



Contribución de las áreas protegidas a la salud

Carles Castell Puig

Gerencia de Espacios Naturales

Área de Infraestructuras y Espacios Naturales.

Diputación de Barcelona



Diputació
Barcelona

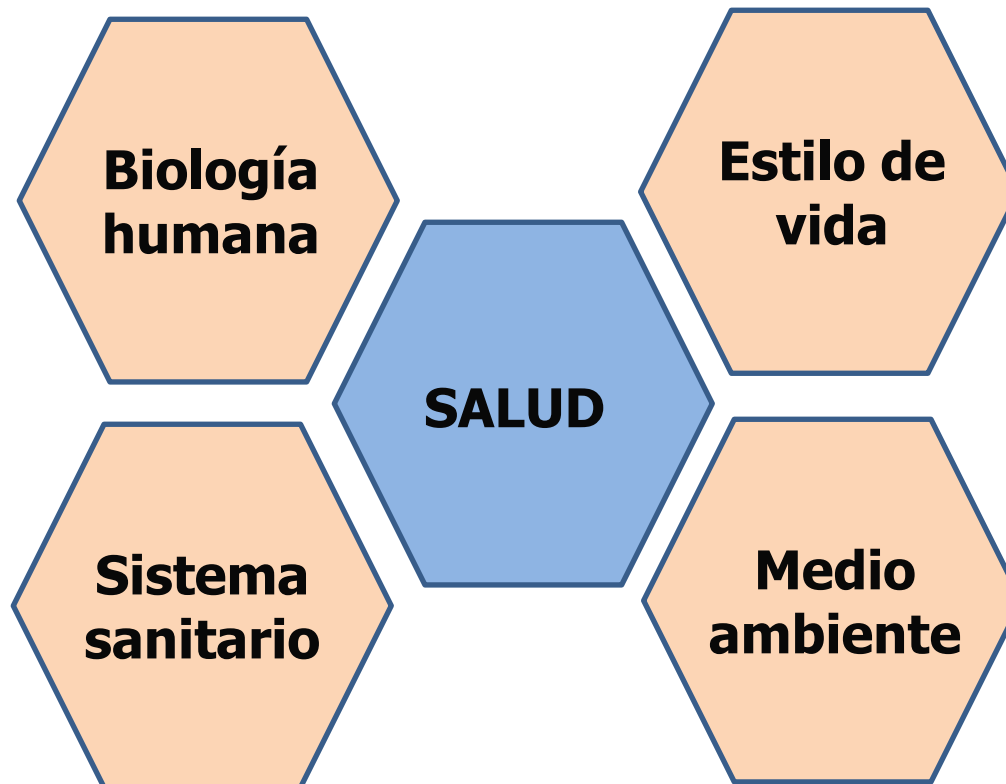
Salud, biodiversidad y áreas protegidas
22 de mayo de 2020



Definición Salud (OMS, 1948)

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades

Determinantes de la salud



Determinantes de la salud



Modelo de determinantes de la salud de Dahlgren i Whitehead, 1991

Determinantes de la salud



EFEECTO RELATIVO DE LOS DETERMINANTES DE LA SALUD



PROPORCIONES RELATIVAS DEL DINERO PÚBLICO DESTINADO A LOS DETERMINANTES DE LA SALUD

Lalonde, M. A new perspective on the Health of Canadians

COMPONENTES DEL BIENESTAR HUMANO

SERVICIOS DE LOS ECOSISTEMAS

Aprovisionamiento

- ALIMENTO
- AGUA DULCE
- MADERA Y FIBRAS
- COMBUSTIBLE
- ...

Regulación

- REGULACIÓN CLIMÁTICA
- REGULACIÓN DE INUNDACIONES
- REGULACIÓN DE ENFERMEDADES
- PURIFICACIÓN DEL AGUA
- ...

Culturales

- ESTÉTICOS
- ESPIRITUALES
- EDUCATIVOS
- RECREATIVOS
- ...

De apoyo

- CICLO DE NUTRIENTES
- FORMACIÓN DEL SUELO
- PRODUCCIÓN PRIMARIA
- ...

VIDA EN LA TIERRA - BIODIVERSIDAD

Seguridad

- SEGURIDAD PERSONAL
- ACCESO SEGURO A LOS RECURSOS
- SEGURIDAD ANTE DESASTRES

Material mínimo para una vida grata

- MEDIOS DE SUBSISTENCIA ADECUADOS
- SUFICIENTE ALIMENTO NUTRITIVO
- ACCESO A BIENES

Salud

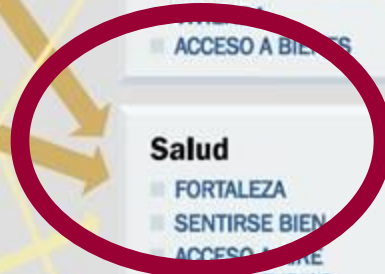
- FORTALEZA
- SENTIRSE BIEN
- ACCESO A AIRE Y AGUA LIMPIOS

Buenas relaciones sociales

- COHESIÓN SOCIAL
- RESPETO MUTUO
- CAPACIDAD PARA AYUDAR A OTROS

Libertad de opción y acción

OPORTUNIDAD DE PODER CONSEGUIR LO QUE UN INDIVIDUO VALORA HACER Y SER



Fuente: Evaluación de los Ecosistemas del Milenio

COLOR DE LAS FLECHAS

Potencial de que los factores socioeconómicos ejerzan una influencia

- Bajo
- Medio
- Alto

ANCHO DE LAS FLECHAS

Intensidad de los nexos entre servicios de los ecosistemas y bienestar humano

- Débil
- ▭ Medio
- ▭ Fuerte

Funciones

- Preventiva (mejora del estado general de salud)
- Terapéutica (en determinados trastornos, complementaria de los tratamientos clínicos)

