



**Diputació
Barcelona**



EUROPARC
F E D E R A T I O N



Making the case for our natural health centres: a Spanish perspective

Carles Castell

Natural Areas Department, Provincial Council of Barcelona

Member of the EUROPARC Working Group: Health & Protected Areas

Coordinator of the 2020 Programme of EUROPARC-Spain



**Programme 2020:
Society and protected areas**

6 Strategic Areas

Number 2:

**Ecosystem Services for
Human Wellbeing**

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.



Índice

1	Presentación.....	4
2	¿Por qué debemos considerar la salud y el bienestar humano en el ámbito de las áreas protegidas	8
	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
3	Salud y áreas protegidas: de la teoría a la práctica	18
4	¿Cómo mejorar la contribución de las áreas protegidas a la salud y el bienestar humano?	22
	Recomendaciones para el caso español.....	22
	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
5	Conclusiones.....	42
6	Casos prácticos de estudio: experiencias desarrolladas en el proyecto	46
7	Glosario.....	61
8	Referencias.....	65

http://www.redeuroparc.org/system/files/shared/AP_y_salud.pdf

Healthy routes in forests (“Forest baths”)





EUROPARC-Spain is collaborating with DKV Seguros in the Healthy Forests project since 2017

Aim:

to enhance the health and quality of life benefits provided by direct contact with nature.

EUROPARC-Spain has started to collaborate in the project in the selection of a series of healthy routes through forests of different protected areas in several autonomous communities.



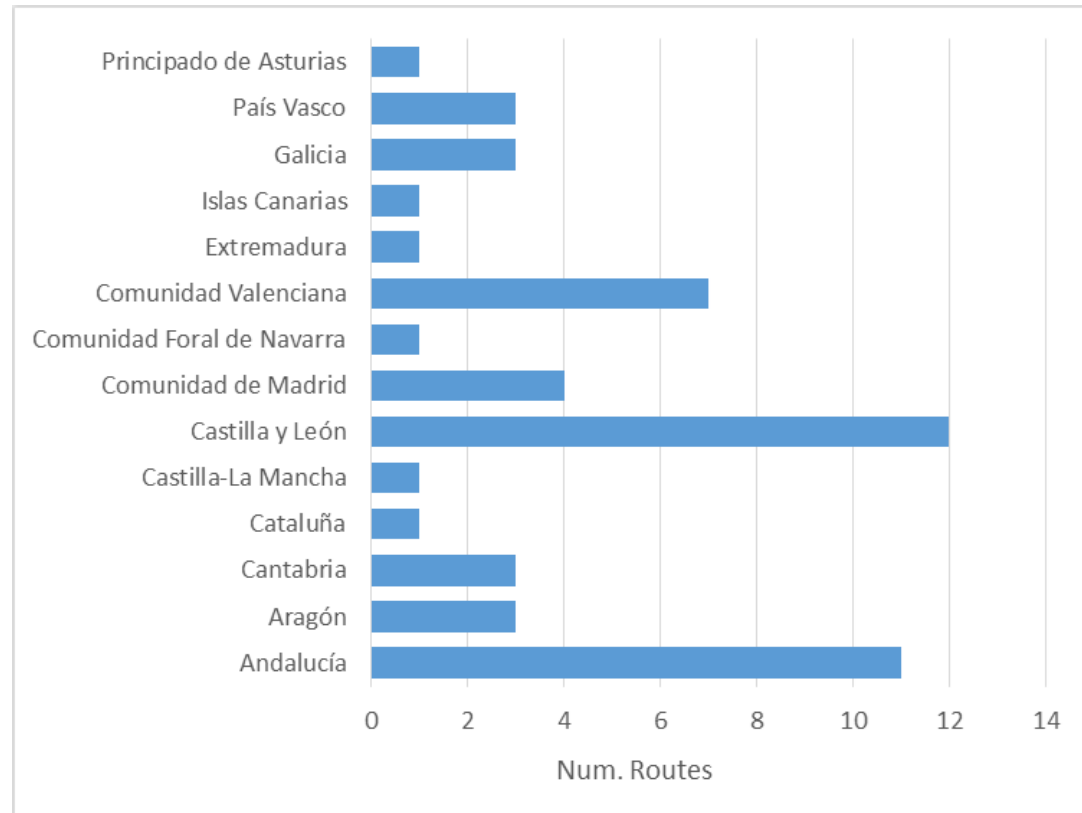
Characteristics of the routes

- Run mostly through forest interiors. Do not exceed 9km in length.
- Not very slope routes
- The route must follow an itinerary inventoried through the protected area or the network of trails in Spain (GR, PR or SL).
- They must be started from accessible points.
- They must go through paths or tracks in good condition.



RESULTS (2018):

- ✓ 56 Wellness itineraries in protected areas
- ✓ 5,365 Website visits
- ✓ 253 Downloads



DKV Seguros - Baños de bosque

< Compartir



Seguir

520

<http://dkv.es/wikiloc-bio>

0 Valoraciones

El proyecto "Bosques Saludables" de DKV Seguros identifica itinerarios adecuados para realizar baños de bosque en distintos parques naturales de España. Sumergirse en un bosque ("shinrin yoku" en japonés) puede reducir la presión arterial, atenuar el estrés y reforzar el sistema inmunitario, entre otros beneficios fisiológicos y psicológicos.

Leer más

Miembro desde julio 2017

Enviar un mensaje privado

14 Rutas

14 Rutas favoritas

19 Seguidores

2 Siguiendo

1 Compañeros de ruta

Estadísticas

Rutas (14) Rutas en las que DKV Seguros - Baños de bosque ha participado (0)

Mostrar mapa



Cañón del Esva - Baño de bosque
4,89 kilómetros - Fácil
cerca de Ese de Calleras, Asturias (España)



Laguna Negra - Baño de Bosque
4 kilómetros - Fácil
cerca de Covaleda, Castilla y León (España)



Abedular de Canencia - Baño de Bosque
1,48 kilómetros - Fácil
cerca de Canencia, Madrid (España)



Secuoyas - Baño de bosque
2,01 kilómetros - Fácil
cerca de Valoria, Cantabria (España)



Castellfollit (Poblet) - Baño de bosque
3,44 kilómetros - Fácil
cerca de Farena, Catalunya (España)
con



