áreas naturales recreativas (Navarra) o los parajes naturales municipales (Comunidad Valenciana), son la tipología de áreas protegidas donde de manera más sencilla tendría sentido la incorporación de objetivos específicos de puesta en valor de los beneficios para la salud de los espacios naturales. Se trata de espacios protegidos cuyo principal reto de gestión es atender la demanda de uso público y recreativo de las poblaciones y localidades cercanas. De manera particular en sus planes y programas de gestión, y sobre todo en su programación de actividades de uso público, pueden incorporar el discurso de los beneficios para la salud.

Ya se trate de parques urbanos y periurbanos o espacios naturales protegidos propiamente dichos, en muchos casos están proporcionando de facto numerosos servicios y beneficios para la salud de los usuarios y visitantes, que deben ser objeto de reconocimiento explícito e incorporarse como argumentos fundamentales de su gestión.

La puesta en valor de los beneficios para la salud de los espacios naturales debe hacerse de manera colaborativa y coordinada con las numerosas administraciones y entidades que, con distintos enfoques y argumentos, están trabajando en esta línea. Junto con la administración sanitaria, que tiene lógicamente un singular protagonismo, es clave trabajar, entre otras, con la administración educativa en todos sus niveles, con la administración responsable de centros de día y residencias de mayores, y con la administración turística –turismo de salud-.

El trabajo con la administración sanitaria se reconoce fundamental, tanto en lo que se refiere a la paliación y curación de dolencias y enfermedades como, en particular, en la prevención y en la promoción de hábitos saludables. Pueden considerarse referencias tan inspiradores como la australiana, donde se ha apostado por la prescripción médica específica de actividad física en espacios naturales acordes a cada paciente. En cualquier caso, se debería avanzar en la dirección de las prioridades del sistema nacional de salud y, en este sentido, sería importante relacionar las patologías y grupos para los que se recomienda el contacto con la naturaleza en las fases de prevención, desarrollo o convalecencia de enfermedades, con los tipos de espacios naturales más adecuados para cada circunstancia.

Junto con las administraciones públicas, desde las corporaciones locales a las autonómicas, el reto de poner en valor los beneficios para la salud de los espacios naturales sólo podrá materializarse trabajando de manera colaborativa con los profesionales de la sanidad y sus asociaciones.

Además, y como de hecho ya se hace desde los espacios naturales protegidos, es imprescindible trabajar colaborativamente con la sociedad civil organizada, por ejemplo con asociaciones juveniles y colectivos dedicados a la interpretación y a la educación ambiental. Muchos de estos colectivos

abogan por hábitos vitales saludables y respetuosos con el medio natural y por modelos de ocio activo al aire libre, que pueden encontrar en los espacios naturales lugares donde desarrollar acciones de educación para la salud.

Por tanto, los espacios naturales son escenarios privilegiados desde los que promover, en alianza con múltiples sectores, la salud y el bienestar de la sociedad.



Alonso Santos de Pedro, al frente de la Quesería “La Faya” en el Parque Natural Arribes de Duero, cuya producción está acreditada con la Marca Natural Red de Espacios Naturales de Castilla y León. Es una pequeña empresa familiar cuya actividad se fundamenta en el aprovechamiento de los pastos de la zona con oveja merina autóctona.

## **6 Casos prácticos de estudio: experiencias desarrolladas en el proyecto**

- **II Travesía a nado del Embalse de El Burguillo. Reserva Natural Valle de Iruelas**
- **Encuentro familiar de senderismo en el sendero GR-14. Parque Natural Arribes del Duero.**
- **Recorrido por la Senda del Oso con el método de barra direccional. Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre- Montaña Palentina.**
- **Circuitos accesibles en el Parque de Aventuras. Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre- Montaña Palentina**