**Espacios naturales
(cantidad y calidad)**

Efectos

SALUD

Mecanismos

- Factores ambientales (contaminación, ruido, calor...)
- Estrés/restauración
- Microbiota
- Sistema inmunitario
- Actividad física
- Apoyo social



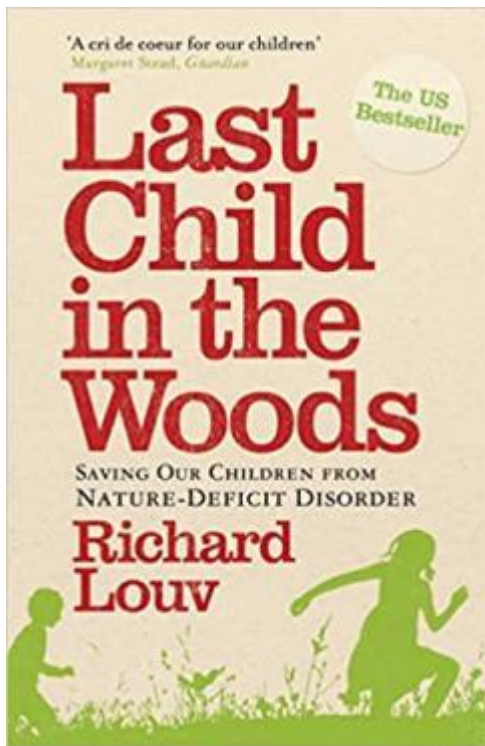
Beneficios del contacto con la naturaleza

“Una caminata vigorosa de 30 minutos en entornos naturales, cinco días a la semana, puede reducir el riesgo:

- De ataque cardíaco y accidente cerebrovascular en un 20-30%
- Diabetes en un 30-40%
- Fracturas de cadera en un 36-68%
- Cáncer de intestino en un 30%
- Cáncer de mama en un 20%
- Depresión y demencia en un 30%.

Annual Report of the Chief Medical Officer. Transforming Scotland's Health. Scottish Government (2011).





Trastorno por déficit de naturaleza

La falta de contacto habitual con la naturaleza puede favorecer:

- Efectos acumulativos del estrés
- Hiperactividad i déficit de atención en niños
- Malestares propios del sedentarismo
- Trastornos del sistema inmunitario
- Enfermedades respiratorias y cardiovasculares
- Falta de determinadas vitaminas
- Ansiedad, depresión



Accesibilidad a los espacios naturales

- Transporte público
- Accesibilidad universal
- Actividades específicas
- Comunicación estratégica
- Papel clave de las áreas protegidas

Espacios naturales

Beneficios del
contacto directo

PERSONAS

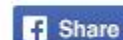
Espacios periurbanos

Naturalización de las ciudades

- Mejora hábitat urbano
- Infraestructura verde urbana
- Parques, corredores urbanos

El contexto europeo Federación EUROPARC

Healthy Parks Healthy People *Central*



Share



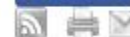
Tweet



Email



sharethis



G+



Healthy Parks Healthy People explores the links between nature and human health

HPHP Central is a place to access and share the latest international research, innovations and programs that focus on the health benefits of human contact with the natural world.

Find Us On :



Desarrollo de una aproximación europea: Healthy Parks, Healthy People, Europe

- Políticas
- Cooperación
- Práctica
- Apoyo
- Liderazgo

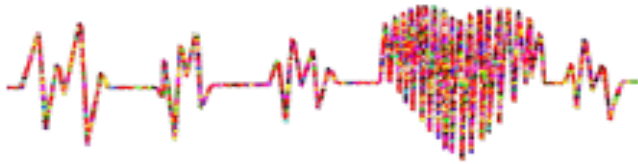


Manual Salud y Àreas Protegidas

- **Propósito**– apoyar a las AP's en su contribución a la salud
- **Estructura** – mensajes clave; marcos políticos; fuentes de evidencia; casos de estudio; check-list
- **Objetivo** – animar a las áreas protegidas a situarse como elementos estratégicos en la relación entre los sectores de la salud y el medio ambiente

