

Salud mental y beneficios cognitivos

Una selección de datos y recursos respaldados por la investigación

2024

Descripción general

La exposición de calidad a árboles, espacios verdes y naturaleza se está convirtiendo en una importante solución de salud pública en las comunidades urbanas. Esto adquiere mayor importancia ahora que más de la mitad de la humanidad vive en áreas urbanas y la creciente evidencia de que el aumento de áreas urbanas está relacionado con los trastornos mentales. Casi 40 años de investigación confirman que estar rodeados de naturaleza, lo que incluye parques, huertas, bosques urbanos y espacios verdes, favorece la salud y el bienestar mental, así como la función cognitiva. Los entornos verdes también pueden ser eficaces para tratar los problemas de salud mental.

Apoyo para la salud emocional

- Las personas que viven cerca de espacios verdes suelen **deprimirse menos** y tener un **mejor funcionamiento cognitivo** que aquellas que no viven cerca de zonas verdes (Jiménez, 2022).
- La naturaleza ayuda a las personas a recuperarse del **estrés psicológico** (Jiménez, 2022).
- La jardinería, la terapia basada en la naturaleza y el ejercicio en espacios verdes durante 20 a 90 minutos son actividades específicas que **mejoran significativamente el bienestar mental** en los adultos (Gregory, 2024).
- Los pacientes con depresión grave experimentan **mejoras significativas en el estado de ánimo** después de una caminata de 50 minutos en un entorno natural en comparación con una en un entorno urbano (Berman et al., 2012).
- Las personas que caminan en espacios verdes en lugar de en una calle concurrida parecen estar menos agobiadas por pensamientos negativos (**rumiación reducida**) (Bratman et al., 2015).
- A través de un estudio entre 10,000 participantes se encontró que las personas que viven cerca de los árboles tenían tasas más bajas de **uso de antidepresivos** (Marselle et al., 2020).
- La **hipótesis de la biofilia** que planteó Edward O. Wilson explica cómo los entornos naturales tienen una ventaja reparadora frente a los entornos artificiales debido a su papel en nuestra evolución como especie (Wilson, 1984).

Tratamiento terapéutico

- El contacto con la naturaleza proporciona **alivio y curación** a quienes padecen enfermedades mentales crónicas y de corto plazo, como la

- depresión, la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo (Berman et al., 2012).
- La inmersión prolongada en la naturaleza y los programas terapéuticos basados en la naturaleza han demostrado ser prometedores como una forma de manejar el **trastorno por estrés postraumático** (Gregory, 2024).
 - **La exposición a los parques y a la naturaleza** que recetan los médicos y otros proveedores de servicios sociales y de atención médica logran promover cambios en el estilo de vida o en los comportamientos saludables, lo cual mejora los beneficios para la salud y aborda las desigualdades en este ámbito (Beil, 2023).

Salud cognitiva: la parte pensante del cerebro`

- El contacto con la naturaleza **mejora la parte "pensante" de nuestro cerebro**, incluida nuestra capacidad para prestar atención, resolver problemas, recordar cosas, planificar y ser creativos (Kaplan, 1995).
- Los entornos naturales ("**descansos en la naturaleza**") hacen que nuestro cerebro descanse y se revitalice, lo que se refleja en un mejor rendimiento en las pruebas que miden la memoria y la atención (Kaplan, 1995).
- Los trabajadores que tienen **plantas en su espacio de trabajo** obtuvieron mejores resultados en una prueba de memoria y atención que aquellos que se sentaron en un escritorio vacío sin estímulos naturales (Raanaas et al. 2011).
- La asociación con la naturaleza ayuda a nuestro cerebro a desarrollar materia blanca y gris en varias partes del **cerebro**. Esto favorece nuestro rendimiento cognitivo y de la memoria (Sakhvidi et al. 2023).

Estrés

- Pasar tiempo en la naturaleza, incluso 15 minutos, da como resultado una **reducción significativa del estrés**, lo que disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca (Bratman et al., 2015)

Juventud

- **Las experiencias en la naturaleza benefician a los jóvenes** al reducir el estrés, restaurar la atención, aumentar la actividad física y mitigar la exposición a los peligros ambientales de las zonas urbanas, como la contaminación del aire, el ruido y el calor (Sakhvidi et al., 2022).
- La naturaleza mejora el **bienestar emocional, la disciplina y la regulación de la ira y el estrés de los niños** (Sakhvidi et al., 2022).

