

Chile tiene un paisaje privilegiado para las terapias o baños de bosque.

MELISSA FORNO

**P**ese a que el frío muchas veces invita a que los panoramas se realicen bajo techo, las vacaciones de invierno también son una oportunidad para encontrarse con la naturaleza y desconectarse totalmente.

Precisamente para aquellos que buscan salir de la rutina urbana existe la alternativa de vivir la experiencia de los baños de bosques que imparten desde organismos públicos como las municipalidades hasta emprendedores turísticos privados.

Giovanna Raineri es guía certificada por la Association of Nature and Forest Therapy (ANFT), organización que tiene su base en Arizona, Estados Unidos, y que forma a especialistas en este tipo de terapias (<https://acortar.link/V5Z1cK>).

"Esta práctica, que nació en Japón y se conoce como Shinrin Yoku, implica estar en los bosques, pero de manera contemplativa, no como cuando se realizan trekkings o caminatas, sino a través de los sentidos, por ejemplo, al tocar y oler un árbol, además de probar frutos, escuchar los sonidos de los pajaritos o de la lluvia, sin sentirse obligado a meditar", detalla Raineri.

La terapia desde la mirada nipona está orientada hacia la medicina preventiva. "Se empezó a fomentar justo en la década de 1980, cuando en Japón tuvieron una tremenda crisis, porque estaban trabajando muchas horas y aumentaron los casos vinculados a la depresión y a enfermedades autoinmunes como el cáncer", precisa la guía certificada ANFT.

"El gobierno japonés comenzó a realizar investigaciones para medir los efectos de pasar tiempo en los bosques. Cuando lo hacen, un equipo médico toma mediciones a los participantes al inicio del periplo, como presión arterial, ritmo cardíaco y muestras de saliva para verificar el nivel del cortisol, la hormona del estrés. Cuando lo terminan, vuelven a hacerlo, comprobando que tras 20 minutos internados en la vegetación, el cortisol se reduce en promedio casi 13%, además de mejorar el sistema cardiorespiratorio", añade Raineri. Tal es la importancia que los nipones le asignan a este tipo de actividades, que tienen un ministerio de Salud de Medicina Forestal.

#### Estaciones meditativas

La municipalidad de Huechuraba comenzó a implementar esta técnica desde 2021 y la realiza de forma gratuita entre octubre y abril, en el Parque Bosque de Santiago, ubicado en Avenida La Pirámide 6000. Según explica Claudia Martínez, directora de la Dirección de Medio Ambiente de la comuna, esta práctica "permite que nuestro sistema inmunológico se fortalezca gracias a la inhalación de los fitoncidas o terpenos". Estos son com-



CFP/DA

Se realizan en senderos de la región de la Araucanía y también de la capital

# Baños de bosques incentivan visitas a parques nacionales y promueven la salud mental

**Japón comenzó a estudiar sus beneficios en la década de 1980 y la Association of Nature and Forest Therapy (Anft), organización que tiene su base en Arizona, Estados Unidos, certifica a guías para acompañar a visitantes en el recorrido.**



CE/DA

Giovanna Raineri termina sus recorridos con una ceremonia del té.

puestos volátiles que la vegetación y los árboles producen como defensas.

Los recorridos están dirigidos a vecinos de la comuna mayores de 18 años, y en cada uno de ellos se desarrollan estaciones meditativas o sensoriales, en las que se utiliza el silencio como herramienta de reconocimiento de la biodiversidad, de manejo de la depresión y la ansiedad.

"En Huechuraba hemos incorporado a esta experiencia diversas estaciones de aprendizaje de la flora y fauna nativa existente en cerros, otorgando un valor ambiental de conservación y protección a nuestros recursos naturales", precisa Martínez.

Raineri explica que, en general, la terapia de bosques toma aproximadamente tres horas. "Se trata de paseos muy lentos, que no tienen dificultad física. En Pucón, lugar donde vivo, recorro senderos del Parque Nacional Villarrica, como el de Lagos Andinos. En las sesiones, los acompañamos para que vayan despertando sus sentidos y al final pueden interactuar solos en el bosque. Me gusta terminar los recorridos con una ceremonia del té", describe.

Usualmente, una experiencia abierta, en lugares cercanos a Pucón, por persona tiene un valor de \$28.000 (más información en <https://n9.cl/r39dj>).

Carolina Ruz, directora de desarro-

llo económico, fomento y turismo de la municipalidad de Pucón, precisa que otra alternativa para hacer un baño de bosques en la región de la Araucanía, es el Parque Nacional Huerquehue, cuya entrada cuesta \$4.500.

Desde el segundo semestre de este año, profesionales del Centro de Salud de la Universidad San Sebastián, sede Patagonia, ubicado en Puerto Montt, comenzarán a recomendar a sus pacientes visitas a parques nacionales y a áreas naturales, como terapias complementarias para mejorar su bienestar emocional y físico.

#### La naturaleza como destino

Según explica Verónica Pardo, subsecretaria de Turismo, "el 60,6% de los turistas extranjeros que ingresan vía aérea al país indican que una de las principales razones que influyó en su decisión de elegir a Chile como destino es su naturaleza, paisajes, flora y fauna". Específicamente, desde la cartera, añaden que, durante el segundo semestre de 2022, último periodo con datos consolidados, el 18,8% de los forasteros que entraron por el aeropuerto fueron a parques nacionales. En el caso de la Araucanía, los parques, junto con los monumentos, las reservas y las áreas protegidas recibieron 477.317 visitas, lo que representa un 21% del total nacional que fue de 2.271.929.