## II Travesía a nado del Embalse de El Burguillo en la Reserva Natural Valle de Iruelas.



<b>Espacio natural protegido</b>	<b>Reserva Natural Valle de Iruelas, Ávila</b>
<b>ACTIVIDAD</b>	II Travesía a nado del Embalse de El Burguillo
<b>Síntesis de la actividad</b>	La actividad consistió en la realización de una travesía a nado por el embalse de El Burguillo, en dos modalidades: una prueba de 5 kilómetros y otra de 800 metros. Organiza la actividad el Club de Natación Máster Torrijos con la colaboración de la Reserva Natural Valle de Iruelas, y en coordinación con distintos agentes: Guardia Civil, Cruz Roja...
<b>Periodicidad</b>	Anual desde 2011 (dos ediciones realizadas con éxito).
<b>Público objetivo</b>	Colectivo de los nadadores, particularmente personas asociadas a clubes de natación y entidades similares.
<b>Volumen de participantes</b>	Algo menos de 400 personas, de diversas procedencias, desde los 7 a los 63 años de edad.
<b>Recursos económicos y humanos</b>	Personal del Club y del Parque (monitores de la Casa del Parque) en coordinación con la Guardia Civil y Cruz Roja. Patrocinadores.
<b>Impacto económico</b>	Se estima que la zona congregó en torno a 800 personas, que hicieron uso de las instalaciones turísticas de la zona.
<b>Impacto mediático</b>	Varias referencias en prensa local y regional. Páginas web del Club y de la Fundación Patrimonio Natural. Redes sociales.
<b>BENEFICIOS</b>	
<b>Beneficios para la salud: dimensión física</b>	El espacio natural es escenario para una actividad deportiva de base, de íntimo contacto con la naturaleza a través de la natación. Los beneficios para la salud física de las personas son múltiples incluyendo la prevención, la promoción y la restauración. También beneficios de naturaleza sensorial, en particular del contacto con las aguas frías (estimulación de los sentidos).

Espacio natural protegido	Reserva Natural Valle de Iruelas, Ávila
<p><b>Beneficios para la salud: dimensión psíquica</b></p>	<p>Mejora de la autoestima y capacidad de superación por el logro que supone superar la travesía, oportunidad para salir de la rutina -incluyendo la deportiva, el entrenamiento en piscina-, fijación de recuerdos por ser actividades poco habituales. La ausencia de ruido y el disfrute del paisaje multiplican los efectos beneficiosos de la liberación de endorfinas, oportunidad para controlar el estrés y los impulsos.</p> <p>Los miembros del club de Toledo se reconocen unos "enamorados" del Valle Iruelas, lugar donde entrenan habitualmente, lo que se traduce en una sensación de pertenencia al entorno.</p>
<p><b>Beneficios para la salud: dimensión sociocultural</b></p>	<p>La prueba se realiza en un ambiente festivo y familiar. Fomenta el ocio activo en grupo.</p>
<p><b>Beneficios para la salud ambiental del lugar</b></p>	<p>La coordinación con la Casa del Parque permitió ofrecer a los familiares de los nadadores, y a estos mismos, la posibilidad de visitas guiadas a las instalaciones del parque y pequeño recorrido interpretativo.</p>
<p><b>RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD</b></p>	<p>Puede aprovecharse para potenciar la sensibilización ambiental de participantes y acompañantes en el marco de la Reserva Natural Valle de Iruelas, por ejemplo, impulsando alguna actividad de voluntariado. También sería positivo reforzar la conexión entre visitantes -nadadores y sus familias- y la población local, por ejemplo, reservando algunas plazas a los locales, promoviendo los productos saludables de la zona en el marco de la actividad deportiva y sana.</p>
<p><b>ENTIDAD IMPULSORA/ COLABORADORA</b> <b>Más información</b></p>	<p><b>Club de Natación Máster Torrijos</b> <a href="http://www.natacionmastertorrijos.com">www.natacionmastertorrijos.com</a></p>