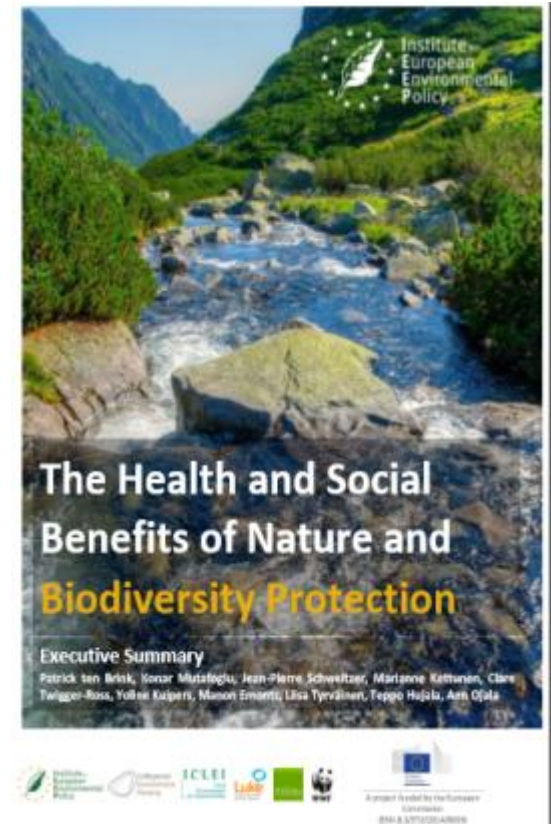


Evidence



Key benefits include:

- Mejor salud física y mental
- Protección ante futuras enfermedades
- Cualidades terapéuticas y restaurativas
- Reducción del aislamiento social y las desigualdades en salud
- Establecimiento de hábitos saludables en jóvenes





Evidence

Physical and mental health are inter-related, and in many ways, inter-dependent. With an ageing population and more people with multiple health issues, the breadth of benefits offered from green exercise make it a useful tool for the health sector. Re-connecting with the environment through green exercise can help patients, their carers, and the general population in terms of healthy lifestyles and prevention of poor health / illness.

General evidence references:

- [NHS Forest – evidence summary](#) of health, social, environmental and financial benefits
- [Evidence statement on the links between natural environments and human health](#) 2017 DEFRA and University of Exeter
- [A Dose of Nature: addressing chronic health conditions by using the environment](#) 2014 University of Exeter
- [The Great Outdoors: how a green exercise environment can benefit all.](#) 2013 Gladwell et al
- [Benefits of connecting children with greenspace](#) – range of evidence
- [Nature-based integration Nordic experiences and examples.](#) 2017 Pitkänen et al
- [Natural outdoor environments and mental and physical health: Relationships and mechanisms.](#) 2015 Triguero et al

Health Check-list

5

Are you delivering

a health-promoting park / Protected Area?

Recomendaciones sobre posibles objetivos y acciones:

- **Planificación estratégica**
- **Gestión activa**
- **Resultados**
- **Comunicación**
- **Seguimiento y evaluación**
- **Formación personal**



Buenas prácticas en el desarrollo de aproximaciones nacionales



Buenas prácticas en parques y otras áreas protegidas

HEALTH AND PROTECTED AREAS EUROPARC

Following the Healing Bonanza

Outcomes

Summary

HEALTH AND PROTECTED AREAS EUROPARC

Fitness, Nature & Well-being

Outcomes

Summary

HEALTH AND PROTECTED AREAS EUROPARC

Walkability Project

Outcomes

Summary

HEALTH AND PROTECTED AREAS EUROPARC

The Health Benefits Experienced by Visitors to Protected Areas

Outcomes

Summary

	1	2	3	4	5
Very satisfied	100	100	100	100	100
Satisfied	100	100	100	100	100
Not satisfied	0	0	0	0	0
Very dissatisfied	0	0	0	0	0
Dissatisfied	0	0	0	0	0
Neutral	0	0	0	0	0

HEALTH AND PROTECTED AREAS EUROPARC

A Path Accessible to All

Outcomes

Summary

HEALTH AND PROTECTED AREAS EUROPARC

Active Senior Tourism

Outcomes

Summary

PROGRAMA
2020
SOCIEDAD

ÁREAS PROTEGIDAS

EUROPARC-España





Programa 2020: Sociedad y Áreas Protegidas

6 Areas Estratégicas

Número 2:

**Servicios de los ecosistemas
para el bienestar humano**

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

Rutas saludables en bosques (“Baños de bosque”)





Características de las rutas

- Mayoritariamente en entornos forestales, sin exceder los 9 km de longitud.
- Sin pendientes pronunciadas.
- La ruta sigue un itinerario inventariado a través del área protegida o de la red de senderos en España (GR, PR or SL).
- Deben iniciarse en puntos fácilmente accesibles.
- Las pistas o senderos deben de estar en buen estado de mantenimiento.

RESULTADOS (2018-2019):

- ✓ 75 ITINERARIOS SALUDABLES EN ÁREAS PROTEGIDAS
- ✓ 19.000 VISUALIZACIONES DE RUTAS (WEB-APP)



75 Rutas **1** Listas **197** Seguidores **4** Siguiendo **1** Compañeros de ruta **11** Estadísticas

Rutas (75) Rutas en las que DKV Seguros - Baños de bosque ha participado (0)

[Ver mapa](#)

Sigue

3.220 <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](#)

