



## NEWS FLASH

*Bosques, salud humana y seguridad medioambiental*

9º artículo en una serie relacionada con el

**XXIII Congreso Mundial IUFRO**

23-28 de agosto de 2010, Seúl, Rep. de Corea

## EL BOSQUE COMO MÉDICO

(Viena, 19 de julio de 2010) – ¿Nos hace bien “abrazar a un árbol”?

Según la Dra Eeva Karjalainen del Instituto de Investigación Forestal de Finlandia, Metla, « muchas personas se sienten bien cuando se encuentran en la naturaleza. Sin embargo, son muy pocos los que se dan cuenta de que hay pruebas científicas de los efectos terapéuticos de la naturaleza. »

Los bosques – tal como los demás espacios naturales y verdes – pueden reducir el estrés, el mal humor, el enfado y la agresividad y aumentar al mismo tiempo el placer de vivir. Estar en el bosque contribuye también a fortalecer nuestro sistema inmunitario elevando la actividad y el número de las células letales que eliminan células tumorales.

Muchas investigaciones muestran que la gente se recrea más rápidamente del estrés o de situaciones que exigen alta concentración en un entorno verde que en el medio urbano. La presión sanguínea, el latido del corazón, la tensión muscular y el nivel de hormonas del estrés bajan con mayor rapidez en contacto cercano con la naturaleza. La depresión, el enfado y la agresividad se reducen en los entornos verdes y los síntomas de TDAH del niño bajan cuando juega en la naturaleza.

Además de contribuir al bienestar mental y emocional, la naturaleza nos da sustancias esenciales para más de la mitad de los medicamentos prescritos. El taxol, por ejemplo, se utiliza para tratar el cáncer de mama y de los ovarios y es extraído del Tejo del Pacífico, mientras que el xilitol que puede inhibir la caries se produce de la corteza de algunas frondosas.

Durante el Congreso Mundial IUFRO en 2010 en Seúl, la Dra. Karjalainen va a coordinar una sesión sobre los efectos saludables de los bosques. « Es muy importante preservar los espacios verdes y los árboles en las zonas urbanas para ayudar a la gente a recrearse del estrés, mantener su salud y hasta curar enfermedades. Además, todo esto tiene un valor monetario porque se mejora la capacidad de trabajo y se reduce el costo de la salud pública», dice la Dra. Karjalainen.



*IUFRO, la Unión Internacional de Organizaciones de Investigación Forestal, es una red internacional no gubernamental y sin fines de lucro de científicos forestales que promueve la cooperación mundial en la investigación relacionada con temas forestales y mejora la comprensión de los aspectos ecológicos, económicos y sociales de los bosques y árboles.*

*Un aspecto importante de la misión de IUFRO es la disseminación de conocimientos científicos entre las partes interesadas y las entidades que toman decisiones, y contribuir a la política forestal y al manejo forestal en terreno.*

*Bosques para el futuro: Sosteniendo la sociedad y el medio ambiente*

Para más información acerca de este artículo, por favor, contacte a Dr. Eeva Karjalainen:  
correo electrónico: [eeva.karjalainen@metla.fi](mailto:eeva.karjalainen@metla.fi); fono: (+358) 50-391-21-46