Selva de Oza - Baño de bosque
2,98 kilómetros - Fácil



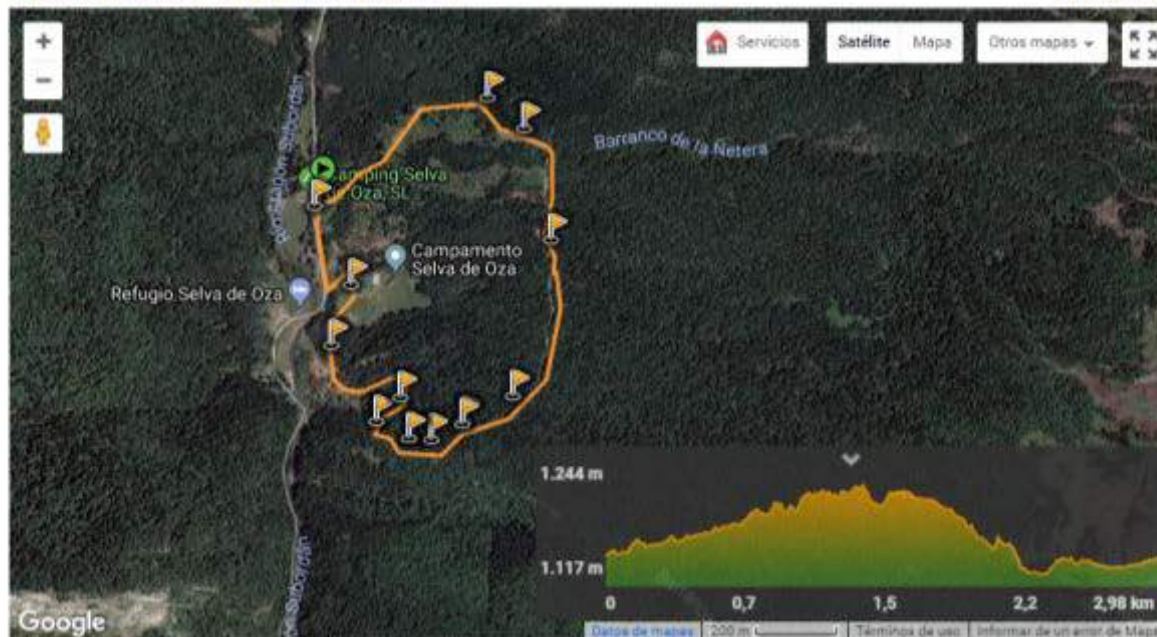


a pie (Rutas a pie en España → Aragón → Zuriza)

Selva de Oza - Baño de bosque 40

♥ Añadir a favoritas ☆ Haz tu propia valoración

Compartir



[ES] Se trata de una ruta circular que comienza frente a la entrada del camping Sierra de Oza. Discurre por un bosque de hayas y pinos negros que, en ocasiones se abre para dejar ver el Castillo de Acher con 2.384 m. El bosque es cerrado y el sendero discurre prácticamente todo el recorrido bajo las copas de los árboles.

Descargar



Autor DKV Seguros - Baños d...



520 14 1 155

He realizado esta ruta

↔ 2,98 km

↻ Sí

↗ 92 m

↑ 1.244 m

↘ 92 m

↓ 1.117 m



Ver más fotos...

Dificultad técnica

● Fácil

Tiempo

47 minutos

Coordenadas

50.00



Some routes area adapted to target groups (blind people)



A close-up photograph of a stone wall. The stones are light-colored, ranging from beige to light brown, and are arranged in a layered, somewhat irregular pattern. The texture of the stones is rough and porous. The lighting is bright, creating strong shadows and highlights that emphasize the three-dimensional quality of the masonry.

**Initiatives of several
Spanish regions**

Basque Country: Evaluation of forest baths



Proyecto: Implantación y dinamización de los Baños de Bosque en Busturialdea



Promotores/ Sustatzaileak



Patrocinadores/ babesleak



© AVIFES, Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental.

Reservados todos los derechos. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo se puede realizar con la autorización de AVIFES y señalando la fuente.

Edition 2019

Depósito Legal: BI-1048-2019

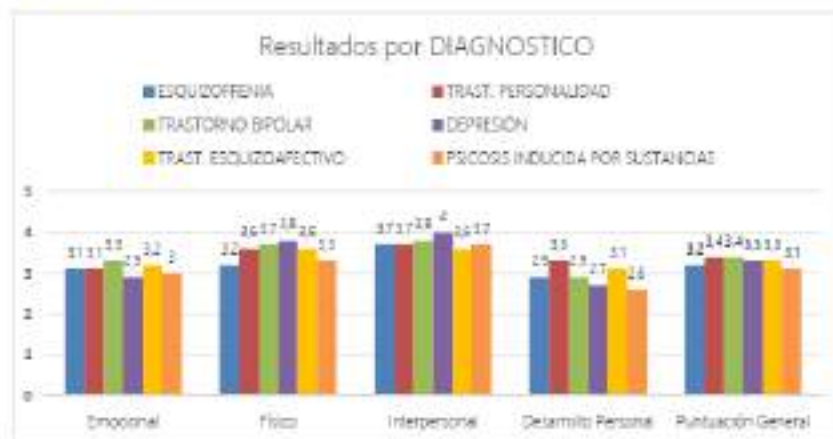
- Respecto a la **DIMENSIÓN DE DESARROLLO PERSONAL**, los diagnósticos de Trastorno de Personalidad (3,1) y Trastorno Esquizoafectivo (3,1) se sitúan en un nivel ALTO de beneficio. Los diagnósticos de Esquizofrenia (2,9), Trastorno Bipolar (2,9), Depresión (2,7) y Psicosis Inducida por sustancias (2,6) en un nivel MEDIO.
- En global se objetiva que el **impacto de la actividad ha sido ALTO en todos los diagnósticos**.
- Comparativamente entre los diagnósticos en el grupo de los **Trastornos Psicóticos de Esquizofrenia y de Psicosis Inducida por sustancias ha sido en los que menos beneficio se ha registrado (3,1)** en ambos. Esto puede ser debido al perfil sintomatológico de estos casos (aplanamiento afectivo, dificultades en la comunicación y expresión de sus emociones y opiniones) que ha podido influir en los resultados.
- Los **Trastornos del Estado de Ánimo (Trastorno Bipolar y Depresión)** obtienen un **mayor impacto en las dimensiones física e interpersonal** respecto a las demás.

- No existen diferencias significativas según la zona geográfica de residencia** de la personas, aunque parece que ligeramente ha tenido un mayor impacto sobre el grupo de Margen Izquierda y Bilbao.

ESTILO DE VIDA

En función de estilo de vida y dimensiones de calidad de vida se concluye que:

- En la **DIMENSIÓN BIENESTAR EMOCIONAL** el grupo de personas con un estilo de vida algo activo (3,3) o sedentario (3,1) obtienen un nivel de beneficio más ALTO que los que mantienen un estilo activo (3) y que se sitúan en un nivel MEDIO.
- En la **DIMENSIÓN BIENESTAR FÍSICO** los tres estilos de vida obtienen un nivel de beneficio ALTO. Entre ellos el estilo sedentario (3,5), es el que más impacto obtiene, seguido del estilo algo activo (3,4) y del activo (3,2).
- En la **DIMENSIÓN RELACIONES INTERPERSONALES** los tres estilos de vida se sitúan en un nivel ALTO de beneficio. Entre ellos el estilo sedentario (3,8), es el que más beneficio se refiere, seguido del estilo algo activo (3,7) y del estilo activo (3,5).
- Respecto a la **DIMENSIÓN DE DESARROLLO PERSONAL**, los tres estilos de vida se encuentran en un nivel MEDIO, y en puntuaciones similares: estilo activo (3), algo activo (2,9) y sedentario (2,9).