- Senda Roblón de Estalaya (Parque Natural Montaña Palentina) - Baño de Bosque**
4,48 kilómetros - Fácil
cerca de Estalaya, Castilla y León (España)
- Senda Pinar de Velilla (Parque Natural Hoces del Alto Ebro y Rudrón) - Baño de bosque**
2,88 kilómetros - Fácil
cerca de Velilla del Río Carrión, Castilla y León (España)
- Fuente de la Farfada (Parque Regional Picos de Europa) - Baño de Bosque**
3,19 kilómetros - Fácil
cerca de Cordiñanes, Castilla y León (España)
- Senda Pinar de Navarredonda (Parque Regional Sierra de Gredos) - Baño de Bosque**
2,96 kilómetros - Fácil
cerca de Navarredonda de Gredos, Castilla y León (España)
- Senda Lancha de las Víboras (Reserva Natural Valle de Iruelas) - Baño de Bosque**
3,64 kilómetros - Fácil
cerca de El Tiemblo, Castilla y León (España)
- Senda Guazalamanco (Parque Natural del Cazorla, Segura y las Villas) - Baño de Bosque**
1,22 kilómetros - Fácil

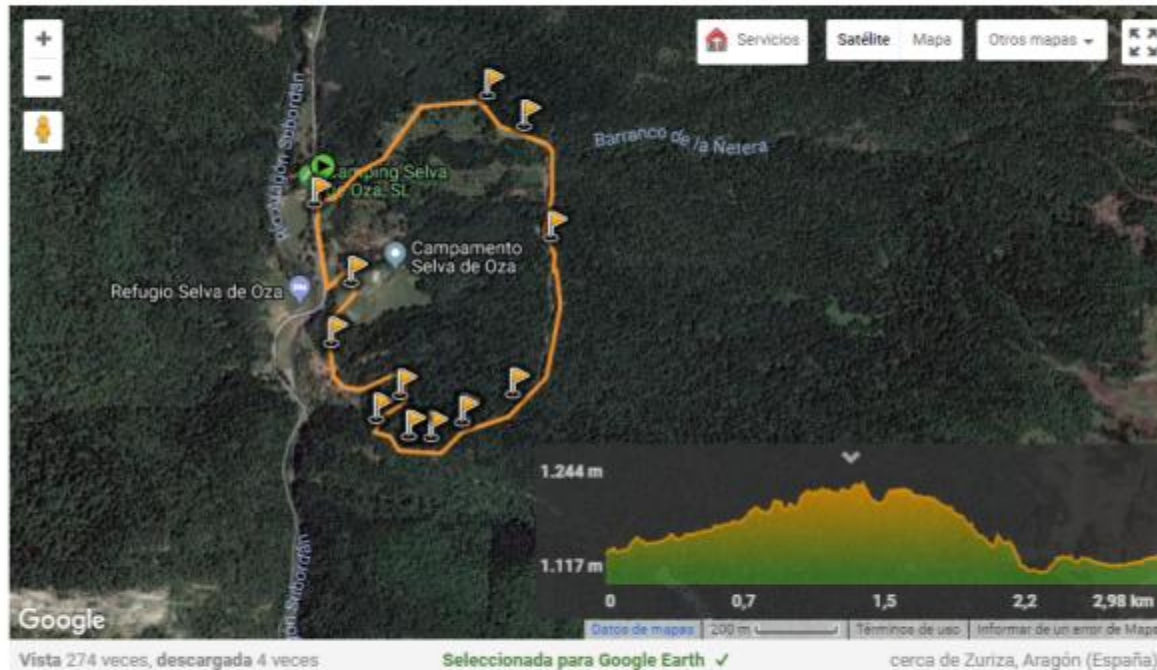


a pie (Rutas a pie en España → Aragón → Zuriza)

Selva de Oza - Baño de bosque 40

[Añadir a favoritas](#) [Haz tu propia valoración](#)

[Compartir](#)



[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

5020

[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.



