



La hoja

Época I. No. 11. Septiembre de 2021. Ciudad Universitaria "Dr. Fabio Castillo"
Publicación mensual de la Unidad Ambiental de la Universidad de El Salvador



¡En contacto con la Naturaleza!



Un paseo a un centro comercial o una noche de discoteca no brindan mejores beneficios a nuestro cuerpo, que disfrutar de una siesta bajo un árbol, caminar en la playa, respirar la neblina del bosque o simplemente contemplar un bello atardecer... porque la naturaleza es esencial para mantener una buena salud.

La naturaleza es sorprendente y sus bondades están siempre a nuestro alcance, pero pocas veces nos damos cuenta de ello. El simple hecho de apreciar un paisaje armonioso nos proporciona una recarga de energía y sensación de relajación. Estar "en contacto" nos ayuda a mantener la buena salud física, mental y espiritual, porque

tenemos una conexión neurobiológica con la naturaleza.

Estar en un medio natural, lejos del ruido, de la contaminación de los automotores y del consumismo cotidiano, tiene un efecto muy positivo en la salud, diversos estudios científicos han demostrado que la vida al aire libre puede mejorar la salud de las personas.

No obstante, nuestra relación con la naturaleza debe ser siempre respetuosa y muy responsable, para conservar y mantener su armonía, porque todos los seres vivos del planeta necesitamos un medio ambiente equilibrado para subsistir. En ese sentido, cada vez que visitemos un lugar natural, debemos asegurarnos de no contaminar o dañar la flora y fauna existente.





Beneficios de estar en contacto con la naturaleza

Reduce el estrés.

Realizar una actividad al aire libre te ayuda a desconectarte de la rutina y esto reduce la fatiga mental. Además, te da una sensación de libertad única. El estrés no es sólo enemigo de nuestra salud, también afecta a las generaciones futuras, ya que daña nuestro material genético. El estrés tiene múltiples manifestaciones en nuestra condición física, como el insomnio o la hipertensión. Son numerosos los estudios que relacionan la disminución del cortisol (la hormona del estrés) y el contacto con la naturaleza.

Refuerza el sistema inmunológico.

Muchas investigaciones han dado como resultado que pasar tiempo en la naturaleza nos protege contra diversas enfermedades, porque se logra un efecto relajante y actúa como una inyección de energía que nos ayuda a protegernos de muchas enfermedades.

Estimula tu creatividad.

La cantidad de energía que nos ofrece la naturaleza estimula nuestras neuronas y esto favorece nuestro desarrollo cognitivo y aprendizaje.

Aumenta tu concentración.

Está comprobado que en una mente relajada no hay lugar para el estrés. Gracias a ello, podemos concentrarnos mejor en nuestras tareas cotidianas. Los colores y sonidos de la naturaleza estimulan la abstracción y facilitan la meditación. Por eso, nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos.

Combate la depresión y la ansiedad.

Pasear en la naturaleza mejora el estado de ánimo en general. Pero está especialmente indicado para personas que sufren depresión o ansiedad.

Mejora la calidad del sueño.

El ejercicio al aire libre también mejora la calidad del sueño y dormir bien es fundamental para mantener un buen estado de salud.

Es una vacuna para mantener una buena salud.

Si a estos efectos unimos que la exposición al sol ayuda a sintetizar la vitamina D y ésta a fijar el calcio en los huesos, es evidente que el contacto con la naturaleza es una vacuna para mantener la buena salud de nuestro esqueleto.

Fuentes consultadas:

<https://www.bmicos.com/blog/7-beneficios-de-tener-contacto-con-la-naturaleza/>

<https://fundacionsanrafael.org/5-beneficios-contacto-con-la-naturaleza/>

Directorio

Rector:

Msc. Roger Armando Arias

Vicerrector Administrativo:

Ing. Juan Rosa Quintanilla

Vicerrector Académico:

Phd. Raúl Azcúnaga

Coordinador:

Ing. Francisco Méndez

Redacción y fotografía:

Margarita Sol

Diseño y diagramación:

Delmy González

“Conciencia y Acción por el Medio Ambiente”



La hoja

**ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL
DE LA UNIDAD AMBIENTAL DE LA
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**



UNAUES