

Conversaciones de sanación con la naturaleza. Con Verónica Novoa de Fundación Inspira y Ángel Lazo, de Conaf

Jocelyn: Hola, buenas tardes, Mi nombre es Jocelyn. Soy secretaria de Cuadernos Médicos desde hace muchos años. A modo de introducción, les cuento que nuestra revista es de Salud Pública y Medicina social con más de 60 años en nuestro país. Una de las más antiguas de Chile y Latinoamérica, de la cual sacamos entre tres y cuatro números al año. Últimamente hemos estado trabajando con una nueva sección dentro de la revista que se llama Cuaderno Botánico Sociales, sección dedicada a la botánica en conjunto con la medicina. De esto nos hablará Mirtha, quien nos va a contar y es la editora encargada de esta sección.

Bienvenidos y muchas gracias.

Mirtha: Hola, buenas tardes, soy Mirta Parada. Bueno, muchas gracias por venir. A través de una colega del Instituto Salud Pública obtuve sus nombres y contacté a los dos para poder aprovechar esta reunión. Yo también trabajo con el Comité Editor de Cuadernos Médicos Sociales y específicamente en Cuadernos Botánicos Sociales (CBS). La idea de esta sección es promover, fomentar y estimular el trabajo que se hace con relación a las plantas, la naturaleza en general y el medio ambiente. Hay varios temas relacionados con el ámbito de lo natural que encajan con CBS. Ya hemos sacado tres números en que han aparecido diferentes artículos relacionados y nos interesó mucho lo que ustedes hacen, ya que está muy relacionado con lo que queremos promover en el tema de las plantas y de la naturaleza, por eso los invitamos. Manuel, si te presentas.

Manuel: Hola! Muchas gracias. Gracias por su presencia. Yo soy Manuel, soy también parte de los colaboradores de la revista de Cuadernos Botánicos. Trabajo en el Hospital Van Buren de Valparaíso. Soy médico y también estoy bien ligado al proyecto regenerativo. Hago compost, estamos haciendo compost en el hospital. De hecho, también, me ha interesado la agroecología. O sea, he hecho unos cursitos de agroecología y me veo interesado en eso, así que estoy muy interesado en lo que están haciendo ustedes. Los felicito de antemano.

René: Hola. Un gusto conocerlos. Mi nombre es René Miranda. También soy colaborador de Cuadernos Médicos Sociales y Cuadernos botánicos sociales, Mirta me invitó para poder escuchar, digamos que queremos conocer el trabajo que ustedes desarrollan y que estamos aquí súper atentos a escucharles, yo soy farmacéutico y trabajo en la atención primaria en un CESFAM de Ñuñoa.

Sebastián: Hola, soy Sebastián Villarroel, médico especialista en salud pública. Actualmente trabajo en Servicio de Salud Del Reloncaví, en Puerto Montt, en la subdirección de atención primaria y en algunos proyectos e iniciativas vinculadas a salud pública y colectiva. Participo en comité editorial de CMS, con especial entusiasmo en las plantas y la apuesta “botánico-social”.

Ruth: Hola, gracias por estar. Soy Ruth, participo también de la revista Cuadernos Médicos Sociales en el comité editorial. Soy del área de las Ciencias Sociales y doctora en Educación Intercultural y del ámbito de la filosofía, y participando todo lo que puedo. Me interesa mucho la entrevista que sé que se va a hacer y el trabajo que se está desarrollando en la revista que está muy interesante.

Verónica Novoa: Mi nombre es Verónica Novoa. Soy cofundadora de Fundación Inspira. Nacimos el 2012 y ya cumplimos nueve años de vida en este quehacer, que tiene que ver con recuperar áreas

abandonadas de los hospitales y transformarlos en “jardines sanadores” con la comunidad y para la comunidad. Entendemos por comunidad al grupo conformado por trabajadores de la salud, pacientes y sus acompañantes. Y esto es lo interesante. Lo remarco porque tiene que ver con la propuesta de poder conquistar las confianzas para que nos volvamos a conectar con la naturaleza, y también porque esto nos desmarca del paisajismo tradicional, que está más vinculado a la belleza y lo decorativo. Nuestro argumento de trabajo, en cambio, está vinculado con las formas de abordar el desafío de generar esos espacios que llamamos jardines sanadores. El efecto de estos jardines en la salud está científicamente comprobado y por ese beneficio es que surge la necesidad de que estén dentro de los hospitales. También es una excusa para avanzar hacia una salud más humanizada, retomando una visión más circular. Es decir, ese escenario que se genera a propósito de poder otorgar ese jardín a la comunidad hospitalaria es más bien una excusa antropológica, diría yo, que intenta resolver el dónde y cómo percibir y ser testigo de lo que le pasa a cada ser humano, aunque no tenga conciencia de eso. Yo diría que lograr ese resultado es, al final, lo mágico del proceso.