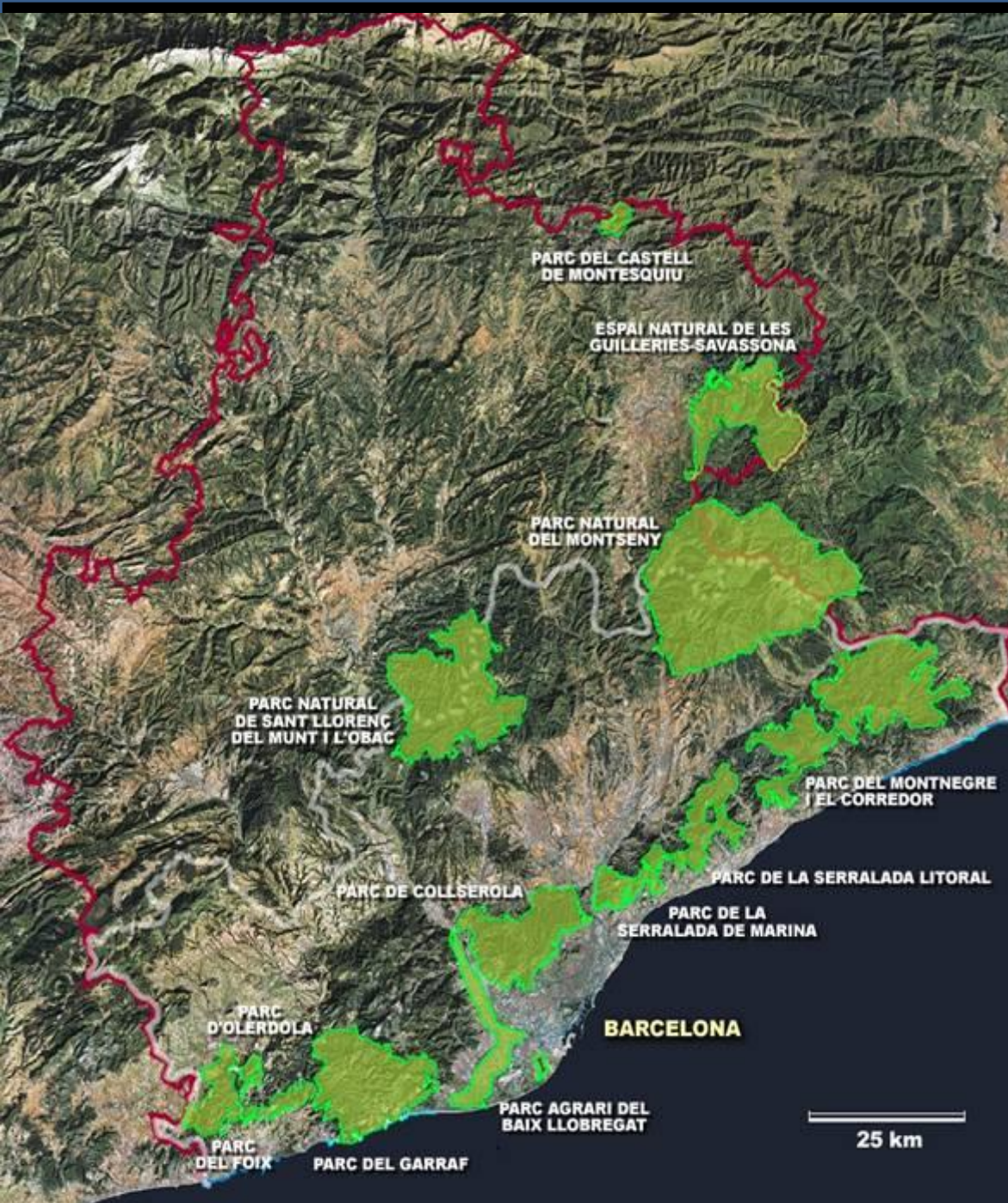
Algunas rutas están adaptadas a colectivos con necesidades especiales



Ejemplos de proyectos a escala local



Red de Áreas Protegidas



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 Montesquiú	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

Evaluación de la percepción de los visitantes de la Red de Parques Naturales

- **8 de cada 10 personas que visitan los parques naturales tienen una motivación relacionada con la salud y el bienestar físico y/o mental**
- **Al finalizar la visita, 7 de cada 10 manifiestan que han percibido una mejora en este ámbito**
- **Entre los elementos que más contribuyen a esa sensación de bienestar, los visitantes citan como más relevantes los bosques (71%), el paisaje (69%) y el silencio (63%)**