## Encuentro familiar de senderismo en el sendero G.R.14. Parque Natural de los Arribes del Duero



<b>Espacio natural protegido</b>		<b>Parque Natural de los Arribes del Duero</b>
<b>ACTIVIDAD</b>	Encuentro familiar de senderismo en el sendero G.R.14	
<b>Síntesis de la actividad</b>	La actividad consistió en un recorrido de 6,3 kilómetros. Duró 2,10 horas (1,20 de marcha y 50 minutos de explicaciones). Tras la excursión se visitó la Casa del Parque, donde los técnicos dieron una charla. Concluida la visita, se hizo una degustación de productos naturales de la zona.	
<b>Periodicidad</b>	El Club realiza una salida grupal una vez al mes.	
<b>Público objetivo</b>	Miembros del Club y otros federados, ya sean de la FDMESCYL o de otras federaciones territoriales.	
<b>Volumen de participantes</b>	Asistieron 35 personas, 3 menores de 4 años, 3 personas de entre 4 y 10 años, 2 personas de 11 años, 3 menores de entre 11 y 16 años, 6 personas entre los 18 y 32 años y el resto entre 32 y 58 años	
<b>Recursos económicos y humanos</b>	Dos técnicos deportivos de montaña. Monitora Casa del Parque.	
<b>Impacto económico</b>	Contratación de la empresa de autobuses. Manutención en bares y restaurantes de la zona. Adquisición de productos locales para degustación saludable.	
<b>Impacto mediático</b>	Difusión digital a través del Club y de la FDMESCYL, y cartelería desde la Fundación Patrimonio. Web de las diferentes entidades.	
<b>BENEFICIOS</b>		
<b>Beneficios para la salud: dimensión física</b>	Existe un beneficio cardiovascular y muscular, sobre todo para los participantes con vidas muy sedentarias, ya que el recorrido es muy corto. Además hay un beneficio sensorial (estímulos sensaciones de cambio de temperatura a lo largo del recorrido)	
<b>Beneficios para la salud: dimensión psíquica</b>	Mejora de la autoestima, ya que los participantes ven como se superan actividad a actividad y les motiva para futuros proyectos. Creación de un hábito. Además del objetivo físico (actividad deportiva) la salida tenía un objetivo formativo: se realizaron varias actividades basadas en el descubrimiento guiado (a partir de unas cuestiones y los participantes, guiados por los monitores, encuentran las respuestas). Encontrar las soluciones aumenta la autoestima de los participantes. Los nuevos conocimientos se interrelacionan con otros anteriores consiguiendo un aprendizaje significativo.	

Espacio natural protegido	Parque Natural de los Arribes del Duero
<p><b>Beneficios para la salud: dimensión sociocultural</b></p>	<p>Las salidas son grupales y se realizan una vez al mes. Este día es cuando la mayoría de ellos se ven y charlan, y lo hacen en un entorno positivo. Siempre busca la interacción entre los participantes urbanos con las gentes locales. Durante el recorrido se observaron algunas costumbres locales, que fueron ampliadas durante la visita a la casa del parque en Fermoselle.</p> <p>Se promueve la sensibilización y participación del grupo en el recorrido en un parque natural, esperando que este comportamiento se refleje en otros entornos naturales.</p>
<p><b>Beneficios para la salud ambiental del lugar</b></p>	<p>Durante el recorrido se realizó la limpieza del sendero (recogida de basura). Además, se incidió en el comportamiento responsable de los participantes: respeto de lindes, no molestar a la fauna, silencio...</p>
<p><b>ENTIDAD IMPULSORA/ COLABORADORA</b></p> <p><b>Más información</b></p>	<p>Federación de deportes de montaña, escalada y senderismo de Castilla y León (FDMESCYL)</p> <p>Álvaro Ramos,  <a href="mailto:alvaroramosroble@gmail.com">alvaroramosroble@gmail.com</a></p>

**Recorrido por la Senda del Oso con el método de barra direccional en el Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre-Montaña Palentina.**



<b>Espacio natural protegido</b>	<b>Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre- Montaña Palentina</b>
<b>ACTIVIDAD</b>	Recorrido por la Senda del Oso con el método de barra direccional
<b>Síntesis de la actividad</b>	<p>La actividad consistió en un recorrido de 8 kilómetros, utilizando el método de la barra direccional. A lo largo del recorrido se fue realizando una interpretación de los elementos naturales y culturales de interés, y se hizo una parada para comer al llegar al Embalse de Requejada. En el picnic facilitado se incorporaron botellín de Agua de Lebanza, con la Marca Natural Red de Espacios Naturales, productos locales y pieza de fruta, vinculando la actividad a la alimentación saludable y producción local. La actividad tuvo una duración aproximada de 5 horas.</p> <p>Previamente a la excursión se celebró una jornada informativa en la Casa del Parque, en la que se transmitieron los valores naturales y culturales del Parque Natural, así como su producción local de alimentación saludable. La Asociación Pandetrave trasladó su experiencia con colectivos de personas con discapacidad haciendo visible la posibilidad de disfrutar del medio natural por personas con discapacidades funcionales diversas. También se dio a conocer a los clubes de montaña y asistentes el caso práctico en el marco del proyecto de la Fundación Biodiversidad, el método de la barra direccional para personas con discapacidad visual y los deportes de montaña adaptados a personas con discapacidad, métodos de enseñanza y práctica, escalada, senderismo, etcétera.</p>
<b>Periodicidad</b>	La asociación realiza una salida grupal al menos una vez al mes.
<b>Público objetivo</b>	Personas con discapacidades funcionales diversas.
<b>Volumen de participantes</b>	Asistieron 43 personas: 17 con discapacidad (física, psíquica, sensorial-visual, auditiva-) pertenecientes a la Asociación de Montaña Pandetrave y a CO-CEMFE (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica) y 26 sin discapacidad también procedentes de la Asociación de Montaña. Edades comprendidas entre los 8 a los 65 años.



