Espacios naturales: fomento del bienestar desde la conservación ambiental

Natural spaces: promoting well-being by environmental conservation

Yolanda Campos-Uscanga[1](Autora de correspondencia)
Santiago Gibert-Isern[2]
Raúl Alberto Zavaleta-Abad[3]

Recibido: 23 de octubre de 2018
Aceptado: 11 de enero de 2019

Resumen

La conexión entre hombre y ambiente es un hecho innegable. Se caracteriza por las relaciones de reciprocidad donde uno beneficia o afecta al otro, según el tipo de interacción establecida. De esta manera, existe evidencia de cómo los espacios naturales han contribuido a mejorar la salud y al bienestar de las personas; no obstante, también se hacen presentes enfermedades causadas por la contaminación, el deterioro y la destrucción del ambiente, consecuencias de la acción humana. Por ello, el hombre debe establecer una relación de respeto y cuidado con el medio ambiente. México cuenta con iniciativas y apoyos gubernamentales, de empresas privadas y de la sociedad civil que han logrado que actualmente se disponga de vastas áreas naturales protegidas, y que los parques verdes sean más comunes en las ciudades. El respeto y la conservación de la naturaleza, más allá de ser un compromiso ético con el planeta que se habita, es un compromiso ético con la trascendencia de la humanidad, pues en la medida en que los seres humanos retomen el contacto con la naturaleza, estarán posibilitando mayor salud y bienestar. Versión en lengua de señas mexicano.

Palabras clave: salud, ambiente, promoción de la salud.

[1] La Dra. Yolanda Campos Uscanga es licenciada en Psicología, maestra en Salud Pública con área disciplinar en Epidemiología y doctora en Psicología. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. C. e.: ycampos@uv.mx, Tel. (+52) (228) 841 89 34 ORCID: 0000-0002-5114-3621

[2] El Mtro. Santiago Gibert Isern es ingeniero Medio Ambiental por la University of Applied Sciences Hogeschool Zeeland, Holanda-España; posteriormente, en Inglaterra cursó una especialización en Ecología Acuática. Es maestro en Ciencias por la Universidad Autónoma de Nuevo León, especializado en la reintroducción de fauna. C. e.: santiagogibert75@gmail.com Tel. (+52) (228) 858 08 98

[3] El Lic. Raúl Alberto Zavaleta Abad es licenciado en Nutrición por la Universidad Veracruzana y asistente de investigación del Instituto de Salud Pública de la misma Universidad. C. e.: raul_975@hotmail.com Tel. (+52) (228) 108 36 54 ORCID: 0000-0003-0475-3109

Abstract

The connection between humankind and environment is an undeniable fact, characterized by existing relations of reciprocity where one benefits or affects the other, depending on the type of interaction that is established. In this way, there is evidence of how natural spaces have contributed to improving the health and well-being of people; However, diseases caused by pollution, deterioration and destruction of the environment, consequences of human action, are also present; that is why man must establish a relationship of respect and care for the environment. In Mexico there are initiatives with government support, from private companies and civil society that have achieved that nowadays vast natural protected areas are available and that green parks are more common in cities. Respecting and conserving nature are more than an undeniable ethical commitment to the planet we inhabit; They mean an ethical commitment to human transcendence, since it is necessary for humankind to reconnect with nature in order to get a greater healthy status and well-being.

***Keywords**: health, environment, health promotion.*

Introducción

El desarrollo urbano no planificado y la vida moderna han llevado a que las personas estén cada vez más alejadas del contacto con la naturaleza. Las oportunidades para estar en espacios verdes son más esporádicas y, cuando se dan, los periodos de tiempo suelen ser breves. Lo cierto es que, aunque la contemplación y la valoración de la belleza de los espacios naturales, la tranquilidad que emanan y la pureza de su aire son gratificantes. El ser humano busca una vida cómoda y con acceso a todos los servicios y la menor movilidad posible, por lo que la vida se desarrolla entre el concreto y el asfalto.

Después de muchas investigaciones, resultan innegables los servicios ecosistémicos, entendidos como la gama de aportes que brindan las áreas naturales a la sociedad. La forma en que se vive en relación con el medio ambiente y el trato que se le da a este último parece ser determinante en el estado de salud de las poblaciones, de tal manera, que a mayor cuidado del ambiente se obtienen mejores resultados de salud (Pimenta-Dinis, 2016) y mayor bienestar.