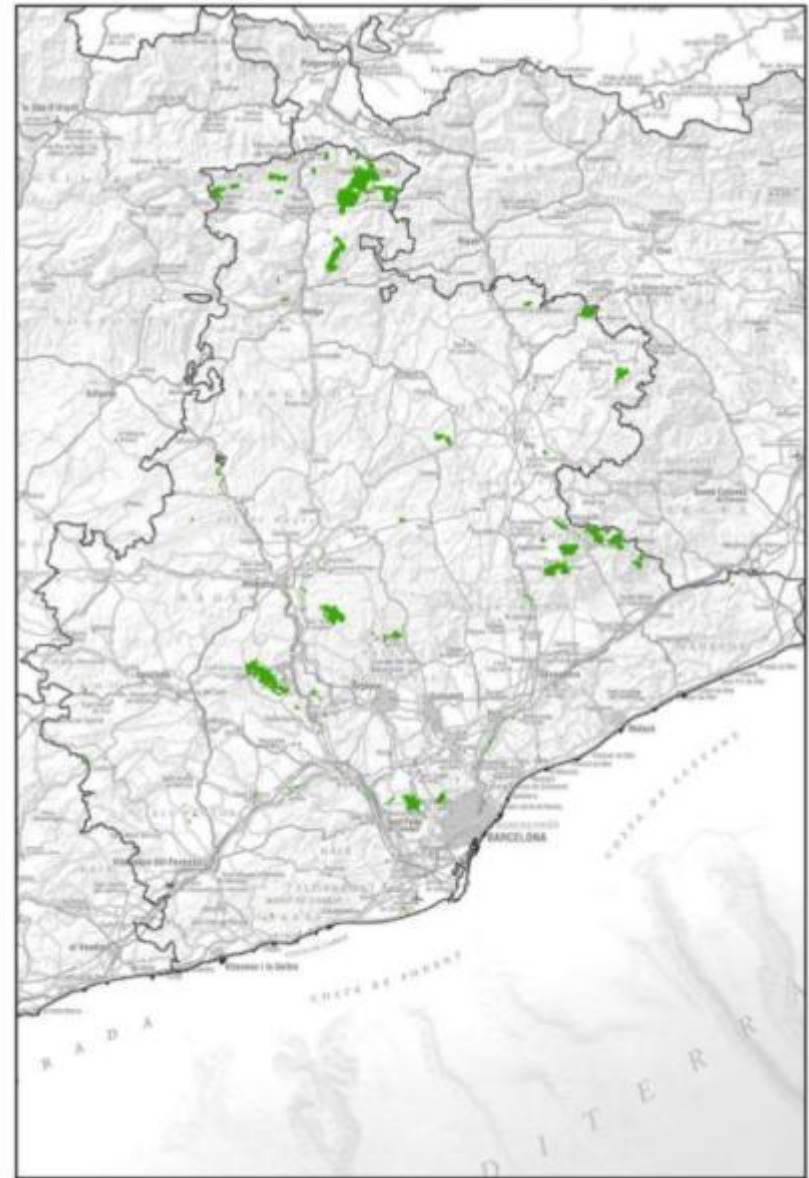


**Senderos y actividades de
accesibilidad universal**

Proyecto piloto en bosques maduros (baños de bosque)



- Conservación forestal
- Beneficios salud y bienestar
- Proyectos específicos de financiación y gestión
- Integración en el territorio



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-Obac

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, 187
 Edifici del Relotge, 3a. planta
 08036 Barcelona
 A/e: xarxaparc@diba.cat
 Tel. 934 022 843
 Fax 934 022 439
 ■ [Bústia de suggeriments](#)



Destacats

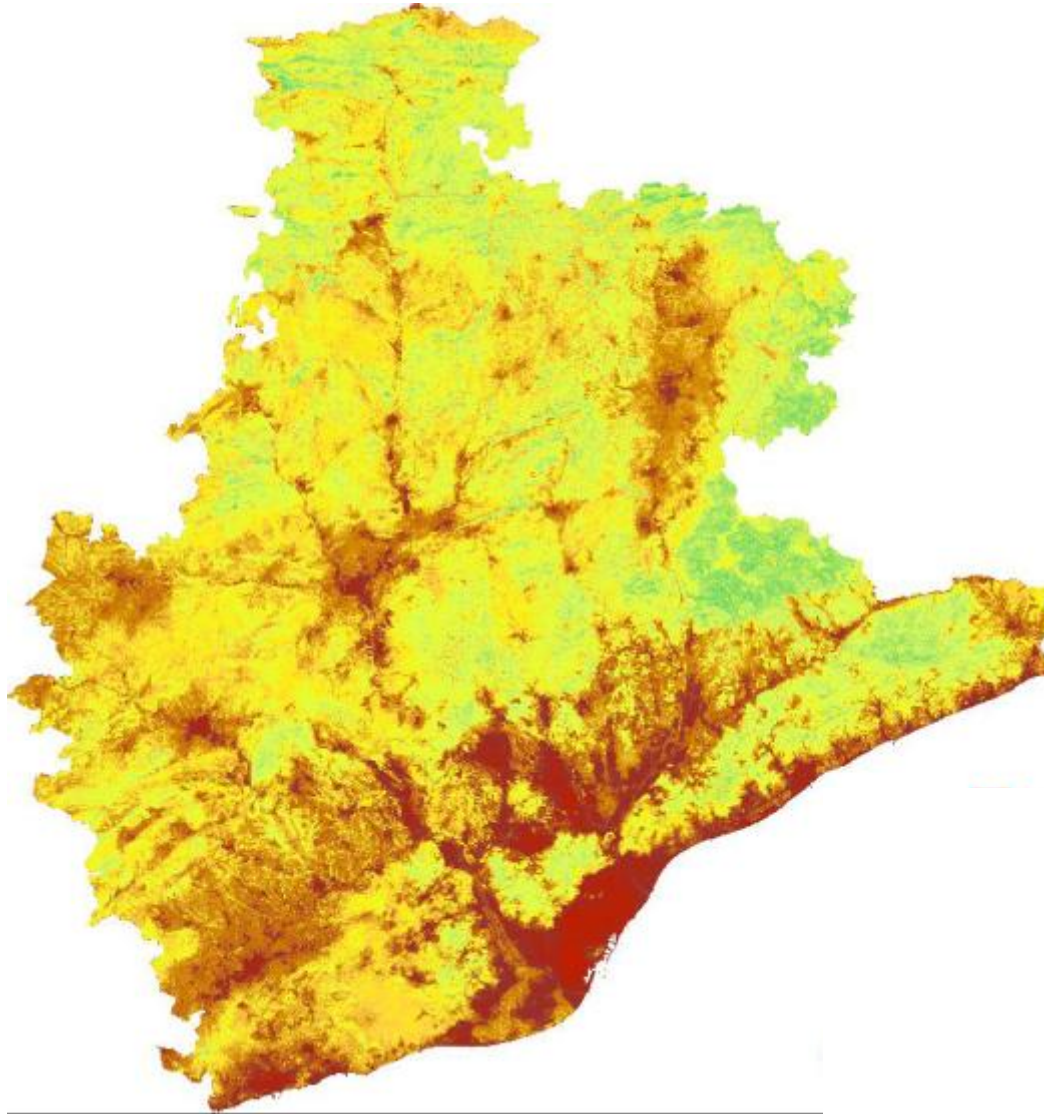
- [Itineraris accessibles](#)
- [Materials de préstec](#)
- [Equipaments accessibles](#)
- [L'accessibilitat als parcs \[pdf\]](#)