<b>Espacio natural protegido</b>	<b>Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre- Montaña Palentina</b>
<b>Recursos económicos y humanos</b>	<p>Monitora Casa del Parque y Pandetrave para jornada informativa. Una guía-intérprete para la senda. Colaboración de los asociados de Pandetrave para dirigir cada barra direccional. Técnico para la coordinación de la actividad.</p>
<b>Impacto económico</b>	<p>Contratación de empresa local guía intérprete. Contratación de dos empresas de autobuses, una procedente de León y otra de Palencia. Compra de productos locales para el picnic.</p>
<b>Impacto mediático</b>	<p>Listas de distribución de la Asociación Pandetrave, COCEMFE y de la Casa del Parque.                      Blog Pandetrave: <a href="http://pandetrave.blogspot.com">http://pandetrave.blogspot.com</a>                      Cartelería en la Casa del Parque y en Cervera de Pisuerga.  <a href="http://www.miespacionatural.org">www.miespacionatural.org</a>  <a href="http://www.patrimonionatural.org">www.patrimonionatural.org</a>                      Nota de prensa. Radio regional.</p>
<b>BENEFICIOS</b>	
<b>Beneficios para la salud: dimensión física</b>	<p>Existe beneficio cardiovascular y muscular. Asimismo, hay beneficios sensoriales auditivo, olfativo y visual (cantos y sonidos de la fauna, viento, olores vegetación, panorámicas) y estímulos-sensaciones de cambio de temperatura a lo largo del recorrido.</p>
<b>Beneficios para la salud: dimensión psíquica</b>	<p>Aporta una experiencia personal irrepetible. Mejora la autoestima, ya que los participantes ven como superan la actividad a pesar de las dificultades y les motiva para futuros proyectos. La salida tenía dos objetivos, uno físico (actividad deportiva) y otro interpretativo.</p> <p>Promueve la inteligencia emocional del individuo (tolerancia, hábitos saludables) y mejora la capacidad de fijar recuerdos al ser actividades especiales y poco habituales.</p>
<b>Beneficios para la salud: dimensión sociocultural</b>	<p>Las salidas del club de montaña son grupales y se realizan una vez al mes. Se promueve la sensibilización y participación del grupo en el recorrido de un parque natural, esperando que este comportamiento se refleje en otros entornos naturales. Es una oportunidad para reforzar las relaciones familiares y sociales.</p>

<b>Espacio natural protegido</b>	<b>Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre- Montaña Palentina</b>
	<p>Es una oportunidad para desarrollar la autonomía y el sentimiento de responsabilidad, particularmente, en la infancia y la pubertad. En el club de montaña están asociadas personas de diversas edades. Supone una oportunidad para el ocio no basada en el consumo de alcohol.</p> <p>Es una oportunidad para el desarrollo económico ligado a la producción y comercialización de productos sanos. Se refuerza el papel de los centros de visitantes o casas del parque como centros cívicos multifuncionales y de dinamización social.</p>
<b>Beneficios para la salud ambiental del lugar</b>	<p>Promueve el respeto al entorno natural. Durante el recorrido se hicieron algunas paradas en las que la guía transmitió el interés de los valores naturales y culturales del parque.</p>
<b>ENTIDAD IMPULSORA/ COLABORADORA</b>	Club de Montaña Pandetrave
<b>Más información</b>	<a href="mailto:pandetrave@gmail.com">pandetrave@gmail.com</a>