Sin embargo, algunos antecedentes señalan que las iniciativas de conservación ambiental no garantizan los beneficios ecológicos para los humanos, es decir, que cuando se emprende una campaña de conservación no siempre se alcanzan los objetivos esperados. Por lo anterior, actualmente muchos esfuerzos se enfocan en mejorar el monitoreo y la

evaluación de dichas intervenciones, partiendo de prácticas que han mostrado ser efectivas.

Teniendo en cuenta que el humano representa solo una de las especies que habitan este planeta y que este es el único ambiente en el que puede habitar, su cuidado resulta indispensable para la supervivencia.

¿De qué maneras los seres humanos han afectado al ambiente y a la salud?

Aunque el ambiente es fundamental para la salud humana, cada día continúa deteriorándolo con acciones irreversibles. Pareciera que los seres humanos tienen cierta tendencia a solo valorar sus acciones en función de las consecuencias a corto plazo, sin considerar que los efectos más devastadores se dan en el mediano y largo plazo.

La deforestación, la urbanización no planificada y otras actividades humanas fomentan la pérdida de biodiversidad (flora y fauna). Estas situaciones ambientales adversas —la contaminación y la invasión de reservas ecológicas—, aunadas al crecimiento poblacional desmedido, llevan a problemas de salud de tipo infeccioso. Por citar algún ejemplo, muchos de los desechos de las ciudades contaminan cuerpos de agua, bosques y tierras de cultivo y, a su vez, el consumo de alimentos o agua contaminados llevan al aumento de enfermedades como diarrea, hepatitis, tifoidea, entre otros.

Por otra parte, cada vez se consumen más alimentos, ya sea por el crecimiento poblacional o por el gran desperdicio de estos en los procesos de distribución y venta. Este consumo implica un incremento en las demandas de producción, provocando utilizar mayores extensiones de tierra y agua, así como fertilizantes y agroquímicos durante su producción; esto se conoce como avance de la frontera agropecuaria.

Por si lo anterior fuera poco, el consumo de alimentos se ha modificado, de ser prioritariamente naturales o comida real (mínimamente procesados y sin alterar la calidad de su composición de nutrientes) a ultra procesados (modificando su composición original). El aumento en el consumo de este tipo de alimentos se debe a su practicidad, pues los tiempos de preparación son más cortos o inexistentes; además, su sabor ha sido alterado para estimular el sentido del gusto.

El consumo de alimentos procesados y ultra procesados no solo afecta la ingesta excesiva de calorías y sustancias dañinas para la salud, sino que está asociado al uso excesivo de recursos (agua, energía, etc.) y a la emisión de contaminantes, que implican elevados costos ambientales. En consecuencia, las emisiones de gases tipo invernadero son mayores y se contamina el agua, el aire y la biodiversidad en general, afectando la salud y causando enfermedad en la población.

Esta y otras actividades industriales no organizadas y el rápido desarrollo de las ciudades han causado la emisión de diversos contaminantes, especialmente metales pesados, a la atmósfera, que se incorporan a los procesos biológicos a través del agua y del suelo, afectando la salud de la población al alterar los ecosistemas (Safari, Ramavandi, Sanati, Sorial, Hashemi, Tahmasebi, 2018). Más de la mitad de la población mundial vive en ciudades urbanas donde se exponen a las tensiones ambientales, incluyendo la congestión del tráfico, el efecto del

golpe de calor, la mala calidad del aire, el ruido y la contaminación, con consecuencias adversas para la salud. Por otra parte, las personas más pobres están desproporcionadamente expuestas a la contaminación del aire y a los factores de riesgo infecciosos, ya que, en muchas ocasiones, utilizan leña como combustible, provocando la liberación de partículas que ocasionan problemas pulmonares, cardiovasculares y oncológicos.

Sin embargo, los efectos de todo lo anterior son graduales y, con el uso de los sentidos, difícilmente se puede establecer una relación directa entre la sobreexplotación ambiental y los daños a la salud. Afortunadamente, algunas investigaciones apoyan en la clarificación de esta relación para tener evidencia de que cada daño ambiental —por distante que parezca— tiene una consecuencia en la salud.

¿Qué se sabe sobre la relación entre los espacios habitados y la salud?

Muchas prescripciones médicas incluyen la práctica de actividad física para el tratamiento de enfermedades y cuando esta se realiza en espacios verdes sus resultados se potencian, logrando reducir la presencia de muchas enfermedades crónicas y mejorar la salud mental; por ejemplo, el estrés, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y las respiratorias, incluso hasta la mortalidad (Twohig-Bennett y Jones, 2018).