Les discapacitats

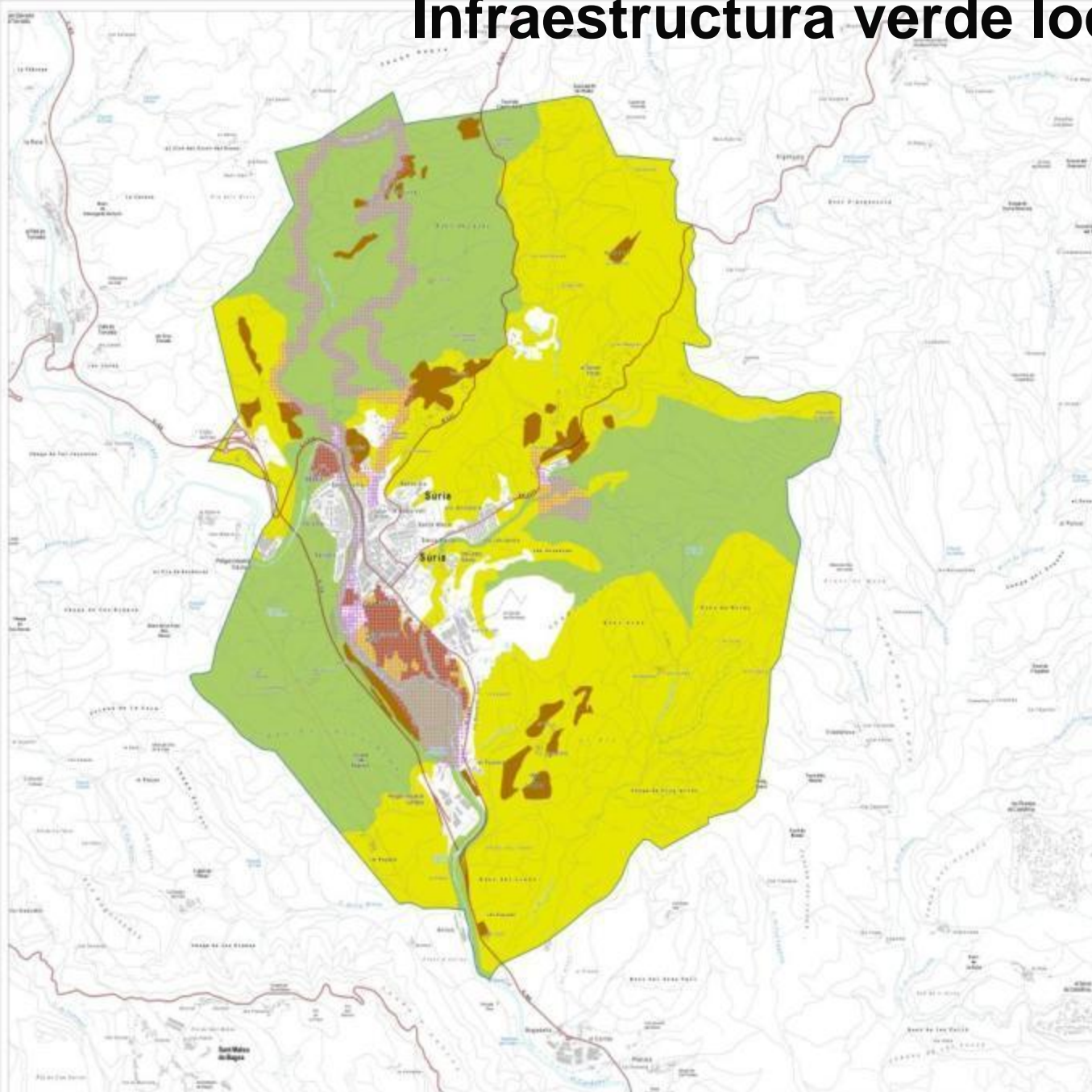


Apoyo a los municipios



Cartografía de servicios de los ecosistemas (Proyecto SITxell)

Infraestructura verde local



- Menjar de Soria
- Zona de conservació de la biodiversitat
- Zona de conservació del paisatge agrícola
- Zona de foment de l'agricultura ecològica
- Zona d'infraestructura pública