Ángel Lazo: Lo que manifiesta Verónica es totalmente coincidente con lo que estamos promoviendo y haciendo en las Áreas Silvestres Protegidas de Chile y que administra CONAF. Mi nombre es Ángel Custodio Lazo Álvarez. Trabajo ya hace 35 años en la importante función de CONAF sobre el manejo y administración de un Sistema Nacional de Áreas Silvestres Protegidas del Estado, para beneficio de la conservación de la biodiversidad y para el bienestar humano. Soy el encargado Nacional de Vinculación Social y Accesibilidad Universal en áreas silvestres protegidas, inserto en la Gerencia de áreas silvestres protegidas de CONAF a nivel central.

Haciendo historia, partimos en el 2016, con la gestión de promover e instalar en las áreas protegidas la medicina alternativa ancestral japonesa llamada Shinrin Yoku. Entre los años 2016 al 2018, hicimos gestión del conocimiento, como hay que hacerlo en forma generosa y consistente en entregar e intercambiar información técnica, conocimientos, así como las buenas prácticas laborales.

El “shinrin-yoku” o literalmente “baños de bosque” y que nosotros preferimos llamar en Chile “baños de naturaleza”, puesto que así lo estamos conceptualizando para establecer nuestra propia identidad, y en razón también de que tenemos un país de una gran diversidad ecosistémica, con diferentes ambientes naturales (desde el desierto absoluto a la selva patagónica) y que sin duda, con o sin árboles, la naturaleza siempre nos ayuda a mejorar nuestra salud, sobre todo la salud emocional, la salud mental.

Este mejoramiento de la salud por conexión con ambientes forestales nativos o introducidos es gracias a la inhalación de las fitoncidas de los árboles, que son aceites volátiles que propagan los árboles para defenderse de agentes que le causan daños, pero cuando nosotros los inhalamos, nos ayuda a la salud, sobre todo a fortalecer el sistema inmunológico. Pero también experimentamos el bienestar a través de otra modalidad de este tipo de prácticas, que es “la conexión a tierra” (el llamado *grounding*) y que también es un conocimiento de nuestros pueblos originarios. Hay otros beneficios que son más bien para nuestra salud fisiológica y que se activan al respirar la atmósfera de los bosques o conectarse, como dije anteriormente, a tierra con los pies descalzos, por ejemplo.

Prosiguiendo con este recuento del proceso de CONAF para instalar la práctica de los baños de naturaleza en las áreas protegidas, en el año 2019 ya nos empezamos a preparar, sobre todo al personal guardaparques, que es el principal nexo que tiene la Corporación con la gente que visita los Parques Nacionales, las Reservas Nacionales y los Monumentos Naturales. Por lo tanto, hay que prepararlos para esta nueva función de servicio social, un servicio que implica facilitar, ser el “puente” de conexión de las personas con la naturaleza.

También trabajo con los equipos profesionales regionales de CONAF, hace 20 años, con la accesibilidad universal e inclusión social en la oferta de los servicios recreativos y educativos de las áreas protegidas. Por lo tanto, esto también calza con conectarse con esta práctica de salud e ir reconociendo y poniendo en valor también el conocimiento de nuestros pueblos originarios. Sobre todo del pueblo mapuche, donde hay una relación similar a la filosofía de los japoneses incorporando en el ADN de las

personas el respeto a toda vida, tener la sincronía y la armonía con la naturaleza, disfrutar el don de Ser y tener conciencia de que somos parte de la naturaleza.

Somos parte de la naturaleza. Por lo tanto, eso tenemos que hacer, el promover en la ciudadanía esta consciencia y lo debemos hacer con alianzas con diferentes instancias públicas y privadas. Por eso, estoy muy contento de estar acá, con los trabajadores del área de salud. Tenemos que armar alianzas, con ustedes, para fortalecer la política pública de salud. Japón así lo hizo en el año 1982 y curiosamente con el ministro de Agricultura, el símil de nuestro ministerio de Agricultura: el Sr. Yoshifumi Miyazaki y que acuñó este término "*Shinrin-Yoku*", a esta práctica ancestral propia del pueblo japonés le dio este nombre que literalmente significa "baño de bosque" el término o la palabra "baño" corresponde a una inmersión en la atmosfera del bosque. Una inmersión es, una conexión sensorial con la naturaleza, que tiene su origen en la filosofía budista-sintoísta de los japoneses. Este impulso de la práctica de salud para beneficio de la ciudadanía nipona se debió también a la crisis de salud mental que ha habido en Japón y en gran parte del mundo, el problema de los suicidios y el "*karoshi*", que es muerte por exceso de trabajo o por exceso de juego (infartos cerebrales, infartos cardiacos).