**Circuitos accesibles en el Parque de Aventuras.  
Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre-  
Montaña Palentina**



<b>Espacio natural protegido</b>	<b>Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre- Montaña Palentina (Palencia)</b>
<b>ACTIVIDAD</b>	Circuitos accesibles en el Parque de Aventuras El Robledal del Oso.
<b>Síntesis de la actividad</b>	Se realizaron diversos circuitos en el Parque de Aventuras en Árboles en función de la discapacidad que presentaba el cliente y la dificultad del circuito. Todos ellos se hicieron acompañados de un monitor especializado. La actividad tuvo una duración aproximada de 3 horas.
<b>Periodicidad</b>	A diario se ofrecen los servicios del parque de aventuras.
<b>Público objetivo</b>	Personas con discapacidades funcionales diversas.
<b>Volumen de participantes</b>	Asistieron 12 personas con discapacidad (física, orgánica e intelectual) pertenecientes a la Asociación de Montaña Pandetrave y a COCEMFE (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica). Edades comprendidas entre los 8 a los 65 años.
<b>Recursos económicos y humanos</b>	Dos monitores especialistas del Parque de Aventuras. Tutora de COCEMFE. Técnico para la coordinación de la actividad.
<b>Impacto económico</b>	Contratación de la actividad en el Parque de Aventuras. Contratación de empresa de autobuses. Compra de productos locales para el pic-nic.
<b>Impacto mediático</b>	Listas de distribución de la Asociación Pandetrave, COCEMFE y de la Casa del Parque. Blog Pandetrave: <a href="http://pandetrave.blogspot.com">http://pandetrave.blogspot.com</a> Cartelería colocada en la Casa del Parque y la localidad Cervera de Pisuerga. Páginas <a href="http://www.miespacionatural.org">www.miespacionatural.org</a> , <a href="http://www.patrimonionatural.org">www.patrimonionatural.org</a> Nota de prensa. Radio regional.

<b>Espacio natural protegido</b>	<b>Parque Natural Fuentes Carrionas y Fuente Cobre- Montaña Palentina (Palencia)</b>
<b>BENEFICIOS</b>	
<b>Beneficios para la salud: dimensión física</b>	Existe beneficio cardiovascular y muscular. También hay beneficios sensoriales muy directo por parte del usuario, al tratarse de una actividad en árboles, las sensaciones positivas aumentan.
<b>Beneficios para la salud: dimensión psíquica</b>	Aporta una experiencia personal irrepetible. Mejora la autoestima, ya que los participantes ven como superan la actividad a pesar de las dificultades y les motiva para futuros proyectos. Promueve la inteligencia emocional del individuo (tolerancia, hábitos saludables) y mejora la capacidad de fijar recuerdos al ser actividades especiales y poco habituales.
<b>Beneficios para la salud: dimensión sociocultural</b>	Aporta una experiencia personal irrepetible. Mejora la autoestima, ya que los participantes ven como superan la actividad a pesar de las dificultades y les motiva para futuros proyectos. Promueve la inteligencia emocional del individuo (tolerancia, hábitos saludables) y mejora la capacidad de fijar recuerdos al ser actividades especiales y poco habituales.
<b>Beneficios para la salud ambiental del lugar</b>	Promueve el respeto al entorno natural. Previamente a la actividad, los monitores del parque de aventuras contextualizan la actividad en el entorno del bosque y transmiten la importancia del medio natural y su cuidado.
<b>ENTIDAD IMPULSORA/ COLABORADORA</b>	Parque de Aventuras El Robledal del Oso, en Cervera de Pisuerga (Palencia)
<b>Más información</b>	<a href="mailto:oficina@elrobledaldeloso.com">oficina@elrobledaldeloso.com</a>



Espectaculares paisajes en el Parque Nacional de los Picos de Europa. Vertiente leonesa.

## 7 Glosario

### **Bienestar humano**

Estado de una persona en el que, una vez cubiertos los requerimientos materiales más esenciales que conducen al buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, se alcanza una vida buena, tranquila, decente y lograda sin sobrepasar en el empeño los límites biofísicos de los ecosistemas.

Referencia: Evaluación de los Ecosistemas del Milenio en España, 2011.

### **Calidad de vida**

Percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las características sobresalientes del entorno.

