



Viernes 3 de marzo de 2023

Seminario:

**Alianza global para Renaturalizar
la salud de la infancia desde
Atención Primaria**

Moderadora:

M.ª Ángeles Ordóñez Alonso

Pediatra. CS La Corredoria. Oviedo. Presidenta de la Asociación Asturiana de Pediatría de AP.

Ponente/monitor:

■ **Juan Antonio Ortega García**

Coordinador de la Alianza Global para Renaturalizar la Salud de la Infancia y Adolescencia. Unidad de Salud medioambiental pediátrica. Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Murcia. Comité de Salud Medioambiental de la AEP.

**Textos disponibles en
www.aepap.org**

¿Cómo citar este artículo?

Ortega García JA. Alianza Global para Renaturalizar la Salud de la Infancia y Adolescencia. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización en Pediatría 2023. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2023. p. 275-279.



Alianza Global para Renaturalizar la Salud de la Infancia y Adolescencia

Juan Antonio Ortega García

Coordinador de la Alianza Global para Renaturalizar la Salud de la Infancia y Adolescencia. Unidad de Salud medioambiental pediátrica. Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca. Murcia. Comité de Salud Medioambiental de la AEP
ortega@pehsu.org

Los niños disponen de menos tiempo para jugar al aire libre que sus padres cuando eran niños. Hoy los jóvenes pueden tener 4000 seguidores en Instagram, y ninguno para jugar al aire libre. La falta de contacto directo con personas, animales, plantas y paisajes, acelerado por la pandemia, se ha sustituido por una oferta creciente de realidad virtual que intenta simular a la naturaleza. Las evidencias científicas que sugieren beneficios del contacto con la naturaleza (CN) son cada vez más numerosas y diversas, incluyendo experiencias con plantas, animales, e inmersiones en la naturaleza (**Tabla 1**)¹². Son muchos los elementos de la naturaleza que generan salud que están todavía por conocer.

Un creciente cuerpo de evidencia demuestra vínculos directos entre la exposición a la naturaleza y una variedad de beneficios para la salud. En reconocimiento de esto, los profesionales de la salud, gestores sanitarios y las políticas públicas muestran un creciente interés en promover los beneficios de pasar tiempo en la naturaleza para la salud. Y aunque la mayoría de los profesionales de la salud participan de esa creciente conciencia social de los beneficios del contacto con la naturaleza, sin embargo, esto aún no se ha integrado formalmente en nuestro sistema de salud. La iniciativa "Prescripción de Naturaleza" GREENROOTING ha sido diseñada para ayudar a los médicos y otros profesionales de la salud en la prescripción formal de naturaleza, aprovechando su autoridad moral, respeto social y confianza de las familias para alentar y ayudar a que los pacientes de nuestra comunidad inicien o amplíen un hábito de mayor actividad en entornos verdes y azules

Tabla 1. Efectos en la salud asociados en los estudios científicos al contacto con la Naturaleza^{1,2}.

Disminuye la mortalidad global (3,5% por cada incremento 10% de zonas verdes)	Disminuye el sobrepeso y obesidad infantil
Aumenta la felicidad y sensación de bienestar	Disminuye el riesgo de diabetes
Aumenta la sociabilidad	Mejora las habilidades motoras, sociales y de conectividad en los enfermos con trastornos del neurodesarrollo (TEAF, TEA...)
Reduce las conductas agresivas, la hiperactividad y mejora la atención	Mejora la calidad de vida relacionada con la salud en los supervivientes de cáncer
Reduce la ansiedad y depresión	Disminuye el riesgo y aumenta la supervivencia global de algunos tipos de cáncer
Reduce el estrés y marcadores de inflamación	Mejora el sistema inmune (aumenta la actividad NK, expresión de proteínas anticáncer e inmunoglobulina A en mucosas)
Mejora el sueño	Mejora la agudeza visual
Disminuye el riesgo cardiovascular	Incrementa la función pulmonar y mejora el asma
Mejora el neurodesarrollo motor (coordinación/ equilibrio) y cognitivo	Aumenta el nivel de actividad física
Mejora el rendimiento escolar y test de lectura	Aumenta los niveles de vitamina D
Disminuye el consumo de alcohol y otras drogas	Mejora el control del dolor agudo y crónico
Mejora los resultados reproductivos y el peso recién nacido	Recuperación quirúrgica más rápida

para que puedan mejorar su salud física y mental de la mano de los beneficios que le ofrece el contacto con la Naturaleza. *GREENROOTING* pone el énfasis en cómo hacer la prescripción y no pretende reemplazar los tratamientos convencionales. En cambio, pretende ayudar de manera complementaria a las recetas tradicionales y a la atención médica centrada en el paciente.

¿QUÉ ES UNA PRESCRIPCIÓN DE NATURALEZA?

¿Recetas de naturaleza? Probablemente le surja, a primera vista, pensar “qué gran idea, pero ¿quién tiene tiempo en una Atención Primaria sobrecargada de tareas para escribir recetas de naturaleza? *GREENROOTING* es solo una gran idea de alguien aburrido que no tiene otra cosa que hacer”.