Valencia: Green Prescription

- Pilot project in 3 natural parks
- Parks & Health Department
- Starting 2020: solitude & mental diseases



Catalonia: Assets & Health

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

[Inici](#) [Sobre l'Agència](#) [Àmbits d'actuació](#) [Publicacions, formació i recerca](#) [Actualitat](#) [Contacte](#)

[Inici](#) > [Sobre l'Agència](#) > [Plans estratègics](#) > [Pla Interdepartamental i ...](#) > [Accions, eines i projectes ...](#) > [Actius i salut](#)



Actius i salut

Aquí sí. Actius i salut és un projecte integrat dins del [Pla interdepartamental de salut pública \(PINSAP\)](#) i del projecte [COMSalut](#).

Per millorar la salut de la població és fonamental identificar i reforçar els seus actius. Un actiu és un recurs que dona salut i benestar a les persones o els grups d'una comunitat. Persones, entorns, equipaments i activitats comunitàries poden ser actius. El mapatge d'actius és un element fonamental en processos de salut comunitària.

Aquí sí. Actius i salut facilita una construcció col·laborativa de salut, mitjançant la identificació d'actius per part de persones i comunitats i la seva visibilització. L'aplicació permet que individus o entitats introdueixin activitats i recursos comunitaris, i també permet identificar actius d'un territori concret. Es tracta de construir i fer créixer entre tots el mapa dels actius de Catalunya.

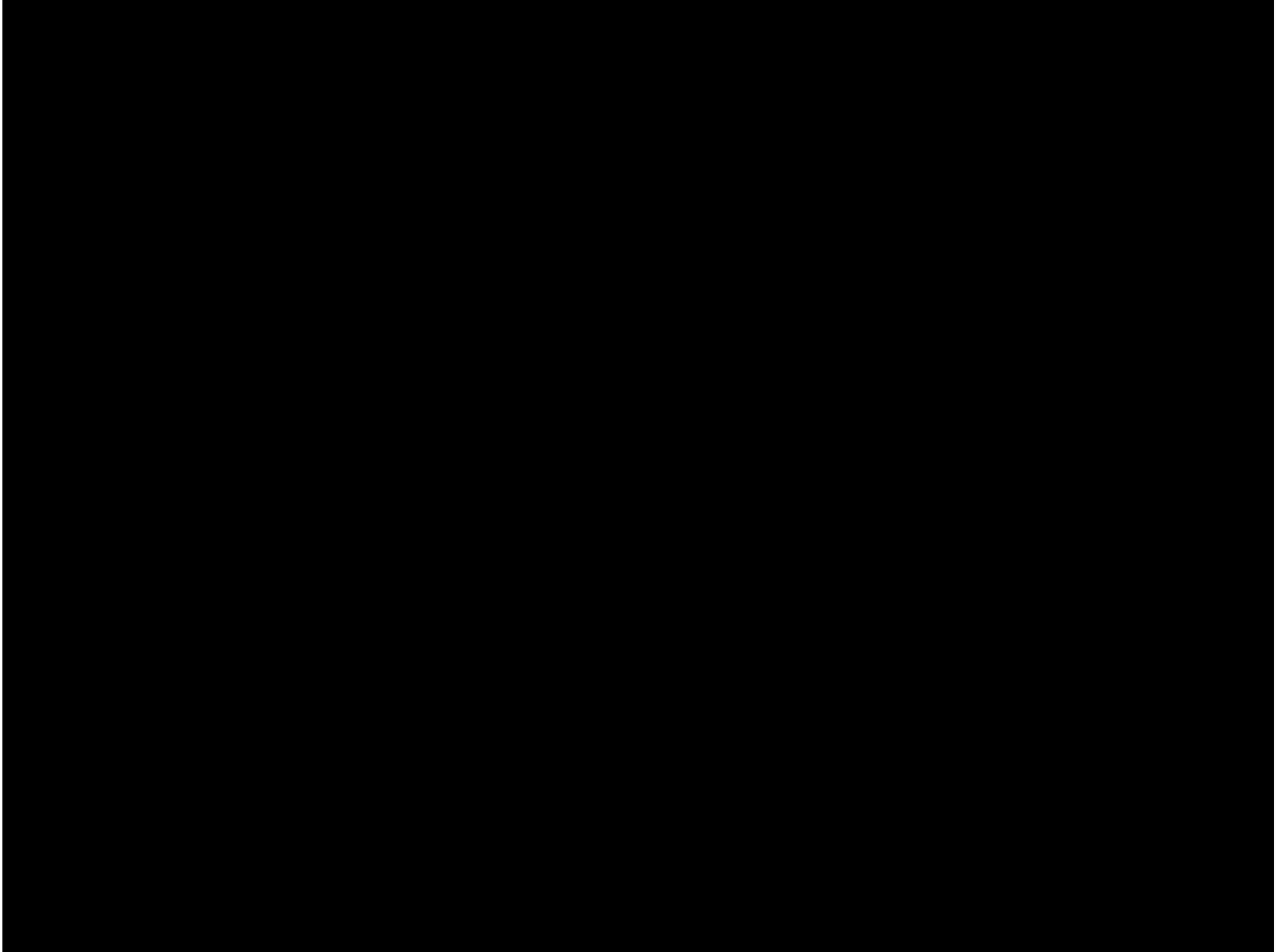
El projecte consta d'un cercador d'actuacions comunitàries i un espai per introduir activitats i recursos comunitaris.

L'aplicació ha estat una adaptació al nostre context de feina "Astúries Actua", creada per l'Observatori de Salut d'Astúries (Conselleria de Salut). Aquesta eina ha estat adaptada i compartida pel Programa d'activitats comunitàries en atenció primària de la Societat Espanyola de Medicina Familiar i Comunitària (PACAP) i l'Hospital Italià d'Argentina. Aquesta adaptació es realitza en el marc de l'Aliança de Salut Comunitària: es tracta d'un conveni de col·laboració entre diferents comunitats autònomes i universitats per impulsar la salut comunitària a l'Estat

Recursos relacionats

-  [Cercador d'Actius i salut](#)
-  [Material formatiu sobre actius i salut](#)
-  [Salut comunitària](#)
-  [Sistemes d'informació en prevenció sobre drogues](#)
-  [Prescripció social](#)
-  [Prescripció Social a l'Atenció Primària de Salut. Registre a la Història Clínica Electrònica \(ECAP\)](#)

