La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BIOBÍO

Fecha: 25/08/2025 Audiencia: 14.000 Sección: OPINION
Vpe: $372.900 Tirada: 3.600 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.350.400 Difusión: 3.600
Vpe portada: $1.350.400 Ocupación: 27,61%

Conservar parques nacionales para sanar: naturaleza y salud como derecho de todos

Natalia Lavín Cornejo
Instructora de Programas Mindfulness y Compasión
Sochimev

Ángel Lazo Álvarez
Encargado Vinculación Social y Accesibilidad Universal
Corporación Nacional Forestal (Conaf)

En Chile, hablar de salud suele remitir a hospitales, medicamentos o especialistas. Sin embargo, existe un recurso terapéutico al alcance de millones de personas que pocas veces se reconoce como parte del sistema sanitario: la naturaleza. Las áreas silvestres protegidas administradas por Conaf —110 unidades que incluyen 46 parques nacionales, 45 reservas nacionales y nueve monumentos naturales— resguardan biodiversidad y patrimonio cultural, y aportan al bienestar y a la salud comunitaria.

La evidencia científica es clara. Estudios sobre los Baños de Bosque o Shinrin-yoku han demostrado que caminar lentamente entre árboles, inhalar fitoncidas y observar el entorno activa el sistema parasimpático, baja el cortisol y mejora el ánimo. Esa simple caminata es, en realidad, una intervención preventiva frente a enfermedades crónicas y problemas de salud mental en aumento.

El contacto temprano con la naturaleza es clave para la salud de las nuevas generaciones. Niños que pasan tiempo al aire libre desarrollan mejor sus habilidades motoras, sensoriales y sociales. La inmersión regular previene obesidad y diabetes, fortalece el sistema inmune y reduce ansiedad y depresión. Fomentar la biofilia desde la infancia es crucial. La naturaleza es un factor protector que actúa sobre cuerpo y mente. Garantizar contacto frecuente y seguro con ella es esencial para sociedades más sanas y resilientes, previniendo enfermedades crónicas.

Las áreas protegidas de nuestro país son clave para prevenir estrés, fatiga laboral y burnout. La práctica de Baños de Naturaleza que promociona e instala Conaf en áreas protegidas motiva la reconexión física y principalmente sensorial de las personas con la naturaleza. Son espacios de identidad y encuentro, donde recreación y educación se combinan con la posibilidad de sanar y vincula el cuidado de las personas con el de los ecosistemas que las sostienen.

Frente a la crisis climática, la conservación adquiere un nuevo sentido: no solo proteger ecosistemas, sino garantizar salud presente y futura. Desde 2023, Conaf el Ministerio de Salud, a través de la División de Políticas Públicas (Dipol), iniciaron un trabajo conjunto para integrar la naturaleza en las políticas de salud. Este esfuerzo se ha traducido en capacitaciones a equipos de atención primaria y salud mental, entregándoles herramientas para guiar Baños de Naturaleza en Cesfam y Cosam. El objetivo es doble: mejorar la salud ciudadana y cuidar a los trabajadores de la salud frente al estrés.

En la cultura contemporánea, profundamente marcada por el sedentarismo y la dependencia de las pantallas, se abre tanto un desafío como una oportunidad ineludible: recuperar el vínculo con la naturaleza como fuente cotidiana de salud y bienestar. La creación y el acceso equitativo a parques urbanos, senderos y corredores verdes no son solo infraestructuras recreativas, sino verdaderos espacios terapéuticos que pueden ayudarnos a contrarrestar el agotamiento, cultivar la atención plena y reconectar con lo esencial.

Incorporar estas prácticas dentro de las políticas públicas significa avanzar hacia un sistema que pone mayor énfasis en la prevención y promoción de estilos de vida saludables y reconoce la dependencia intrínseca de la salud humana con la salud del planeta.