Entonces retomando, para fomentar una salud pública más armónica con la naturaleza, para afianzar la cultura de amor, respeto y beneficio con la naturaleza, a la vez valoración de las áreas protegidas por la ciudadanía, necesitamos trabajar en alianzas. Por ejemplo, en CONAF, tenemos alianza con expertos que han capacitado básicamente a guardaparques. Actualmente, estamos creando un núcleo de capacitadores internos: los mismos guardaparques que han alcanzado una expertis en este servicio ecosistémico, para lograr contar con guardaparques más especializados y entre todos preparar y entregar este servicio a la gente, promover estas prácticas en el país y fomentar reconexión con la naturaleza.

Lo queremos hacer no solamente en las áreas silvestres protegidas que administra CONAF, sino que también en los parques urbanos, porque mucha gente por su situación económica muchas veces no puede viajar a un

parque nacional; por eso estamos contactando a Municipios también para fomentar estas iniciativas en parques urbanos de las distintas ciudades, que es una forma de reencantar a todas las personas sin excepción con la Ñuke Mapu (la Naturaleza). Y, en sintonía con lo que dijo Verónica y lo que también están diseñando de acuerdo a lo conversado con Soraya Sandoval, calza también con ayudar al trabajador de la salud a desestresarse, a tener un respiro a través del contacto con la natura, aunque sea en jardines localizados en hospitales, por ejemplo. No solamente son útiles para sus trabajadores, sino que también contribuyen a acelerar el proceso de recuperación o de rehabilitación, de un paciente.

Un valor especialmente importante es ayudar a los enfermos terminales, para que tengan un proceso y un final armónico con la naturaleza. Un gran ejemplo es lo que sucede en Noruega: dos hospitales de este país construyeron cabañas de rehabilitación, de recuperación, en un bosque cercano a dichos hospitales y también han reportado científicamente que efectivamente hay una recuperación rápida para algunas personas pacientes por su contacto con lo "verde".

Finalmente, con estas prácticas de salud se consigue el bienestar humano, así como contribuir a la salud integral de las personas: fisiológica, física, mental, espiritual y emocional. Sobre todo mental, muy necesario, en estos tiempos de crisis por el impacto que nos ha ocasionado la mega crisis provocada por la pandemia Covid - 19, y estas prácticas sin duda ayudan a la resiliencia.

Manuel: Una pregunta para Verónica ¿Cómo ha sido la experiencia en los hospitales? Me imagino es difícil ganarse un espacio que no sea lo principalmente biomédico, como un potencial espacio para la ampliación del urgencias o pabellones, etc. ¿Cómo ha sido ese proceso en tu experiencia? ¿Y de qué manera impacta esto en la noción de salud?

Verónica: Agradezco la pregunta, Manuel, y agregaré cómo impacta en un establecimiento de salud, sus equipos y la noción de salud. Diría que, como procesos desarrollados por dos mujeres que fundamos estas propuestas, conquistar la confianza y lograr que se entiendan los procesos es fundamental, y precisar que esto no es poner unas petunias bonitas en un rincón. Por ejemplo, en el año 2012 trabajamos

con todas las unidades del hospital, con asuntos generales, con recursos físicos, para presentar nuestras propuestas y entender y respirar lo que se vive ahí. Yo creo que fue un proceso con aciertos y errores, de hecho, tuvimos un error, el primer jardín no era un jardín, era un parque al interior del hospital de El Salvador, solicitado en ese entonces por la directora. Hicimos un diagnóstico y elaboramos un modelo de trabajo que compartimos en un auditorio lleno de médicos. También se discutieron cosas de pasillo, lo informal, donde también emergen elementos interesantes y poderosos. Mientras estábamos conversando con Doris Erlwein, cofundadora, mirando uno de los jardines a desarrollarse, se acerca un médico y nos dice: “Bueno, espero que no salga en la prensa que mataron a seis de un paraguazo”. Nosotras nos quedamos heladas y nos preguntamos ¿pero por qué nos dice eso? Luego el médico continuó: “Lo que usted está viendo es una máquina que permite respirar a pacientes y con partículas de polvo circulando, la verdad es que no creo que vaya a funcionar muy bien”. Empezamos así, no sabíamos la importancia del área IAAS era fundamental para avanzar con nuestra propuesta de intervención al interior de un hospital. Entonces, reconocer los elementos políticos y la verticalidad que se vive en los hospitales es muy necesario para conquistar confianzas. Finalmente, en este ensayo y error, uno lo va a capitalizando y va aprendiendo.