Catalonia: Video in Medical Centres



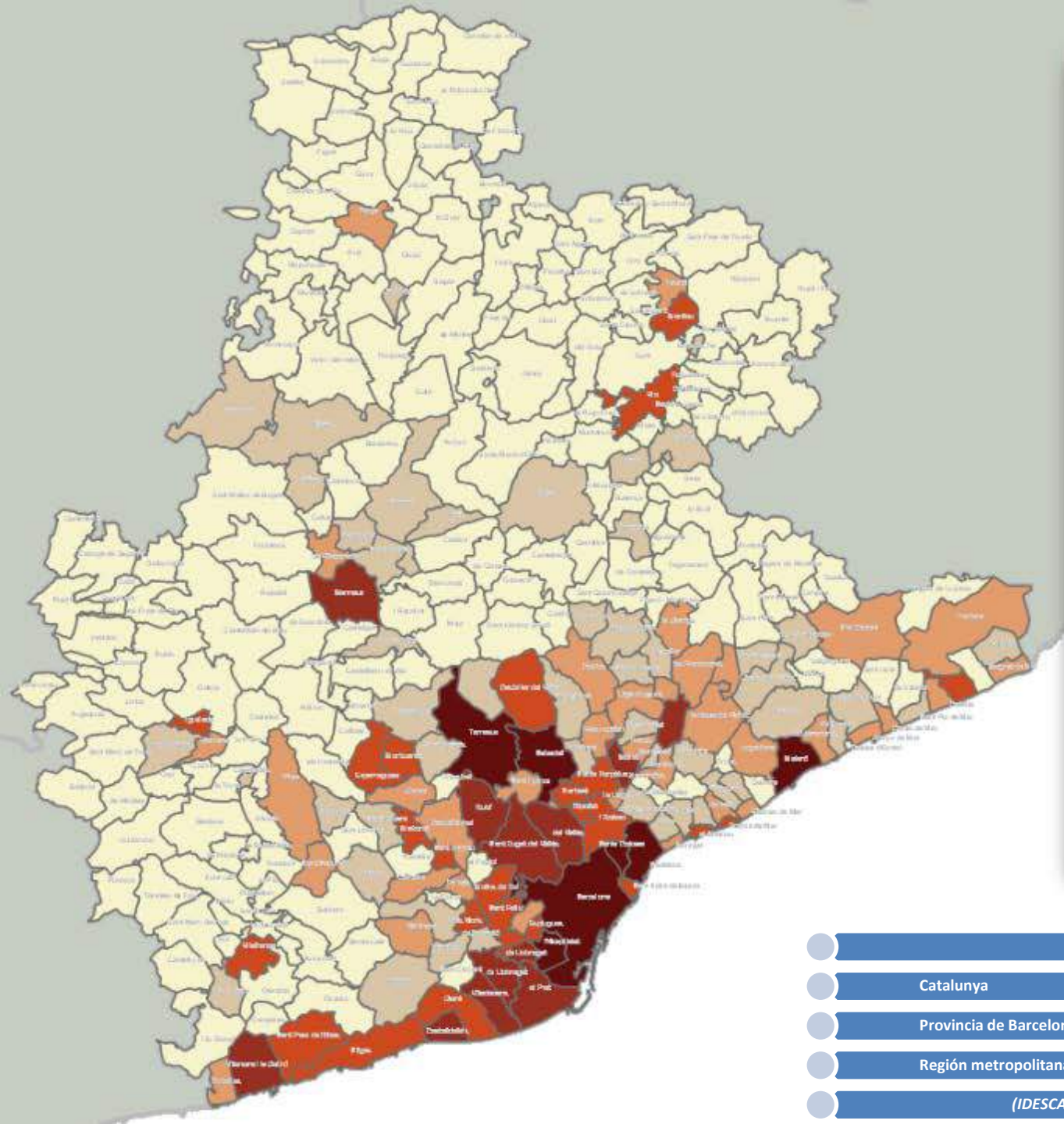


The Province of Barcelona

The Province of Barcelona

- 311 municipalities
- Area: 7734 km²
- Inhabitants: 5.5 million people





Continguts

- Cartografia
- Mapes temàtics
- Llegenda**

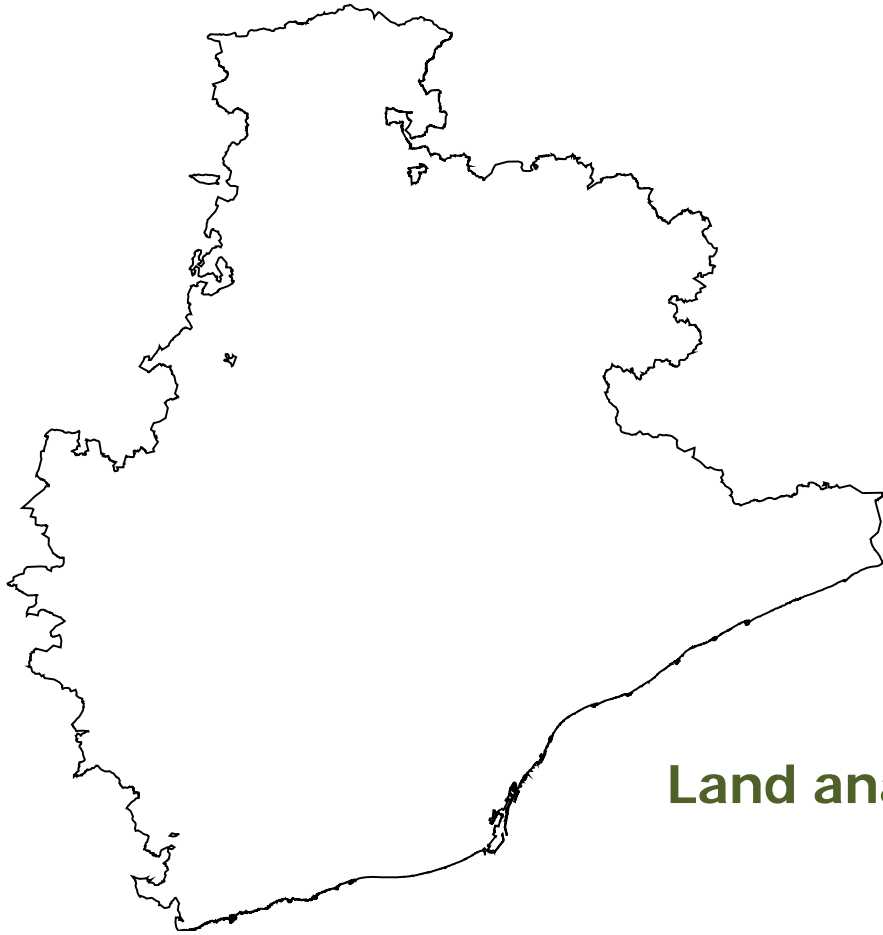
Temàtic - Població 2012

- Fins a 5000 (179 mun.)
- 5.001 - 10.000 (51 mun.)
- 10.001 - 20.000 (37 mun.)
- 20.001 - 50.000 (25 mun.)
- 50.001 - 100.000 (12 mun.)
- Majors de 100.000 (7 mun.)

