

SHINRIN YOKU



Medicina a través de baños de bosque para el bienestar humano y beneficio para la salud de todas las personas.

Por Ángel C. Lazo Álvarez, Ingeniero Forestal, Gerencia de Áreas Silvestres Protegidas, CONAF

Japón, milenaria cultura, considerado cuna de tradiciones que perduran hasta estos tiempos, de avanzada tecnología y modernidad. País con una rica y diversa herencia cultural y espiritual, donde la búsqueda del perfeccionamiento es su estilo de vida.

El modelo de vida, la cultura y las religiones del pueblo japonés, siempre se han relacionado con la naturaleza, conocido también como biofilia¹; en especial los japoneses dan un culto, que perdura hasta hoy a los árboles.

Los japoneses, la naturaleza y, particularmente, las plantas son inseparables, incluso como emblema patrio cuentan con el Árbol Nacional de Japón, el Sugi (*Cryptomeria japonica* D. Don), el que con frecuencia plantan alrededor de sus templos.

Tradiciones milenarias como la práctica del Hanami, (花見) que es el placer de apreciar la belleza de las flores, específicamente la de los cerezos (*Sakura*)

¹ Biofilia: concepto originario del griego y significa literalmente “amor a la vida”. También se traduce como el amor del ser humano por la naturaleza.

en su momento efímero de la floración, que es vista por miles de personas en parques naturales y jardines, como ocurre en el famoso parque público de Nara. El *Hanami* para ellos es una metáfora de la transitoriedad de la vida.

En esta cultura, a inicios de los años ochenta, adquiere más sentido y mayor interés para la ciudadanía, la práctica masiva de la terapia de sanación natural ancestral denominada *Shinrin Yoku* (森林浴), literalmente baños de bosque, término inventado en 1982 por el Ministro de Agricultura, Bosques y Pesca, Tomohide Akiyama quien declaró que el pueblo de Japón necesitaba curarse a través de la naturaleza debido a los altos índices de estrés y por el alarmante incremento del *karoshi*². En ese mismo año se creó el Programa de Salud Nacional para practicar el *Shinrin Yoku*.

No obstante, debemos reconocer y poner en valor que esta relación armónica y de beneficio recíproco

² Karoshi: “muerte por exceso de trabajo” un fenómeno social en el ambiente laboral de Japón que consiste en un aumento de la tasa de mortalidad por complicaciones debidas al exceso de horas de trabajo, sobre todo a derrames cerebrales y ataques cardíacos.

del ser humano con la naturaleza, es propio también de los pueblos originarios en su cosmovisión de la Pachamama³ y Ñuke Mapu⁴ y otras; e incluso, destaco, que ya en los tiempos de la creación de los primeros parques nacionales en el mundo, promovidos por naturalistas, ellos daban énfasis a la necesidad de resguardar el legado natural, de la diversidad biológica para las generaciones futuras, remarcando también, como justificación para la creación, el gran beneficio que dichos parques brindan al bienestar humano.

Traigo a la memoria, a John Muir de origen escocés (1838-1914), gran precursor—incansable— para la creación de parques en Estados Unidos, este insigne naturalista, ya hace más de un siglo promovía los beneficios para la salud, especialmente mental y espiritual por el contacto con naturaleza. Una de sus frases célebres es: “Miles de personas cansadas, nerviosas y sobrecivilizadas están empezando a darse cuenta de que ir a las montañas es volver a casa; ese salvajismo es una necesidad; y que los parques y reservas de montaña son útiles no solo como fuentes de madera y ríos de irrigación, sino también como fuentes de la vida”.

Para la propagación actual de la práctica de esta medicina preventiva natural ha contribuido, notablemente, la iniciativa de investigación de algunos médicos quienes han aportado pruebas científicas de sus beneficios para la salud; siendo uno de los mayores expertos mundiales, el Dr. Qing Li, inmunólogo de origen chino, perteneciente a la Escuela Médica Nipona, vicepresidente de la Sociedad Internacional de Medicina Natural y del Bosque y, presidente de la Sociedad Japonesa de Medicina del Bosque.

3 Pacha, un término aymara y quechua, significa ‘tierra, mundo, universo. Mama: “madre”. Pachamama, practicada por las comunidades quechuas y aymaras, y otros grupos étnicos andinos que han recibido la influencia quechua-aymara

4 La Ñuke Mapu (‘Madre Tierra’ en Idioma castellano), para el pueblo mapuche, «es la Tierra en un sentido más profundo»; es decir, no se refiere al suelo, la tierra geológica o al planeta Tierra, sino que abarca un concepto más amplio. A diferencia de la Pachamama, la Ñuke Mapu «no es considerada una deidad»; más bien, es considerada como la representación del «mundo mapuche» en la cosmografía y la interacción del pueblo mapuche en él, dentro de las creencias religiosas mapuches. A través de los Ngen (espíritus de la Naturaleza), y junto con el Chaw Antü (‘Padre Sol’), ella entrega constantemente la vida a dicho pueblo. Este hecho implica la relación de reciprocidad que existe entre el ser mapuche y la tierra.

