

# EL LATIDO VERDE Y LA PARADOJA DE SORITES

*La medicina invisible desde la selva valdiviana hasta nuestro balcón.*

La bruma matinal se desdora sobre los ríos de Valdivia, acariciando tanto la corteza grisácea de un imponente rauli como las acículas de un majestuoso pino oregón. Si nos detenemos un instante en la espesura, o incluso bajo el dosel de un árbol urbano, y respiramos profundamente, sentiremos cómo la naturaleza nos abraza. Este fenómeno, digno de una novela, esconde en verdad una de las maquinarias biológicas más fascinantes y curativas de nuestro planeta, un diseño tan perfecto que para muchos no es más que el reflejo de la obra de Dios en la Tierra.

Lejos de ser entidades inanimadas, los árboles conforman sociedades increíblemente complejas. Dialogan, sienten y se nutren mutuamente a través de vastas redes fúngicas subterráneas, tejiendo un tapiz vivo que sostiene a todo el ecosistema (Sheldrake, 2020). Y esa inmensa generosidad biológica se extiende directamente hacia nosotros. En la década de 1980, la ciencia médica japonesa comenzó a estudiar este vínculo de forma empírica, acuñando el término Shinrin-yoku o "baño de bosque" (Li, 2018). Descubrieron que, al caminar rodeados de naturaleza, nuestros pulmones se inundan de "fitoncidas". Estos aceites esenciales volátiles, que las plantas emiten para defenderse, ac-

túan en nuestro torrente sanguíneo como una auténtica píctica inmunológica.

La medicina moderna nos confirma que sumergimos en la atmósfera forestal durante un par de horas nos ayuda a desconectar de la hipertecnología y a calmar el ritmo frenético de la mente (Diario de un MIR, 2020). Clínicamente, una caminata de apenas unos 2 a 3 km reduce de forma drástica los niveles de cortisol, disminuye la tensión arterial y aumenta significativamente la actividad de las células NK (Natural Killers), especializadas en combatir infecciones virales y tumores (Clifford, 2018).

Aquí es donde florece una hermosa encrucijada filosófica que los antiguos griegos llamaron la "Paradoja de Sorites" o del montón (Gómez-Torrente, 2014). Si un grano de arena no forma un montón, e ir agregando granos uno a uno parece no cambiar las cosas, ¿en qué momento exacto nace el montón? Al trasladar esta paradoja al mundo vegetal, nos preguntamos: ¿cuántos árboles se necesitan para constituir un bosque medicinal? ¿Es necesaria la inmensidad recóndita de la cordillera o basta con un solo árbol en una plaza para desatar la sanación? La ciencia de la ecología urbana sugiere que el bienestar no es un estado discreto, sino un espectro continuo de



"LA SABIDURÍA TRADICIONAL SIEMPRE HA COMPRENDIDO QUE EL ENTORNO ES UNA EXTENSIÓN DE NUESTRO PROPIO CUERPO".

continuidad biológica.

Bajo esta mirada integradora, los árboles individuales de los bosques plantados con objetivo productivo y con manejo sustentable actúan como un inmenso escudo biológico: al absorber la demanda maderera humana, resguardan de la degradación a los frágiles bosques nativos, al tiempo que oxigenan el aire a macroescala y actúan en los procesos de sanación. Después de todo, en cada rincón de este engranaje vital, la ciencia parece descubrir las leyes de una armonía que bien podría considerarse el lenguaje silencioso de Dios.

Por otro lado, resolviendo la paradoja en sentido inverso, la naturaleza demuestra una extraordinaria adaptabilidad a la escala humana. Si tenemos un bosque, a menor escala un jardín botánico, o una plaza arbolada de barrio, un jardín en casa e incluso un modesto balcón adornado con plantas en macetas, el principio activo de la salud no se desvanece (Gómez-Torrente, 2014). Cada ma-

ceta en el hogar funciona como una vital micro reserva de salud pública contra el aislamiento del individualismo moderno. Contemplar el verdor de un helecho casero o cuidar una planta mitiga el estrés y fomenta la resiliencia emocional, factores críticos para el bienestar psicológico y un envejecimiento activo (Ministerio de Salud de Chile, 2023).

La sabiduría tradicional siempre ha comprendido que el entorno es una extensión de nuestro propio cuerpo (Nejedeka Jifichiu, 2019). Es como si Dios hubiera depositado un pedacito de su gracia curativa al alcance de nuestras manos, recordándonos nuestra conexión eterna con la creación.

La próxima vez que mire hacia su patio, cruce una plaza o camine por los senderos boscosos de nuestra región, detenga su marcha. Deje que el verde y el silencio penetren por sus sentidos. Ya sea bajo la sombra centenaria de un coigüe, en medio de una plantaación sustentable o junto a las

flores de su ventana, la naturaleza –desde su partícula Sorites más pequeña hasta su dosel más infinito– le está ofreciendo la receta más antigua del mundo para sanar.

## Referencias Bibliográficas

- Clifford, M. A. (2018). Baños de bosque. Editorial Sirio.
- Diario de un MIR. (2020, 22 de noviembre).
- El secreto japonés para calmar la ansiedad (Shinri Yoku). Archivo de video.
- Gómez-Torrente, M. (2014). La paradoja sorites. En E. Barrio (Ed.), Paradojas, paradojas y más paradojas (pp. 287-300). Cuadernos de lógica, epistemología y lenguaje.
- El poder del bosque. Shinrin-Yoku: Cómo encontrar la felicidad y la salud a través de los árboles. Roca Editorial.
- Ministerio de Salud de Chile. (2023). Guía del envejecimiento y salud mental en personas mayores. Gobierno de Chile.
- Nejedeka Jifichiu, C. R. (2019). Cultivando la ciencia

## Autores



**Dra. Alicia Ortega**  
Ingeniera Forestal



**Dr. Roberto Ipinza**  
Ingeniero Forestal

del árbol de la salud. Editorial Pont. U. Javeriana.  
-Sheldrake, M. (2020). La red oculta de la vida: Cómo los hongos condicionan nuestro mundo, nuestra forma de pensar y nuestro futuro. geoPlaneta