Referencia: OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.

### **Determinantes de la salud**

Conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

Entre los múltiples determinantes de la salud, como los comportamientos y los estilos de vida saludables, destacan otros como las condiciones laborables, la educación, el acceso a servicios sanitarios adecuados y a entornos físicos.

Entre los entornos adecuados incluimos los espacios naturales, tanto parques urbanos o periurbanos como las áreas protegidas.

Referencia: Basado en OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.

### **Educación para la salud**

Comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la

población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.

La educación no sólo aborda la transmisión de la información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. La educación incluye información relativa a las condiciones ambientales, entre otras, que influyen en la salud.

Los espacios naturales protegidos son lugares donde se desarrollan multitud de actividades orientadas a promover la educación en este sentido.

Referencia: Basado en OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.

### **Entornos que apoyan la salud**

Ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a la salud. Comprende los lugares donde viven las personas, su comunidad local, su hogar, su lugar de trabajo y esparcimiento.

Por tanto, los espacios naturales son lugares típicos donde se desarrollan actividades de ocio y recreo (en el caso español se estima que al menos 26 millones de personas visitan los espacios naturales protegidos).

Referencia: Basado en OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.

### **Equidad en salud**

Significa que las necesidades de las personas guían la distribución de las oportunidades para el bienestar. Todas las personas disfrutan de igualdad de oportunidades para desarrollar y mantener su salud. La falta de equidad tiene lugar como consecuencia de las diferencias de oportunidades derivadas, por ejemplo, del acceso desigual a una alimentación correcta o a un entorno adecuado.

Los espacios naturales protegidos, en tanto que bienes públicos, son lugares para el uso y disfrute de todos los ciudadanos.

Referencia: Basado en OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.



## **Escenarios para la salud**

El lugar o contexto social en que las personas desarrollan las actividades diarias y en el cual interactúan factores ambientales, organizativos y personales que afectan la salud y el bienestar.

Referencia: OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.

## **Prevención**

Prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida. La prevención de la enfermedad se utiliza a veces como término complementario de la promoción de la salud.

Referencia: OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.

## **Promoción de la salud**

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y por tanto mejorarla.

Entre las áreas de acción prioritarias reconocidas internacionalmente para la promoción de la salud destacan establecer una política pública saludable, crear entornos que apoyen la salud, fortalecer la acción comunitaria para la salud, desarrollar las habilidades personales y aumentar la colaboración para la promoción de la salud.

Referencia: OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.

## **Salud**

Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

Dentro del contexto de la promoción de la salud, ésta ha sido considerada como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales. Entre los prerrequisitos para la sa-

lud, según la Carta de Ottawa, figura un ecosistema estable y un uso sostenible de los recursos, y se reconoce la estrecha vinculación con las condiciones sociales y económicas, el entorno físico y los estilos de vida individuales. Estos vínculos son claves para una comprensión holística de la salud, fundamental para la promoción de la salud.

Referencia: OMS, 1998. Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo.

### **Salud percibida**

Término utilizado para ilustrar el estado de salud que los individuos sienten subjetivamente. Se utiliza como indicador alternativo a la medición de la salud poblacional por sus ventajas prácticas (facilidad relativa de medición) y porque se refiere a un concepto amplio de salud (estado de bienestar integral, sin limitarse a detectar únicamente aspectos de tipo clínico).

Referencia: OSE, 2006. Informe de Sostenibilidad en España 2006.

### **Servicios de los ecosistemas**

Contribuciones directas e indirectas de los ecosistemas y la biodiversidad que éstos albergan a bienestar humano. Incluye otros términos como servicios ambientales, servicios ecosistémicos o bienes y servicios.

Se entiende que los servicios son los beneficios que obtenemos los humanos de los ecosistemas más allá de los beneficios únicamente mercantilistas. Los servicios de los ecosistemas se pueden clasificar en servicios de abastecimiento (alimentos, agua dulce, materias primas, energía renovable, acervo genético, medicinas naturales y principios activos), servicios de regulación (regulación climática, de la calidad del aire, regulación hídrica, control de la erosión, fertilidad del suelo, regulación de las perturbaciones naturales, control biológico ante plagas y vectores patógenos, polinización), y servicios culturales (conocimiento científico, conocimiento ecológico local, identidad cultural y sentido de pertenencia, disfrute espiritual y religioso, disfrute estético de los paisajes, actividades recreativas y ecoturismo, educación ambiental).