Diputació Barcelona | Àrea de Territori i Sostenibilitat

Ajuntament de Soria

Avanç de POUM
de Soria

AJUNTAMENT DE
SORIA

INFRAESTRUCTURA VERDA:
ZONIFICACIÓ

1:15.000

agost 2015

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



Diputació
Barcelona

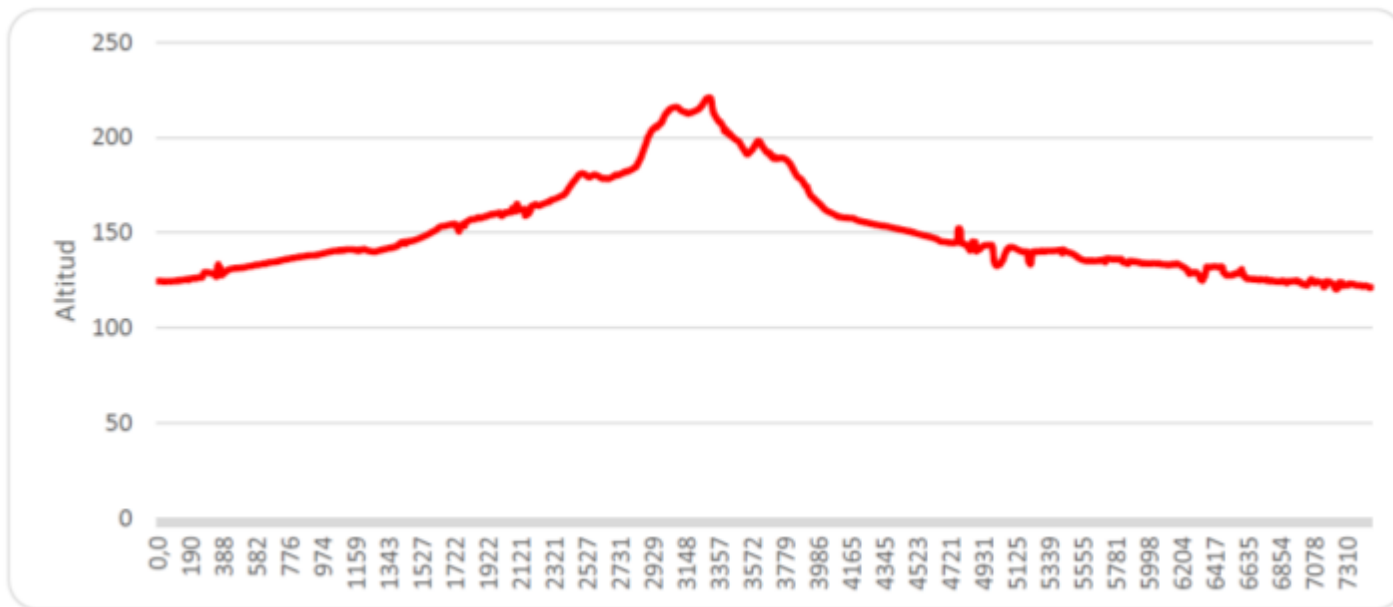
#DibaOberta

Desembre 2018

Itinerarios saludables en espacios periurbanos

- **4 pruebas piloto**
- **Guía metodológica con recomendaciones a escala municipal**

Sant Celoni





Badalona

Castellar del Vallès



PROJECTE BANYS DE BOSC

Juny 2019

Ex de Salut i Medi Ambient
Castellar del Vallès



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Castellar del Vallès



Objetivos:

- 1. Promover un modelo de salud basado en la prevención, el empoderamiento de las personas y las salud comunitaria.**
- 2. Extender la prescripción de naturaleza (receta verde).**

Programa piloto Marzo 2019

- Participantes: 9 personas del programa de salud Arc de Sant Martí, con enfermedades mentales.
- Edad entre 30 y 65 años.
- Duración de las sesiones: 60-70 ' aprox.
- Frecuencia de las sesiones: cada 15 días.
- Sesiones desarrolladas: 5 sesiones
- Itinerario del Pla de la Bruguera





felicidad

paz

**sentirme
viva**

**conexión con
la naturaleza**

relax

bienestar

**comprender la
fuerza de la vida**





Entorn urbà i salut

Diputació de Barcelona



[Presentació](#) | [Reconeixement \(Crèdits\)](#) | [Bibliografia i Enllaços](#) | [Glossari](#)

▾ Novetats

- [Relació entre la salut i l'entorn urbà](#)
- [Guia en línia](#)
- [Dona'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](#)

III Congrés Internacional "El potencial dels boscos en la salut"

7 - 10 octubre 2019

SELVANS

III Congrés Internacional

EL POTENCIAL DELS BOSCOS EN LA SALUT

7-10 OCTUBRE 2019

Girona & la Garrotxa
CATALUNYA

Caminant junts
pel retrobament
amb la natura



Las Áreas Protegidas en el contexto actual

Oportunidades

- AP's como espacios estratégicos:
 - Salud y bienestar en zonas urbanas
 - Socioeconómico zonas rurales
- Mayor visibilidad y sensibilización por parte de la sociedad
- Nuevos usuarios parques (colectivos diana)



Las Áreas Protegidas en el contexto actual

Riesgos

- Gran afluencia de visitantes, especialmente en las zonas periurbanas
- Recursos insuficientes para gestionar el nuevo escenario
- Presiones para volver rápidamente al modelo anterior a la crisis



Las Áreas Protegidas en el contexto actual

Líneas de acción

- Comunicación (la naturaleza como eje de un nuevo modelo)
- Alianzas estratégicas (salud, turismo, agricultura, ciencia...)
- Diversificación gobernanza y financiación
- Infraestructura verde



Las Áreas Protegidas en el contexto actual

Podéis compartir vuestras experiencias:

https://docs.google.com/document/d/1yrn_r79xqMww9Qfz5Kcb4IGfXKO5yr3wPOShwS6GSCs/edit#heading=h.1c15rlghax1a

- Regulaciones y normativas específicas
- Movilidad
- Equipamientos
- Actividades organizadas
- Comunicación
- Equipos de protección de las personas
- Protocolos de seguridad





Muchas gracias