Las prescripciones de naturaleza están diseñadas para ayudar a los médicos de familia y otros profesionales sanitarios para prescribir formalmente la conexión con la naturaleza para que sus enfermos puedan aprove-

char los beneficios de la naturaleza para la salud y el bienestar. Utilizan sus conocimientos médicos para elegir cuándo es apropiada una prescripción y luego la adaptan a las necesidades y capacidades de cada paciente como parte de su tratamiento.

La prescripción va acompañada de un folleto y un listado de actividades locales en espacios verdes urbanos y espacios naturales de las diferentes áreas o zonas participantes.

En el congreso te enseñaremos como hacer la prescripción de naturaleza.



QUÉ CUENTA COMO CONTACTO CON LA NATURALEZA

La complejidad del concepto dificulta el establecer una única definición de contacto con la naturaleza. Las formas de conexión con el resto de la naturaleza son diversas, y pueden tener lugar tanto en el entorno urbano o construido, como en el mundo natural. En la ciudad o en los pueblos. Abarca también variaciones en una dimensión espacial y temporal. Se refiere al contacto con los animales, las plantas y la inmersión en entornos verdes o azules incluyendo esos elementos abióticos (paisaje del amanecer o la visión de una isla o montañas...). No hay una única definición y varía con los tipos de estudios realizados y las experiencias de las personas. Te dejamos algunos ejemplos de experiencias de contacto con la naturaleza:

1. Pasear o jugar en un parque urbano o senderismo.
2. Jugar en una calle peatonal con árboles.
3. Actividades por la playa o junto al mar.
4. Actividades en espacios naturales como montañas, bosques, playas...
5. Actividades de jardinería, actividades marinas, campamentos de verano, excursiones a entornos naturales.
6. Jugar o pasear con los animales.
7. Senderismo actividades deportivas en espacios naturales.
8. Otras: plantar en macetas...

No es necesario tener acceso a grandes bosques o playas vírgenes: los beneficios psicológicos y físicos de estar en la naturaleza pueden experimentarse en cualquier espacio verde natural, como un parque local o un jardín urbano. Los beneficios para la salud comienzan a acumularse cada vez que los pacientes sienten que

han tenido un contacto significativo con la naturaleza, ya sea sentados en un banco del parque o escalando el pico de una montaña. Esto hace que el proceso de establecer objetivos de recetar naturaleza se centre en el paciente y sea autodirigido.

CRECIENTE DESCONEXIÓN DE LA NATURALEZA

En 2015, el 74% poblacional de la Unión Europea y el 80% de la de América Latina vivían en ciudades, y el 20-21% en suburbios, con mayor pobreza y menor cantidad de espacios verdes. La mayoría de los jóvenes actuales apenas han tenido experiencias en el campo, bosque o en el mar... Los jóvenes pasan cada vez más tiempo en espacios cerrados y con déficit de contacto con la naturaleza (DCN). El Comité de Salud Medioambiental (CSMA) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha identificado el DCN como uno de los desafíos más importantes para la salud infantil en Europa y América Latina³. ¿Cuánta dosis deberían los niños recibir de CN? Aunque pueden variar las necesidades de CN, la infancia debería pasar al menos 1-2 horas (>1 hora) diarias en el entorno verde o azul natural más cercano para satisfacer las necesidades para un desarrollo saludable. Si no alcanza esta dosis consideramos que tiene un DCN. Aunque los efectos beneficiosos se notan desde pequeñas dosis de 2 horas a la semana⁵. Unas ciudades saludables con al menos 3-30-300 (poder ver 3 árboles desde tu ventana, tener un 30% de zonas verdes en tu barrio y que estén a menos de 300 m de cada casa) ayudan a conseguirlo. El CN resulta fundamental en los primeros años de vida, y cuanto más precoz se inicie los beneficios serán mayores. En el Comité de Salud Medioambiental y la red de PEHSU (acrónimo en inglés de Pediatric Environmental Health Speciliaty Unit) hemos comenzado a estudiar en 2022 el Nivel de Conexión con la naturaleza (n=3500, 7 a 17 años) de los escolares españoles, y ya sabemos que solo de uno a dos de cada cuatro juega a diario al aire libre en CN. En la generación de sus padres y madres eran tres de cada cuatro. El 25% de la infancia y adolescencia apenas sale alguna vez al mes a jugar al aire libre. Solo el 25% visita el parque urbano o natural diariamente. Son datos no publicados del proyecto de investigación Perfil de la SMA infanto-juvenil FFIS-

DF-2022-36 financiado por la Sociedad de Pediatría Sureste de España en la Región de Murcia. Algunos de los riesgos y problemas de salud derivados del DCN alcanzan cifras epidémicas en la infancia y adolescencia. Tradicionalmente, la artificiosa separación de la humanidad del resto de seres vivos del planeta Tierra y sus componentes abióticos (un atardecer o amanecer, una vista montañosa...) ha dificultado la incorporación del CN como elemento sustancial para la salud de las personas y del planeta Tierra.