- Localitzadors
- Consultes
- Documents i vídeos
- Descàrrega fitxers
- Imprimir
- Avisos i enllaços interessants

	Km ²	Habitantes
Catalunya	31.894	7.504.008
Provincia de Barcelona	7.733	5.521.463
Región metropolitana	3.234	4.774.561
(IDESCAT. Datos 2015)		

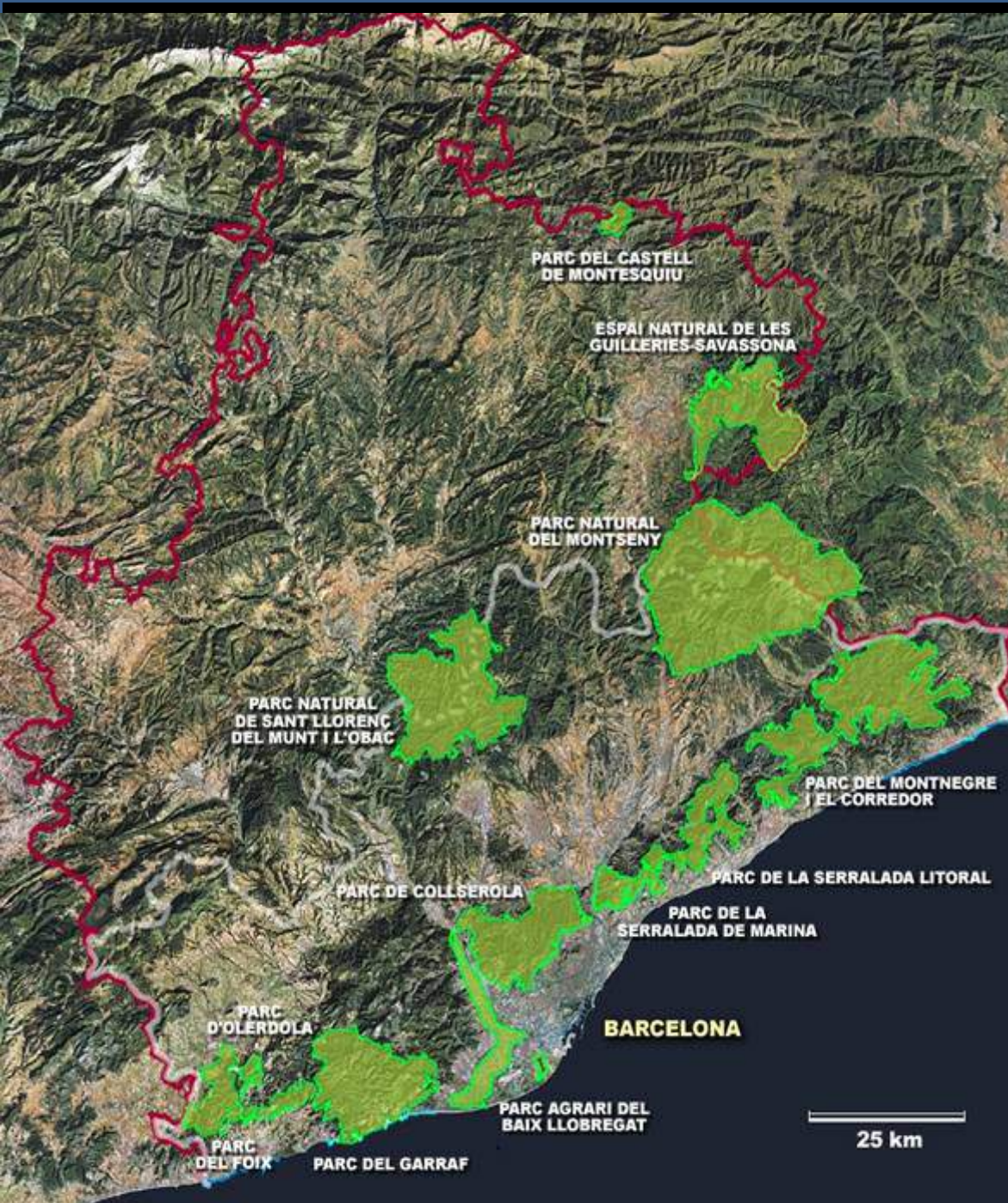
Support to municipalities



Land analysis



**Regional & Local
Planning**



Protected Areas

Parc Natural Sant Llorenç del Munt i l'Obac	13.694 ha
Parc Natural del Montseny	30.120 ha
Parc del Garraf	12.376 ha
Parc del Castell de Montesquiu	547 ha
Parc del Montnegre i el Corredor	15.010 ha
Parc d'Olèrdola	608 ha
Parc de la Serralada Litoral	4.046 ha
Parc de la Serralada de Marina	2.086 ha
Parc del Foix	2.900 ha
Espai Natural Guillerries - Savassona	8.300 ha
Parc Agrari del Baix Llobregat	2.938 ha
Parc de Collserola	8.000 ha
Total	100.625 ha



Xarxa de Parcs Naturals
Diputació de Barcelona



Experiences in the Province of Barcelona

Experiences Province of Barcelona

- Cross-cutting working group: **Environment & Health**



Presentació | Reconeixement (Crèdits) | Bibliografia i Enllaços | Glossari

- Novetats
- Relació entre la salut i l'entorn urbà
- Guia online
- Dóna'ns la teva opinió

Servei de Salut Pública
Diputació de Barcelona
Pg. de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet - Edifici Serradell
Trabal, 2a planta
08035 Barcelona
Tel. 934 022 468
Fax 934 022 491
[Formulari de contacte](#)

Relació de fitxes que conformen la guia

Les **fitxes** consten de set apartats. En primer lloc, es descriu quina és la necessitat i s'indiquen els objectius de salut desitjats. A continuació, es dona resposta a la necessitat a través de propostes i recomanacions d'intervenció, i es valora la seva aplicabilitat en l'àmbit local. Seguidament s'inclou el marc normatiu de base i se citen experiències de referència, així com els estudis i la documentació tècnica rellevant. Finalment s'ofereix la possibilitat d'obtenir més informació adreçant-se a la bústia entomurbasalut@diba.cat.

Informació i participació:

- [Disponibilitats d'indicadors](#)
- [La necessitat del treball transversal](#)
- [Urbanisme i participació](#)

Planificació urbana:

- **Ocupació i consum de sòl**
 - [La densitat com a element definitori de model de ciutat](#)
 - [Fem barris per a tothom](#)
 - [Foment d'intervencions integrals als barris](#)
 - [L'ús mixt del sòl](#)
 - [Xarxa d'equipaments diversa i saludable](#)
 - [Xarxa d'espai públic divers i saludable](#)
 - [Garantir la suficiència de recursos](#)
- **Mobilitat**
 - [Xarxa viària saludable](#)
 - [Foment del transport actiu. Desplaçament a peu i en bicicleta](#)
 - [Foment del transport públic \(i no contaminant\)](#)



Entorn urbà i salut



- Presentació
- Reconeixement (Crèdits)
- Bibliografia i Enllaços
- Glossari

Novetats

- Relació entre la salut i l'entorn urbà
- Guia online
- Dona'ns la teva opinió

Servei de Salut Pública
 Diputació de Barcelona
 Pg. de la Vall d'Hebron, 171
 Recinte Mundet - Edifici Serradell
 Treball, 2a planta
 08035 Barcelona
 Tel. 934 022 468
 Fax 934 022 491
[Formulari de contacte](#)

Novetats



Guia "Health & Well-being benefits from Parks & Protected Areas"

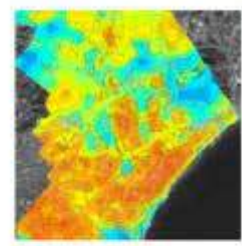


11/05/2018 13:04 h.

Guia pràctica sobre els beneficis dels espais naturals en la salut de les persones, publicada per la Comissió de Salut i Àrees Protegides de la Federació de Parcs Nacionals i Naturals d'Europa (Europarc), formada per organismes de diferents països entre els quals hi ha la Diputació de Barcelona.

[Documentació](#)

Atlas de Sostenibilitat Urbana de Badalona



10/05/2018 08:30 h.