- La naturaleza aumenta **las interacciones sociales positivas**, como la cooperación con compañeros y adultos (Sakhvidi et al., 2022).
- Los niños que ven la naturaleza fuera de las ventanas de sus apartamentos se desempeñan mejor en **las tareas de memoria y concentración** (Bratman, 2015).
- Los niños que viven rodeados de más espacios verdes pueden **tener menos riesgo de problemas graves de salud mental**, como psicosis y esquizofrenia, más adelante en la vida (Sakhvidi et al. 2023).
- En las escuelas que están cerca de árboles y espacios verdes, o los incorporan en su entorno, los promedios de notas de los estudiantes son más altos que en las escuelas que no tienen estas características, incluso sin importar el nivel de ingresos. Es más efectivo plantar árboles a menos de 250 metros de una escuela (Kuo et al., 2021).

Personas de edad avanzada

- Los pacientes de edad avanzada con **demencia** que tienen experiencias en la naturaleza muestran mejores patrones de sueño y menos agitación (Chalfont, 2009).
- Aquellos que pueden acceder a "**jardines de paseo**", espacios al aire libre confinados que permiten la actividad sin restricciones, experimentan una mejor movilidad y salud mental (Detweiler et al., 2012).

Vinculación con la naturaleza

- Los árboles y los bosques pueden ayudarnos a **trascender la vida diaria** al darnos perspectiva y ayudarnos a ampliar nuestra mirada más allá de nuestro propio interés. La naturaleza nos permite vernos y sentirnos como parte de algo más grande, provocando una sensación de asombro (Keltner, 2023).
- Un paseo de 15 minutos por el bosque puede aumentar la conexión con la naturaleza y la capacidad de reflexionar sobre los problemas de la vida de manera más constructiva (Mayer et al. 2009).
- Los indígenas americanos creen que la naturaleza no es solo un entorno externo, sino que también está entrelazada con la esencia espiritual de la existencia. Es importante tener **una relación recíproca** con las plantas, donde los humanos retribuyan al mundo natural tanto como reciben. (Kimmerer, 2013)

Referencias

Beil, K. (2023). Prescription: Nature. *Natural Medicine Journal*.

<https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/prescription-nature>

Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H. y Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 300–305. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012>

Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., y Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>

Chalfont G. et al., (2009). *Understanding Care Homes: A Research and Development Perspective*. Jessica Kingsley.

Deans, E. (2016). Microbiome and mental health in the modern environment. *Journal of Physiological Anthropology*, 36(1). <https://doi.org/10.1186/s40101-016-0101-y>

Detweiler, M (2021). What Is the Evidence to Support the Use of Therapeutic Gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*. <https://doi.org/10.4306>

Douglas et.al, K. (24 de marzo de 2021). *Green spaces aren't just for nature – they boost our mental health too*. New Scientist. <https://www.newscientist.com>

Gregory, S. (4 de marzo de 2024). *The mental health benefits of nature: Spending time outdoors to refresh your mind*. Mayo Clinic Press. <https://mcpres.mayoclinic.org/mental-health/the-mentalhealthbenefitsof-nature-spending-time-outdoors-to-refresh-your-mind/>

Hiromitsu, K. et al. (2015). Analysis of Individual Variation in Autonomic Responses to Urban and Forest Environments. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. <https://doi.org/10.1155>

Houyle, H. et al. (2017). All about the "wow factor -factor'? The relationships between aesthetics, restorative effect, and perceived biodiversity in designed urban planting. *Landscape and Urban Planning*. <https://doi.org/10.1016>

Jiménez, M. P., Aris, I. M., Rifas-Shiman, S. L., Young, J., Tiemeier, H., Hivert, M., Oken, E. y James

(2021). Early life exposure to greenness and executive function and behavior: An application of inverse probability weighting of marginal structural models. *Environmental Pollution*, <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2021.118208>

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Keltner, D. (2023). *Awe: The new science of everyday wonder and how it can transform your life*. Penguin.

Kimmerer, R. (2013). *Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge, and the Teachings of Plants*. Milkweed Editions.

Ming Kuo, Samantha E Klein, Matthew HEM Browning, Jaime Zaplatosch, Greening for academic achievement: Prioritizing what to plant and where, *Landscape and Urban Planning*, Volume 206,

Marselle, M. R., Bowler, D. E., Watzema, J., Eichenberg, D., Kirsten, T. y Bonn, A. (2020). Urban Street tree biodiversity and antidepressant prescriptions. *Scientific Reports*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79924-5>

Mayer, S. et al. (2009). Why Is Nature Beneficial? *Sage Journal*. <https://doi.org/10.1177>

Raanaas, R. K., Evensen, K. H., Rich, D., Sjøstrøm, G. y Patil, G. G. (2011). Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 99–105. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.11.005>

Sakhvidi Z et al., Z. (2022). Greenspace exposure and children's behavior: A systematic review. *Total Sci Environ*. <https://doi.org/10.1016>

Sakhvidi, M. J. Z., Mehrparvar, A. H., Sakhvidi, F. Z., & Dadvand, P. (2023). Greenspace and health, wellbeing, physical activity, and development in children and adolescents: an overview of the systematic reviews. *Current Opinion in Environmental Science & Health*, 100445. Good – get specific

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