Referencia: Evaluación de los Ecosistemas del Milenio en España, 2011.

## 8 Referencias

- Corraliza, J.A. y Bethelmy, L. 2011. Vinculación a la naturaleza y orientación por la sostenibilidad. *Revista de Psicología Social*, 26(3).
- Corraliza, J.A. y Collado, S. 2011. La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. *Pxicothema*, 23: 221-226.
- Collado, S. y Corraliza, J.A. 2012. Naturaleza y bienestar infantil. Un estudio sobre el impacto de los entornos naturalizados en la infancia. Ed. As Salguerías. A Coruña.
- De Vries, S., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P. y Spreeuwenberg, P. 2003. Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning*, 35 A:1717-1731.
- EUROPARC-España. 2009. Programa de trabajo para las áreas protegidas 2009-2013. Ed. Fundación Fernando González Bernáldez. Madrid.
- EUROPARC-España. 2010. Anuario 2009 del estado de las áreas protegidas en España. Ed. Fundación Fernando González Bernáldez. Madrid.
- EUROPARC-España. 2012. El patrimonio inmaterial: valores culturales y espirituales. Manual para su incorporación en las áreas protegidas. Ed. Fundación Fernando González Bernáldez. Madrid.
- Evaluación de los Ecosistemas del Milenio en España, 2011. Evaluación de los Ecosistemas del Milenio en España. Síntesis de resultados. Fundación Biodiversidad. Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino.
- Hartig, T., Evans, G., Jamner, L.D., Davis, D.S. y Garling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23:109-123.
- Hollick, M.F. 2004. Sunlight and vitamine D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers and cardiovascular disease. *American Journal of Clinical Nutrition*, 80: 1678S-1688S.
- Hollick, M.F. 2005. Vitamine D: Important for prevention of osteoporosis, cardiovascular heart disease, type 1 diabetes, autoimmune diseases, and some cancers. *Southern Medical Association*, 98: 1024-1027.

- Kaplan, R. 2001. The nature of the view from home. *Journal of Environment and Behaviour*, 33: 507-542.
- Kaplan, R. y Kaplan, S. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, Cambridge, New York.
- Maas, J., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P., De Vries, S. y Spreeuwenberg, P. 2006. Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health* 60:587-592.
- Maller, C., Henderson-Wilson, C., Pryor, A., Prosser, L. Moore, M. 2008. Healthy parks, healthy people. The health benefits of contact with nature in a park context. A review of relevant literature, 2<sup>nd</sup> edition. March 2008. Deakin University and Parks Victoria.
- Millenium Ecosystem Assessment, 2005. *Ecosystems and Human Well-Being: Biodiversity Synthesis*. World Resources Institute, Washington DC.
- Lalonde M. 1974. A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada.
- Laumann, K., Gärling, T. y Stormark, K.M. 2003. Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23: 125-134.
- Li, Q., Morimoto, K., Nakadai, A. y otros, 2007. Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 20: 3-8.
- Louv, R. 2008. *The Last Child in the Woods. Saving our children from Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.
- Pretty, J.N. (coord.). 2011. *Health Values from Ecosystems*. In: *The UK National Ecosystem Assessment Technical Report*. UK National Ecosystem Assessment, UNEP-WCMC, Cambridge.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. y Griffin, M. 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15: 319-337.
- Rueda, J.R. 2005. *Guía para la evaluación del impacto en la salud y en el bienestar de proyectos, programas o políticas extrasanitarias*. Investigación Comisionada. Vitoria-Gasteiz. Departamento de Sanidad. Gobierno Vasco. Informe nº: Osteba D-05-04.
- Ulrich, R.S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224: 420-421.

- Ulrich., R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fioroti, E., Miles, M.A., y Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11:201-230.
- Wells, N.M., Ashdown, S., Davies, E.H.S., Cowett, F.D. y Yang, Y. 2007. Environment, design and obesity. Opportunities for interdisciplinary collaborative research. *Environment and Behaviour*, 39: 6-33.
- World Health Organization, 2005. Ecosystems and Human Well-being: Health Synthesis. A report of the Millenium Ecosystem Assessment, World Health Organization, Geneva.