Atlas elaborat per l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya.

Com poden les ciutats adoptar mesures per reduir les víctimes per accidents de trànsit?



23/04/2018 11:17 h.

Article publicat per Focus d'Innovació Local, Federació de Municipis de Catalunya.

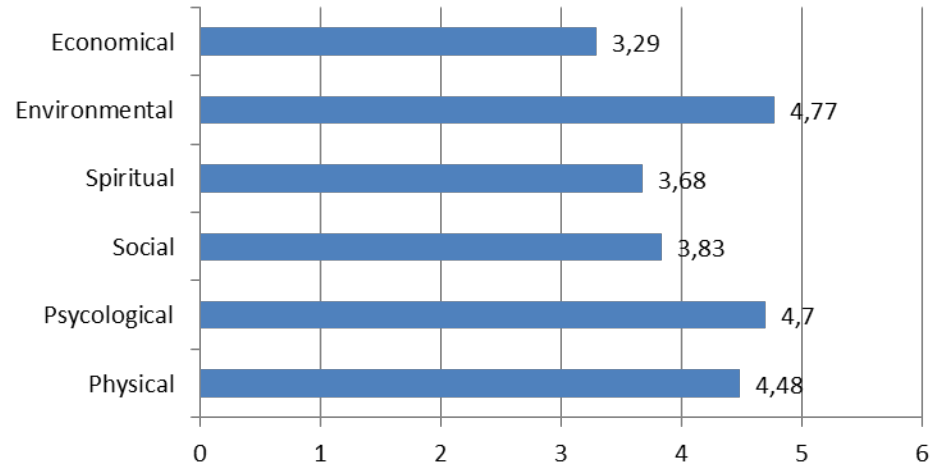
Experiences Province of Barcelona

- Cross-cutting working group: Environment & Health
- **Study on perception of visitors of Natural Parks**

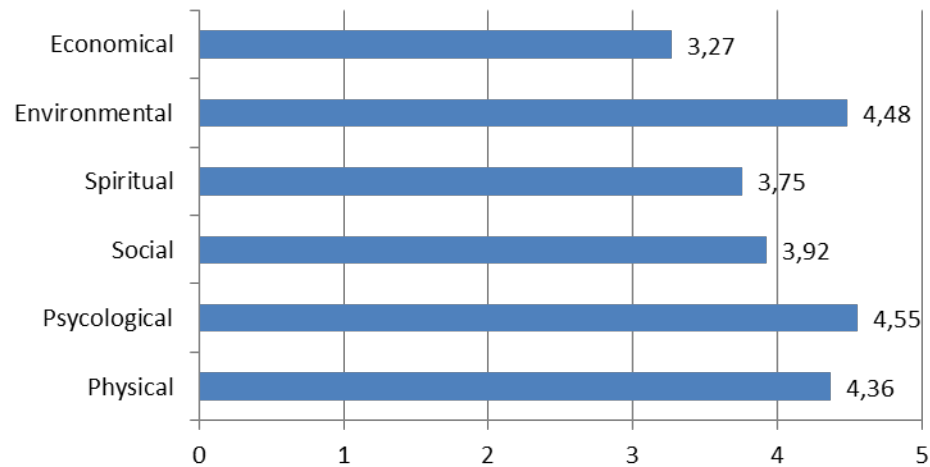
Study on perception of visitors of natural parks

- **76% of visitors** indicated that **their motivation was related** to key dimensions of **health and well-being**
- **68% recognised a perceived improvement in their health and well-being** as a result of their visit
- Of the sites' attributes that contributed to an improved sense of well-being: **forests** were mentioned by 71% of respondents; general **landscape** was mentioned by 69% of respondents; **silence** was mentioned by 63% of respondents

Motivation for the visit. Ranging 1-5



Benefits perceived by visitors. Ranging 1-5



Experiences Province of Barcelona

- **Cross-cutting working group: Environment & Health**
- **Study on perception of visitors of Natural Parks**
- **Healthy food: producers / markets / menus**



Parc a **taula**



Experiences Province of Barcelona

- Cross-cutting working group: Environment & Health
- Study on perception of visitors of Natural Parks
- Healthy food: producers / markets / menus
- **Accessibility to natural parks**

Accessibilitat a la Xarxa de Parcs Naturals

Programes i materials ▾ Itineraris i rutes ▾ Material préstec ▾ Equipaments ▾ Jocs inclusius ▾

Presentació

L'Àrea de Territori i Sostenibilitat de la Diputació de Barcelona duu a terme accions encaminades a facilitar l'accés al medi natural a les persones amb discapacitats. Les dificultats d'alguns col·lectius per realitzar activitats (itineraris, rutes guiades, activitats lúdiques, activitats escolars,...) que s'ofereixen en els espais protegits reclamen que es facin tots els esforços possibles per tal de millorar l'accessibilitat de tothom.

Dins l'àmbit del Conveni de col·laboració entre la Fundació "la Caixa" i la Diputació de Barcelona per al desenvolupament del Pla de gestió integral per a la conservació dels sistemes naturals de la **Xarxa de Parcs Naturals**, s'estan duent a terme alguns projectes per adaptar itineraris senyalitzats i programes pedagògics al col·lectiu de persones amb discapacitats físiques i sensorials.

Agenda

Ruta teatralitzada inclusiva - Natura, un viatge pels sentits

Itineraris guiats | Visites guiades
Data d'inici: 28/05/2016 Hora: 10.30 h. Data de fi: 28/05/2016

Sortida crepuscular per la Serra de Marina

Itineraris guiats | Rutes, travesses i marxes | Passejades | Educació ambiental
Data d'inici: 29/04/2016 Hora: 19 hores Data de fi: 29/04/2016

Ruta teatralitzada inclusiva - Natura, un viatge pels sentits

Itineraris guiats | Visites guiades
Data d'inici: 30/04/2016 Hora: 10.30 h. Data de fi: 30/04/2016

Ruta teatralitzada inclusiva - Aigua, un viatge pels sentits

Itineraris guiats | Visites guiades
Data d'inici: 02/07/2016 Hora: 11.00 h. Data de fi: 02/07/2016

Vídeos

No et quedis a casa. L'accessibilitat als parcs



Notícies

Recapte d'aliments solidari en ocasió de la 25a edició del Viu el parc!