Tal parece que no solo se trataría de moverse, también de hacer activación física en espacios que generan tranquilidad y motiven al contacto directo con la naturaleza. Valdría la pena reflexionar sobre la creciente tendencia en grupos jóvenes de ejercitarse en gimnasios. Al desarrollarse el ejercicio físico en espacios cerrados, posiblemente se tengan logros en ganancia de músculo, pero beneficios menores para la salud; sin embargo, ese es tema de otro artículo.

Lo cierto es que los servicios ecosistémicos de las áreas naturales no se limitan al tratamiento de enfermedades, también se ha puesto en evidencia que se relacionan con el bienestar de las personas. Interactuar con la naturaleza es importante no solo para la supervivencia, sino también para la calidad de vida humana por los efectos positivos que tiene en diferentes esferas como salud física, bienestar psicológico, capacidad cognitiva, bienestar social y disminución del estrés (Figura 1).

Figura 1. Fotografía de un paisaje. Demuestra que la observación de fauna, en especial de las aves, es una actividad que ha aumentado en las últimas décadas debido a la sensación de bienestar que produce; además, genera una derrama económica para los lugareños, fomentando la consecuente conservación de los espacios naturales de México. Crédito: Santiago Gibert Isern/Dimensión Natural S.C.

Los japoneses usan el término *shinrin yoku*, que significa "baño de bosque" o "baño forestal", el cual implica que caminar o tumbarse a descansar en espacios verdes genera una sensación de paz interior y beneficios muy amplios para la salud. Este contacto ofrece beneficios que se han estudiado desde distintos puntos de vista: fortalecimiento del sistema inmunológico, mejor absorción de vitamina D por los rayos del sol, mayor actividad física, interacción social incrementada, entre otros. Tal vez alguno o la suma de todos los aspectos anteriores sea la explicación de sus beneficios, pero, más allá, el contacto con los espacios verdes parece ser una ruta prometedora para mejorar el bienestar (Twohig-Bennett y Jones, 2018).

Los espacios verdes son generalmente abiertos, sin construcciones hechas por el hombre y con vegetación nativa. Aunque también existen otras modalidades al interior de las ciudades, como parques o espacios públicos, donde viven árboles y plantas que son cuidadas y conservadas, ya sea con fines de esparcimiento o para realizar actividad física (Twohig-Bennett y Jones, 2018).

Aunque no hay mucha claridad sobre el tipo, la dosis y la duración en que se debe tener contacto con estos ambientes naturales, es claro que apoya inmensamente a la salud y por ello debe practicarse con frecuencia. Cada vez es más común encontrar grandes parques con áreas verdes al interior de las ciudades, que generan beneficios amplios a las poblaciones, por lo que se consideran en la planeación de ciudades y son puntos de referencia, aunque suelen ubicarse en las zonas de residencia de grupos poblacionales con mayor nivel económico.

Uno de los casos más sonados —sin ser el único en el mundo— es el Central Park, en Nueva York, catalogado como el gran pulmón de la ciudad desde una connotación funcional y figurativa. Más allá de la generación de oxígeno, las áreas verdes en las ciudades tienen función recreativa, de socialización y conservación; cubren de forma indirecta otros frentes para los humanos al ser consideradas paisajes terapéuticos (Jones, 2018). La creación de las ciudades con áreas verdes se debe a que se relacionan con la salud de los ciudadanos, siendo generadoras de bienestar y equilibrio para sus habitantes.

¿Qué se hace en México para la conservación ambiental y la salud?

Más allá de la relación entre las formas de vida de la tierra y el desarrollo de la medicina, el ser humano tiene una conexión con la naturaleza que parece proveerle de buena salud (Pimenta-Dinis, 2016). Crear conciencia de lo anterior ha llevado a que se genere un movimiento social proambiental, que señala constantemente las trasgresiones al ambiente y propone soluciones y maneras de actuación. Esto no implica que las iniciativas provengan de un único organismo; muchas organizaciones de la sociedad civil, gobiernos y academia suman esfuerzos desde sus trincheras en pro de la conservación ambiental.

En el caso de México, existen programas nacionales para la conservación (Almeida-Leñero et al., 2017) e iniciativas sociales para recuperar y conservar la biodiversidad. Estos esfuerzos pueden tener muchos objetivos, pero podrían agruparse en dos grandes bloques: la urbanización, planificada para

que sea respetuosa con el medio; y la creación y custodia de áreas naturales protegidas.

