

Naturaleza que sana: una estrategia de salud para el presente

En un escenario marcado por el aumento de las enfermedades crónicas, el estrés persistente y los trastornos del sueño, la evidencia científica está confirmando algo que muchas personas experimentan a diario: el contacto con la naturaleza genera cambios reales en el funcionamiento del organismo. No se trata solo de una percepción subjetiva de bienestar, sino de regulación fisiológica.

La cercanía al mar activa mecanismos concretos en el sistema nervioso autónomo. Disminuyen los niveles de cortisol, la frecuencia cardíaca se vuelve más lenta y la respiración se hace profunda y eficiente. El sonido rítmico de las olas favorece la respuesta parasimpática —vinculada al descanso y la recuperación— mientras que la amplitud del horizonte reduce la sobrecarga mental y la rumiación. A ello se suma el efecto del aire marino sobre las vías respiratorias y el aumento espontáneo de la actividad física y de la interacción social. El resultado es medible: mejor estado de ánimo, mejor calidad del sueño y mayor vitalidad.

En los entornos boscosos ocurre algo similar. La práctica del Shinrin-Yoku o baño de bosque ha demostrado descensos en cortisol y adrenalina, regulación de la presión arterial y aumento de la actividad de las células Natural Killer, fundamentales en la defensa inmunológica. En personas con enfermedades crónicas se han observado, además, mejoras en parámetros metabólicos, cardiovasculares y en salud mental. No sustituye tratamientos médicos, pero sí actúa sobre los mecanismos que sostienen la inflamación crónica y la sobrecarga alostática.

La luz solar, cuando es segura y dosificada, cumple también un rol terapéutico. En un contexto de alta prevalencia de déficit de vitamina D, su exposición adecuada se asocia no solo a mejor salud ósea, sino también a modulación del sistema inmune, regulación metabólica y sincronización de los ritmos circadianos, favoreciendo el descanso nocturno y el equilibrio neuroendocrino.

El vínculo con animales aporta otra dimensión de regulación. La interacción afectiva reduce el cortisol, disminuye la frecuencia cardíaca y fortalece la resiliencia frente al estrés. Incluso se ha observado un aumento en la diversidad de la microbiota, con efectos sobre la respuesta inmune y la inflamación de bajo grado.

Desde la Medicina del Estilo de Vida, estos hallazgos impulsan un cambio de mirada: la salud no se construye exclusivamente en la consulta, sino también en los entornos donde vivimos, trabajamos y nos vinculamos. La naturaleza, cuando la habitamos con presencia y amabilidad, amplifica su potencial terapéutico. El desafío para los sistemas de salud es pasar del conocimiento a la implementación, incorporando la prescripción de naturaleza, el diseño de espacios terapéuticos y el acceso equitativo a áreas verdes y luz natural.



Natalia Lavín Cornejo, miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV) e instructora de Programas Mindfulness y Compasión.

Cuidar la relación con la naturaleza no es solo una tarea ambiental. Es una decisión sanitaria y una estrategia concreta para mejorar la calidad de vida en el presente, significa avanzar hacia un sistema que pone mayor énfasis en la prevención y promoción de estilos de vida saludables y una comprensión más profunda de la interdependencia entre la salud humana y la salud del planeta.