Investigaciones recientes sobre la carga global de las enfermedades muestran que las principales causas en el número de muertes y años con mala salud crónica son 100% prevenibles y relacionadas con el deterioro y contaminación de los ecosistemas⁴. Los médicos deberíamos recetar más naturaleza, y preguntar más en las consultas sobre estos aspectos, el número, tipo y duración de experiencia en la naturaleza. Fomentar los vínculos con el medio natural como vía para fortalecer la salud y contrarrestar o disminuir los efectos de las exposiciones a los contaminantes medioambientales.

En nuestro proyecto pretendemos desarrollar una alianza global para renaturalizar la salud infanto-juvenil a través

de la creación de una red global de trabajo colaborativa impulsada por el Comité de Salud Medioambiental (CSMA) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) con la colaboración de otras entidades, activos, empresas, organizaciones civiles y centros de investigación de excelencia que a través del vínculo o "hermanamiento institucional o partenariado" decidimos trabajar con el propósito común de enraizar la salud de los más jóvenes con la biodiversidad y la salud del planeta en las ciudades con unas metas comunes (Figura 1)⁶.

A través de un estructurado intercambio de conocimiento, creando nuevas capacidades y con un enfoque multidisciplinar colaborativo global promovemos el liderazgo transformacional en Salud Medioambiental. Aspiramos a convertirnos en un referente Internacional en la "prescripción de naturaleza" para estimular el autocuidado, predicar con el ejemplo y motivar los cambios en las personas. Queremos ofrecer a todas las sociedades científicas de España y América Latina la oportunidad a incorporarse a la Alianza. Las alianzas de sociedades científicas, instituciones y sociedad civil generan sistemas de salud más resilientes, impulsando mecanismos de adaptación al cambio climático e incorporan servicios de la naturaleza a la cartera de prestaciones de salud.

Figura 1. Metas de la Red Global para Renaturalizar la Salud en las Ciudades.



VALORES DE LA ALIANZA

- Justicia ambiental
- Respeto mutuo y conciencia de los límites
- Empoderamiento
- Responsabilidad
- Positivismo
- Humildad y generosidad
- Transparencia

MIEMBROS ACTUALES DE LA ALIANZA

1. Comité de Salud Medioambiental. Asociación Española de Pediatría (Coordina la alianza).
2. Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica PEH-SU-Murcia. Laboratory of Environmental and Human Health IMIB-Arixaca, Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca, Universidad de Murcia. (Francisco Martínez).
3. Ecotoxicología. Instituto Español de Oceanografía (IEO), CSIC, Centro Oceanográfico de Murcia, San Pedro del Pinatar, Región de Murcia. (Concepción Martínez).
4. Environment and Human Health Laboratory (EH2 Lab). Centro de Ciencia y Tecnología Forestal de Catalunya, Solsona, Lleida (Roser Rogé, Albert Bach).
5. SEO BirdLife, Sociedad Española de Ornitología, Madrid. (Laura Gómez).
6. Área de Epidemiología Ambiental y del Cáncer del Instituto de Salud Carlos III. Madrid. España. (Rebeca Ramis).
7. Raíces y Brotes. Fundación James Goodall España. (Marisa Mariñán).

8. Asociación Nacional de Productores de Energía Fotovoltaica de España.
9. FAPA Francisco Giner de los Ríos. Madrid.
10. PEHSU-Cat, La Garrotxa. Unitat de Pediatria Ambiental.

Alianza Global para Renaturalizar la Salud de la Infancia y Adolescencia (GRSIA). Pronto estará abierta a la incorporación de otros miembros.

BIBLIOGRAFÍA

1. Frumkin H, Bratman GN, Breslow SJ, Cochran B, Kahn PH Jr, Lawler JJ, *et al.* Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environ Health Perspect.* 2017;125:075001.
2. Fyfe-Johnson AL, Hazlehurst MF, Perrins SP, Bratman GN, Thomas R, Garrett KA, *et al.* Nature and Children's Health: A Systematic Review. *Pediatrics.* 2021;148:e2020049155.
3. Ortega-García JA, Tellerías L, Ferrís-Tortajada J, Boldo E, Campillo-López F, van den Hazel P, *et al.* Amenazas, desafíos y oportunidades para la salud medioambiental pediátrica en Europa, América Latina y el Caribe. *An Pediatr (Barc).* 2019;90:124.e1-124.e11.
4. Institute for Health Metrics and Evaluation. 2019 Global Burden of Disease /results tool. En: IHME [en línea] [consultado el 17/02/2023]. Disponible en: <https://www.healthdata.org/gbd/2019>
5. White MP, Alcock I, Grellier J, Wheeler BW, Harting T, Warber SL, *et al.* Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep.* 2019;9:7730.
6. Alianza Global para Renaturalizar la Salud de la infancia y la Adolescencia [en línea] [consultado el 17/02/2023]. Disponible en: <https://greenrooting.org> (en construcción).