Sant Llorenç d'Obag

Comencen les rutes teatralitzades inclusives al Parc Natural del Montseny

Montseny

La Xarxa de Parcs Naturals participa a les 14es Jornades Catalanes d'Informació i Documentació

Xarxa de Parcs Naturals

Trenta-tres anys del programa d'educació ambiental Coneguem els nostres parcs

Montseny

Contacte

Xarxa de Parcs Naturals
Comte d'Urgell, 107
Edifici del Relloger, 3a. planta
08036 Barcelona
A/e: xarxapercs@diba.cat
Tel. 934 022 843
Fax 934 022 439
■ [Bústa de suggeriments](#)



Destacats

- [Itineraris accessibles](#)
- [Materials de préstec](#)
- [Equipaments accessibles](#)
- [L'accessibilitat als parcs \(pdf\)](#)



Les discapacitats

Ciecom





Experiences Province of Barcelona

- Cross-cutting working group: Environment & Health
- Study on perception of visitors of Natural Parks
- Healthy food: producers / markets / menus
- Accessibility to natural parks (healthy paths)
- **Paths through mature forests**

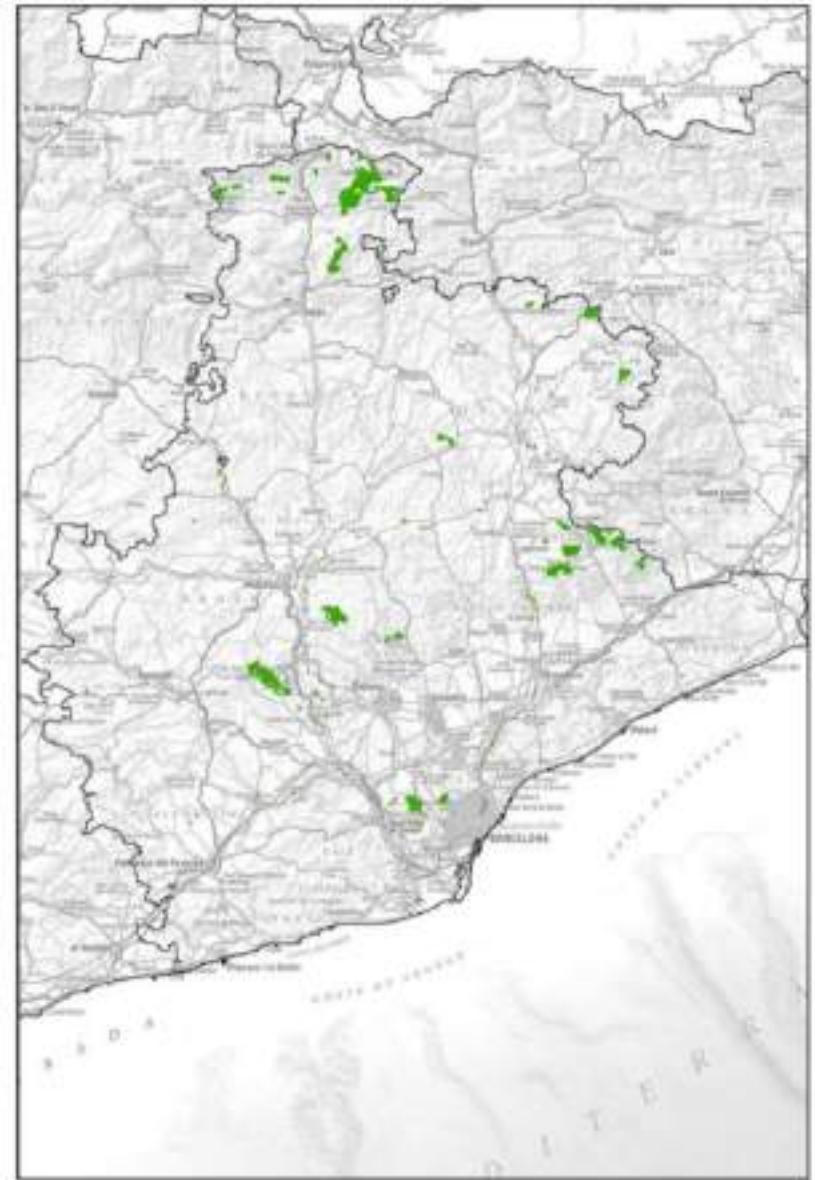
Pilot project in mature forests (*forest baths*)

Selvans Boscos Terapèutics

→ ECOTURISME



Pilot project in mature forests (*forest baths*)



- Forest conservation
- Benefits for health and well-being
- Economic & Management schemes
- Territorial integration

An aerial photograph showing a dense field of white, fluffy cumulus clouds stretching across a vast, clear blue sky. The clouds are small and numerous, creating a textured, repetitive pattern. The perspective is from a high altitude, looking down on the clouds.