En cuanto a la urbanización, lo que hoy puede hacerse es limitado, pues algunos núcleos urbanos han sido desarrollados en espacios no planificados, por lo que su crecimiento sigue invadiendo hábitats de muchas especies. Al mismo tiempo, por su amplia extensión y actividades industriales, generan grandes cantidades de contaminación; sin embargo, no todo está perdido y cada día se lucha para que el crecimiento sea lo más respetuoso con el ambiente.

En lo que respecta a la conservación, en México existen 182 áreas naturales protegidas con 90 839 521 hectáreas divididas en nueve regiones del país: 1) Península de Baja California y Pacífico Norte; 2) Noroeste y Alto Golfo de California; 3) Norte y Sierra Madre Occidental; 4) Norte y Sierra Madre Oriental; 5) Occidente y Pacífico Centro; 6) Centro y Eje Neovolcánico; 7) Planicie Costera y Golfo de México; 8) Frontera Sur, Istmo y Pacífico Sur; y 9) Península de Yucatán y Caribe Mexicano (Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas, 2018). Estas reservas se constituyen en verdaderas joyas ambientales que conservan flora y fauna, y en donde pueden realizarse algunas actividades productivas de forma respetuosa con el ambiente; sin embargo, dichas áreas enfrentan déficit económico en su tutela y gestión, por lo que constantemente se encuentra amenazada su funcionalidad y permanencia.

Más allá de los esfuerzos públicos, las organizaciones de la sociedad civil y empresas privadas han tomado conciencia de dicha realidad y se han sumado a estas iniciativas para lograr un equilibrio entre el desarrollo humano y el cuidado del ambiente. Muchos de los esfuerzos de conservación de las áreas naturales protegidas cuentan con el financiamiento del sector privado, que, haciendo sinergias con conservacionistas ambientales, propietarios, ejidatarios y pobladores, han logrado que México siga siendo un país diverso en materia de flora y fauna.

Por otra parte, cada día se promueve con mayor frecuencia el turismo ecológico o ecoturismo como una herramienta de diversificación productiva sustentable para obtener nuevas fuentes de financiamiento por parte de los pobladores y propietarios de la tierra. De esta forma se puede garantizar, en la medida de lo posible, que las personas dispongan de espacios de esparcimiento y recreación, respetando el ambiente.

A modo de conclusión, el contacto con espacios naturales no solo ayuda en el tratamiento de enfermedades, también fomenta la salud y el bienestar. El respeto y la conservación de la naturaleza, más allá de ser innegables compromisos éticos con el planeta que habitamos, son compromisos éticos con la trascendencia de la humanidad. Por lo que la recomendación final de este documento es que, en la medida de lo posible, en el diario vivir, se elijan los espacios naturales para el esparcimiento, la reflexión y la realización de la actividad física. Conoce, explora y cuida tu salud visitando lo verde de México.

Referencias

Almeida-Leñero, L., Revollo-Fernández, D., Caro-Borrero, A., Ruiz-Mallén, I., Corbera, E., Mazari-Hiriart, M., y Figueroa, F. (2017). Not the same for everyone: Community views of Mexico's payment for environmental services programmes. *Environmental Conservation*, *44*(3), 201-211. doi: 10.1017/s0376892916000564

Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas. (2018). *100 años de conservación en México. Áreas Naturales Protegidas de México*. Mexico: SEMARNAT-Autor.

Jones, K. R. (2018). 'The Lungs of the City': Green Space, Public Health and Bodily Metaphor in the Landscape of Urban Park History. *Environment and History*, *24*(1), 39-58. doi: 10.3197/096734018x15137949591837

Pimenta-Dinis, M. A. (2016). Environment and Human Health. *Journal of Environment Pollution and Human Health*, *4*(2), 52-59. doi: 10.12691/jephh-4-2-3

Safari, M., Ramavandi, B., Sanati, A. M., Sorial, G. A., Hashemi, S., y Tahmasebi, S. (2018). Potential of trees leaf/ bark to control atmospheric metals in a gas and petrochemical zone. *J Environ Manage*, *222*, 12-20. doi: 10.1016/j.jenvman.2018.05.026

Twohig-Bennett, C., y Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environ Res*, *166*, 628-637. doi: 10.1016/j.envres.2018.06.030