¿Cómo se practica el *Shinrin yoku*?

Es el arte de caminar lentamente por el bosque o naturaleza en general, con calma y sin dar espacio a la prisa, a las preocupaciones, apagando el celular y dejando la mente concentrada en la vivencia del ahora.

Despertando o intensificando todos los sentidos que la persona tenga activos. Se trata de respirar profunda y pausadamente de manera de inhalar los fitoncidas⁵, que emiten los árboles y la vegetación en general para evitar ataques de hongos, bacterias e insectos; este sistema de defensa beneficia al nuestro. Se requiere estar atentos a los sonidos de la vida del ambiente natural, del agua, así como oliendo los aromas, tocando árboles y plantas; sentándose o deteniéndose en un lugar que te atraiga y te quedas allí para contemplar y sumergirte en la naturaleza, sintiendo y conectándose plenamente con ella.

Incluso hay pruebas científicas que tocando el suelo y al contacto con sus componentes como algunas bacterias inocuas, nos ayudan por ejemplo a mejorar el ánimo.

Lo que en el pasado era sólo una sensación de bienestar, hoy se ha comprobado científicamente que el contacto pleno con naturaleza conlleva efectos positivos y beneficiosos para las personas. Esto provoca que esta medicina natural alternativa se esté propagando a nivel mundial, formando parte en muchos países de políticas públicas de salud. Se incrementa la cantidad de médicos que han roto su paradigma de la medicina convencional, reconociendo, valorando y comprobando objetivamente los efectos positivos que comprende la conexión con la naturaleza, dejando en claro que el beneficio se traduce en la prevención de enfermedades como el temido cáncer, a través de una mejora fisiológica, mental y muy relevante... espiritual.

5 Fitoncidas: son los aceites naturales de las plantas, con definido aroma dependiendo de cada especie. Los segregan para protegerse de bacterias, de los insectos y de los hongos. También forman parte de la red de comunicación entre los árboles.

En Colombia, Escocia y Noruega ya hay médicos que están recetando los baños de bosque. El paciente acude a un bosque con sello favorable para el *Shinrin Yoku*, existente en un parque nacional, y el personal guardaparque le libera del pago de entrada.

¿Por qué es necesario hoy el *Shinrin Yoku* para la ciudadanía chilena?

En consideración a cifras actuales que muestran aspectos críticos que experimentan una buena parte de la población, tales como:

- Más de un millón de chilenos(as) sufre de ansiedad y cerca de 850 mil padecen depresión, según consigna el informe de 2018 de la Organización Mundial de la Salud, que mide la prevalencia de trastornos de salud mental en el mundo.
- Por otra parte la Encuesta Nacional de Salud realizada en 2010 ya indicaba que un 17 % de la población chilena mayores de 15 años presenta sintomatología depresiva significativa (en el caso de las mujeres, el 25 %). Uno de los más altos a nivel mundial.
- La Superintendencia de Seguridad Social, ha establecido que más un tercio de las licencias médicas dicen relación con dificultades del ánimo o trastornos emocionales.
- Chile es el segundo país de la OCDE que más ha aumentado su tasa de suicidios durante los últimos 15 años. En 20 años la cifra casi se ha duplicado.
- El 73 % de adultos mayores considera que se encuentran socialmente marginados (encuesta SENAMA, 2017).
- De 100.000 personas mayores de 70 años, 13 de ellas se suicidan. En el mundo, son 10 personas las que se suicidan.
- Los adultos mayores superan los 2 millones 800 mil personas, equivalente al 16,2% de los habitantes del país, (Censo 2017).
- 11,7 % de la población son personas en situación de pobreza por ingreso, sin acceso a esparcimiento con naturaleza
- 3,2 % de la población del país es obesa mórbida (470 mil personas),
- El 16,7 % de la población chilena (personas de 2

y más años) presenta algún tipo de discapacidad (2.836.818 personas). Una de cada 8 chilenos, personas que no tiene acceso frecuente a parques nacionales.

¿Cuáles son sus efectos benéficos para la salud de las personas?

