

Bosques: el pulso vivo del planeta

Cada 21 de marzo se conmemora el Día Internacional de los Bosques, este día nos conecta con el equinoccio —primavera en el hemisferio norte y otoño en el sur—, recordándonos que la naturaleza vive en ciclos de cambio, equilibrio y renovación. No es casualidad. Los bosques encarnan esa misma lógica: son sistemas biológicos y dinámicos que sostienen la vida mientras se transforman y regulan constantemente.

Aunque fue proclamado oficialmente por la ONU en 2012, este día tiene raíces más antiguas. Ya en 1969, en el Congreso Forestal Mundial en Roma, surgió la idea de dedicar una jornada a reconocer el valor de los bosques. Dos años después, la FAO la adoptó, sembrando una semilla que hoy crece como una plataforma global de educación, acción y conciencia. Más allá de su historia, lo verdaderamente relevante hoy es cómo entendemos el valor los bosques. Ya no basta verlos como paisajes o reservas de biodiversidad. La ciencia ha sido muy clara: son infraestructuras vitales para la salud del planeta y todas las formas de vida, incluyéndonos a las personas. Regulan el clima, purifican el aire, resguardan el agua y sostienen sistemas alimentarios. En otras palabras, son esenciales para nuestra supervivencia.

En este contexto, ha cobrado fuerza una idea tan simple como poderosa: el bienestar humano está profundamente ligado a la naturaleza, la naturaleza misma se convierte en medicina para las personas. Así surge el concepto japonés de Shinrin-Yoku o “baños de bosque” que propone algo radical en su sencillez: detenerse, respirar y habitar el entorno natural con todos los sentidos. Se trata de hacer algo tan simple y profundo como reconectar. Diversos estudios han demostrado que esta práctica reduce el estrés, regula la presión arterial, mejora el sistema inmune y fortalece la salud mental, entre otros múltiples beneficios.

En Chile, este concepto ha evolucionado hacia los “baños de naturaleza”, ampliando la experiencia a la riqueza de paisajes de una geografía diversa, permitiendo obtener los beneficios intrínsecos de establecer contacto con nuestro entorno más cercano y los distintos paisajes naturales, no sólo en bosques, sino que en los diferentes ecosistemas que albergan gran cantidad de especies animales y vegetales, ofreciendo un servicio eco-



Daniela Araya Cortez, Miembro del Comité Salud Planetaria de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV).

Ángel Lazo Álvarez, encargado Vinculación Social y Accesibilidad Universal CONAF.

lógico esencial para la supervivencia humana.

Para llevar a cabo esta experiencia CONAF cuenta con una Red de Guardaparques Facilitadores del Servicio de Baños de Naturaleza. Esta mirada nos invita a reconocer el planeta como un gran organismo vivo, estableciendo a los bosques como nuestros sistemas, mediante la respiración, la interconexión y conducción de señales, así como la protección y barreras contra enfermedades. Cuando se degradan, no sólo desaparecen árboles, se debilita todo el sistema del que dependemos. Si bien las campañas de reforestación ayudan, no reemplazan la complejidad de un bosque maduro por su biodiversidad y capacidad de resiliencia son irremplazables frente a la incertidumbre climática. Por eso, la protección de bosques nativos, la restauración ecológica y la integración entre salud pública y medioambiente no son opciones, sino urgencias. Curiosamente, quienes desarrollan un vínculo emocional con la naturaleza tienden a vivir de manera más sostenible. Esto abre una puerta clave: la conservación no sólo pasa por políticas, sino también por experiencias significativas. Entender a los bosques como órganos vitales no es solo una metáfora. Es una forma de reconocer que su deterioro afecta directamente la estabilidad del sistema que dependemos. Tal como en el cuerpo humano, cuando fallan los sistemas esenciales, el organismo completo entra en crisis. Hoy más que nunca, el planeta nos está dando señales claras de que debemos actuar. Cuidar los bosques no solo es conservar la naturaleza, es literalmente cuidar la vida.