

Se trata de una antigua terapia de relajación japonesa

Conaf prepara a sus guardaparques para que realicen "baños de naturaleza"

FRANCISCO LUCERO

"Mira lo que están haciendo en Japón". Así recuerda Ángel Lazo, encargado de vinculación social y accesibilidad universal de Conaf, que en 2016 conoció los baños de bosque o Shinrin-Yoku. Desde ese momento, comenzó a estudiar esta técnica de origen nipón y difundirla con guardaparques de norte a sur. Sin embargo, en este proceso apareció una dificultad propia del territorio chileno. "Mis colegas me llamaban del norte y me decían 'oye, nosotros, ¿qué vamos a hacer?' y me di cuenta de que no podíamos llamarlo baño de bosques por la diversidad ecosistémica. Entonces nació el concepto 'baños de natura-

La técnica parte por caminar en los bosques poniendo atención a los colores, olores, sonidos, entre otros.

leza' para democratizar el acceso", explica.

El Minsal, por su parte, respalda este método a través del decreto 42 de prácticas médicas alternativas y de la Política de Medicina Complementaria de 2024. Así, junto a Conaf se encuentran capacitando guardaparques para implementar esta terapia a nivel nacional.

Lazo, además, cuenta que actualmente están trabajando con equipos de atención primaria y salud mental, entregándoles herramientas para guiar baños de naturaleza en Cefam y Cosam de todo el país.

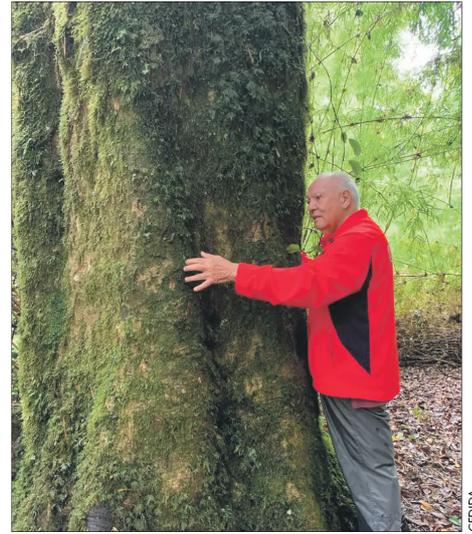
¿Qué son?

Natalia Lavín, instructora de Programas Mindfulness y Compasión y miembro de la Sociedad Chilena de

Medicina del Estilo de Vida, afirma que los baños de naturaleza son la acción de caminar poniendo atención en los sonidos, olores, colores, las sensaciones del entorno natural ya sea un bosque, un jardín o cualquier espacio que permita conectar con lo natural.

"No se trata de hacer ejercicio ni de llegar a un lugar específico. Es la intención de estar consciente mientras se camina en la naturaleza", agrega.

En cuanto al respaldo científico de esta actividad, Lavín explica que "la exposición a estímulos naturales induce un estado que activa el sistema nervioso parasimpático, generando relajación. Esto se asocia a las fitoncidas, sustancias volátiles liberadas por los árboles que, al ser absorbidas por la piel y pulmones, ayudan a reducir hormonas del estrés y aumentan la actividad de las células Natural Killer (NK) potenciando el sistema inmunológico".



CEDIDA

Sobre los espacios, Lavín y Lazo coinciden en que, debido al ajetreo diario, esta terapia también se puede desarrollar en parques urbanos o pequeños jardines en la ciudad.

En tanto, la importancia de la capacitación a guardaparques radica en que, afirma Lavín, toda terapia respaldada científicamente debe ser guiada por un instructor formado en el tema. "La invitación es a practicar con guías autorizados para cumplir con todos los requerimientos y ver los beneficios", concluye.

Abrazar un árbol relaja la mente.