Shinrin Yoku o baños de bosques o baños de naturaleza, es un medio para la reconexión sensorial con la naturaleza, a la restauración de nuestro vínculo ancestral con ella. Contribuye a dar solución a los problemas de salud psicoemocional de las personas, lo que genera un impacto positivo en la sociedad, el rendimiento laboral, escolar y con ello económico en el sistema público de salud de Chile. El efecto positivo de conectarse con naturaleza, desde mínimo dos horas a cuatro días, dura entre una semana y un mes respectivamente.

Queremos en CONAF poner a disposición de las personas una medicina complementaria preventiva y recuperativa para ciertos trastornos en la salud. Algunos ejemplos son:

- fortalece el sistema inmunológico;
- reduce la ansiedad y, la depresión;
- reduce el estrés, disminuyendo los niveles de la hormona cortisol y adrenalina;
- mejora el estado de ánimo y salud;
- beneficia el funcionamiento del sistema cardiovascular y regula la presión arterial;
- incide en un menor sobrepeso y obesidad;
- ayuda a conciliar el sueño;
- contribuye a la salud mental y espiritual;
- colabora a la cohesión y bienestar social.

La gestión de CONAF

CONAF, a través de su Gerencia de Áreas Silvestres Protegidas está en plena marcha para la instalación de la práctica del *Shinrin Yoku* en áreas silvestres protegidas para beneficio en salud de los visitantes.

Esta acción, que sin duda contribuye al bienestar humano, está motivado por el compromiso social de la CONAF establecida en su misión y en su



política institucional, (Resolución 839 del 15 de noviembre de 2018) respecto a la Accesibilidad Universal e Inclusión Social en Áreas Silvestres Protegidas del Estado, en que señala que: “Las Áreas Silvestres Protegidas del Estado, administradas por la Corporación Nacional Forestal, son para el disfrute, salud, bienestar, conocimiento y valoración de todas las personas sin discriminación por su condición física, mental, sensorial, social, origen étnico, entre otras, en el marco de la inclusión social y la participación ciudadana”.

A la vez, dicha gestión responde a los compromisos ministeriales de Gobierno, en el sentido de acercar la naturaleza a la ciudadanía, con énfasis en personas con discapacidad, adultos mayores y otros sectores vulnerables.

Sin duda que el rol de las áreas silvestres protegidas y de su personal debe estar enfocado no solo a la conservación de la diversidad biológica que distingue a nuestro país, sino que también para el bienestar humano.

En este sentido, actualmente se cuenta con la asistencia técnica de la empresa chilena Bosques para Ti, el Instituto de Baños de Bosques, con sede en Europa, la Fundación Floresta y la Empresa Ecoexplorer. Asimismo, se realizan gestiones junto a la Universidad Tecnológica Metropolitana (UTEM) para contar, en el primer semestre de 2020, con la asistencia técnica del Dr. Qing Li y se encuentra en trámite la asesoría de JICA (Agencia de Cooperación Internacional de Japón) y con médicos.

Para tal efecto, una de las primeras acciones es la debida preparación del personal, particularmente de los y las guardaparques, para entregar este tipo de servicio ambiental ya propagado a nivel mundial.

En este contexto, en el transcurso de 2019, Claudio Vásquez, experto internacional en Guiaje de Terapia de Baños de Bosques de la empresa Bosques para Ti, dictó cuatro talleres de capacitación destinados a 40 trabajadores de áreas silvestres protegidas de las macrozonas norte, centro y sur Austral. Contaron a su vez con la participación de Claudio Correa (administrador del monumento natural Cerro Ñielol), como expositor de la experiencia ya conseguida en el referido Monumento Natural. A su vez, hubo una exposición de un experto y emprendedor en el servicio de guiaje en terapia de Baños de Bosques en Chile, Carlos Claussen, quién ha realizado con la ayuda de médicos y en forma pionera las primeras mediciones en personas, por el beneficio en salud que tiene la práctica *Shinrin Yoku*.

A partir del segundo semestre de 2019, la Gerencia de Áreas Silvestres Protegidas de CONAF tiene contemplada la realización de actividades guiadas en áreas protegidas con adaptaciones de infraestructura, en cada una de las regiones del país, en coordinación con otros servicios como el Servicio Nacional del Adulto Mayor, SENAMA, e irá mejorándose con la capacitación metodológica de los guardaparques. Esto es a través de talleres de inducción a cargo de Claudio Vásquez, así como la certificación de Guía en Terapia Baños de Bosque, gracias al aporte de becas de la empresa Bosques para Ti y del Instituto de Baños de Bosque de Europa, con sede en España y Portugal. 🌳