Support to municipalities



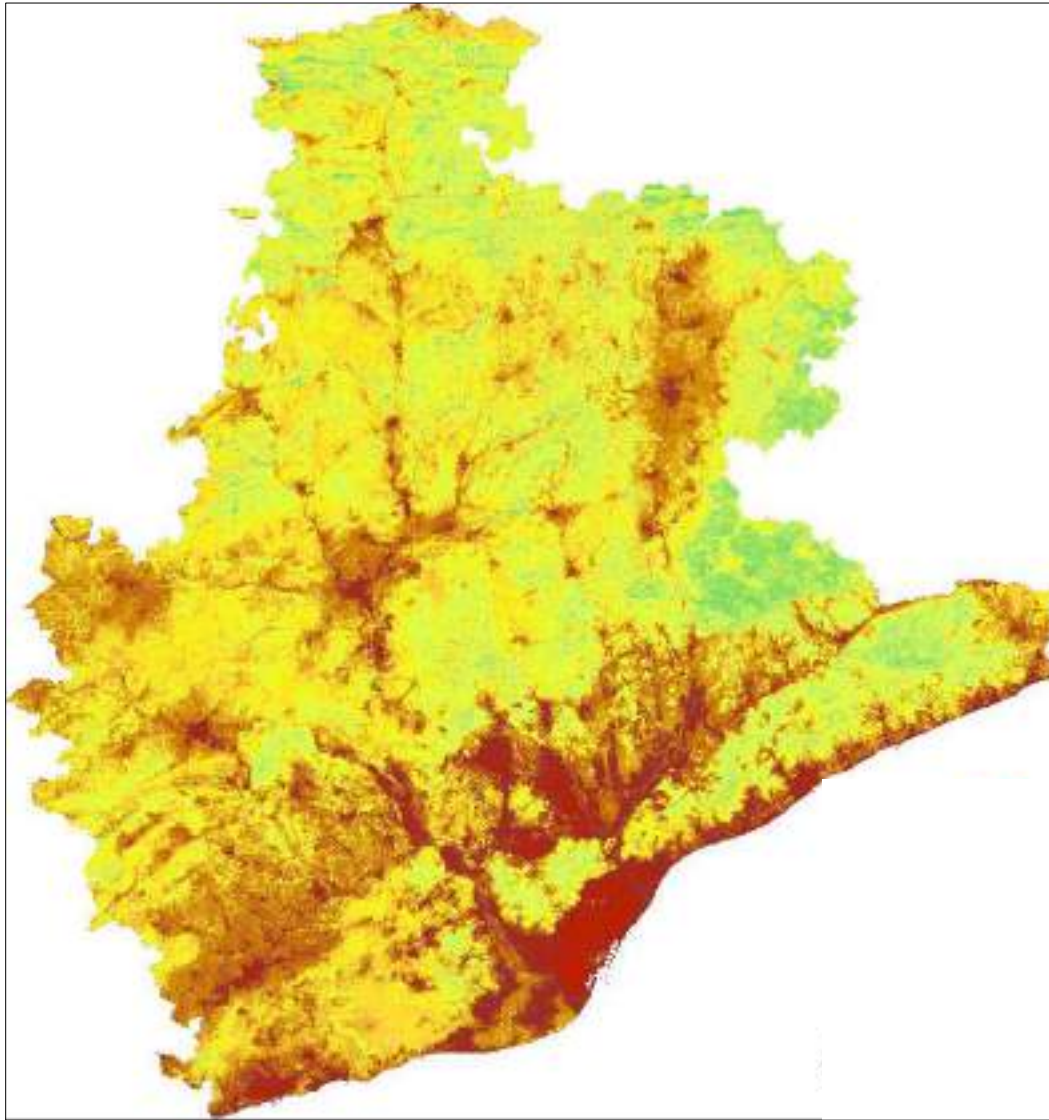
SITxell

Sistema d'Informació Territorial de la xarxa d'espais lliures

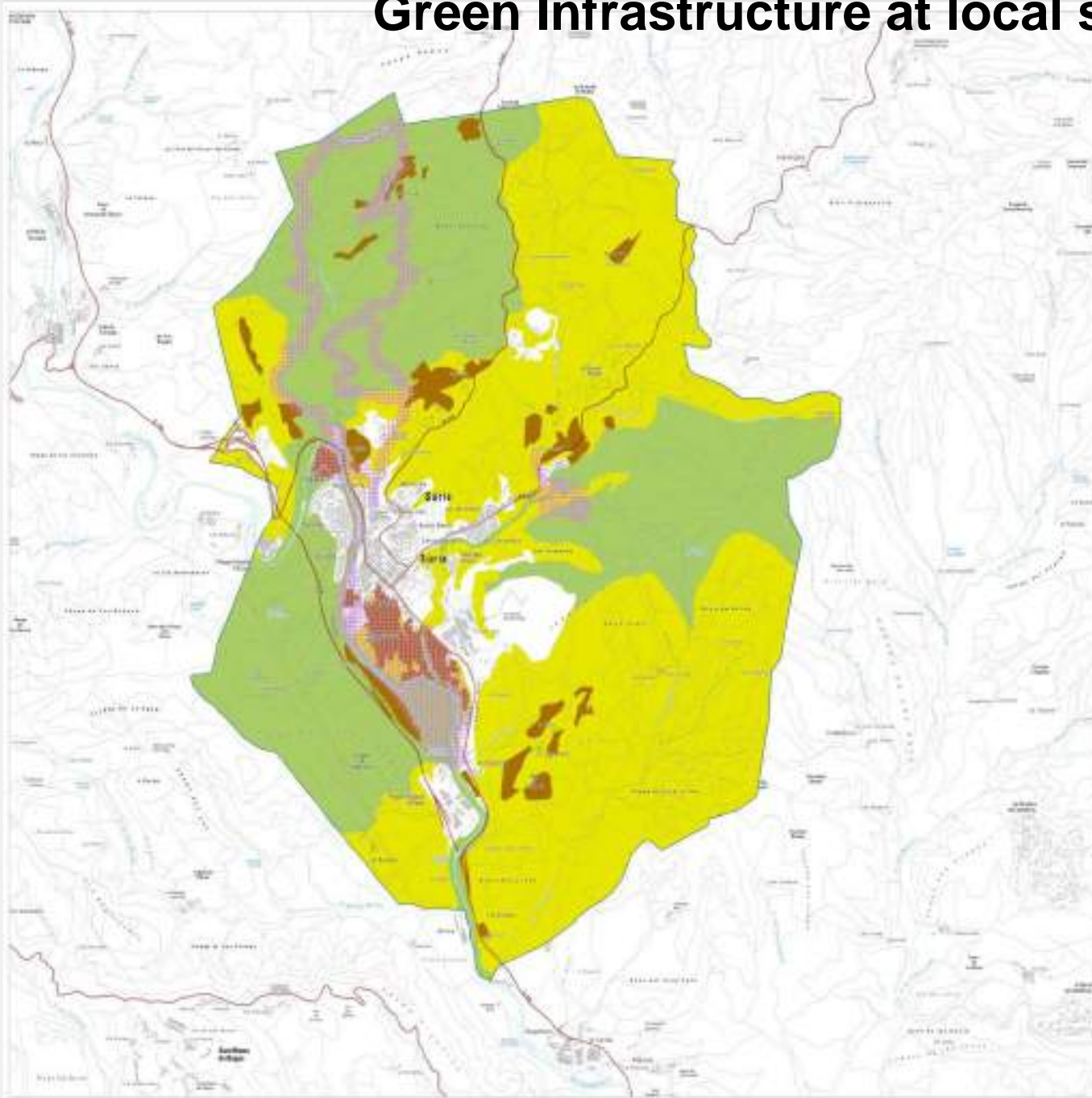
www.sitxell.eu

Aggregate supply of services

(13 ecological functions, regulation, provisioning & cultural services)



Green Infrastructure at local scale



- Zona de conservación de la biodiversidad
- Zona de conservación de paisajes agropastorales
- Zona de conservación de agropaisajes singulares
- Zona de alta calidad paisajística

 Diputació de Barcelona | Àrea de Turisme i Sostenibilitat

 Ajuntament de Girona

Àrea de PCUM de Girona

AJUNTAMENT DE GIRONA

INFRAESTRUCTURA VERDA ZONIFICACIÓ

1:10.000
agost 2018

Zones de la infraestructura verda



Zona de protecció natural



Zona de riu



Zona de platja



Zona de patrimoni geològic



Zona de desenvolupament d'agricultura



Zona de desenvolupament d'ecoturisme



Zona de regadiu



Zona d'activitat



Zona de desenvolupament d'energia



Zona de desenvolupament d'urbanisme



Zona de desenvolupament d'urbanisme d'alta densitat



Zona d'activitat



Zona de desenvolupament d'agricultura



Zona de desenvolupament d'ecoturisme



Healthy paths in periurban areas

GUIA PER AL DISSENY
D'ITINERARIS PERIURBANS
SALUDABLES EN EL MARC DE
LA XARXA DE PARCS
NATURALS



Diputació
Barcelona

#DibaOberta

Desembre 2018

Healthy paths in periurban areas

- 4 pilot cases
- General recommendations and suggestions for success

Sant Celoni





Badalona

Castellar del Vallès



PROJECTE BANYS DE BOSC

Juny 2019

Ex de Salut i Medi Ambient
Castellar del Vallès



Objectives:

1. Promote a health model based on prevention, empowerment of people and community health.
2. Spread the prescription of nature.



Pilot Programme January-March 2019

- Start of the activity: January 16, 2019
- Participants: 9 people from the Arc de Sant Martí health program, with mental diseases. Currently, all are women.
- Approximate age: between 30 and 65 years.
- Duration of the sessions: 60-70 'approx.
- Frequency of sessions: every 15 days
- Sessions achieved: 5 sessions
- Itinerary of Pla de la Bruguera











happiness

peacefulness

**feeling
alive**

relax

**trees talk
to me**

wellness

**understand
the strength
of life**

**connected
with nature**

In conclusion

- The importance of strategic alliances: health & social care departments, private sector, municipalities, research...
- Multiple approaches and scales
- It's essential to have good and reliable scientific evidences (monitoring)
- Extense, broad, accurate, guided communication program, coming from different (coordinated) stakeholders



Thank you very much