A diferencia de lo que comentaba Ángel, quien acude a un baño de bosque lo hace desde una decisión autónoma, en los jardines sanadores, quien acude, actúa más bien por la decisión del médico que le dice al paciente: “Por favor, señora María, camine en el jardín de El Ceibo al de Los Naranjos, por lo menos unas tres veces en el día, para que drene bien la herida, puede leer un ratito y después vuelva la pieza”. Si nosotrosuviésemos incorporado desde el área médica formal estos espacios naturales en la lógica de la salud y el bienestar, sería estupendo. Actualmente estamos haciendo un trabajo con la Universidad de Chile, precisamente para poder incentivar a los médicos e incidir y educar para que los jardines sean parte de la gestión clínica de la organización.

Además de nuestros argumentos, también requerimos elementos objetivos y ciertas

métricas, que vayan dando cuenta de cuánto bien hacen los jardines. La forma de abordar nuestro trabajo y de “conquistar a través de la naturaleza” a las instituciones de salud, es una forma no confrontacional con el trabajo de salud tradicional, donde entendemos a las autoridades como aliados, compartiendo una naturaleza que no discrimina, simplemente funciona. No tiene que ver solamente con esta idea melancólica o romántica de una puesta de sol, o de una caminata, o de las aventuras que pudimos tener cuando niños en un bosque, sino de instituir los jardines. Por ejemplo, si nosotrosuviéramos señalética en estos jardines ya podríamos dar un revés. La doctora Esther Sternberg ha señalado que estar solamente tres a cinco minutos observando espacios dominados por árboles, flores y agua, ayudan a reducir el enojo, la ansiedad y el dolor, además de disminuir la presión sanguínea, la tensión muscular, y mejorar la actividad eléctrica del corazón y el cerebro. Hay varios beneficios que reportar y que se pueden medir: hay reducción de uso de analgésicos, menos complicaciones post operatorias, reducción del estrés y la ansiedad, mejoras en el clima laboral, mejor manejo del dolor, mejor calidad de vida. Incluso podríamos hablar en términos económicos porque un paciente que se mejora antes desocupa una cama antes.

Antiguamente se construían los hospitales con jardines interiores, pero hoy día ya casi no tienen metros cuadrados verdes. La apuesta a nivel nacional es cómo validar desde la investigación nacional, con datos duros, para permitir proyectar cómo queremos la salud de Chile de una forma más humanizada, para los pacientes y también para los trabajadores de la salud. La pandemia probablemente ha revelado cuán frágiles son no solo ante la muerte, sino que también son seres humanos que viven en tensión diariamente por el enajenamiento que deben generar para poder protegerse. No hay programas de salud o de bienestar que le puedan generar contención al trabajador de la salud, son más bien acciones aisladas. Entonces, es bien poderosa la forma en que podemos hacer que la naturaleza incida de buena manera en su cotidianidad. El trabajador de la salud también es un “paciente encubierto”, está cansado, tiene fatiga, hay miedos, hay algunas enfermedades, trastornos del sueño. Nosotros tenemos

muchas experiencias que son muy interesantes de incorporar, para así cuidar a los que nos cuidan. Es un efecto dominó. Si a mí me tratan mal, yo trato mal. Es muy, muy duro.

Los seres humanos somos buenos. Somos agua, absolutamente permeables. A nosotros las experiencias nos han entregado vivencias muy valiosas. Cuando hicimos el primer estudio de análisis del uso de los jardines sanadores en el Hospital del Salvador, con seis jardines y un paciente, hay una fotografía magistral. De hecho, políticamente incorrecta. Se trata de un paciente que se arrancó todas las veces que pudo a un jardín con todos sus bártulos. Y nos dijo que gracias al jardín él aceptó que se iba a morir bien. Entendió el ciclo de la vida y de la muerte. Porque él murió, pero nos dejó de regalo ese argumento. Un amigo suyo que lo acompañó en el jardín también nos regaló un argumento que no teníamos en el horizonte. Nos dijo: “yo no soporto los hospitales. Cuando supe que mi amigo estaba grave, fui con la idea de estar cinco minutos”. La verdad, ¿quién soporta más de 5 minutos? ¿10? Quizás en una sala común no se tolera mucho más entre lo que uno escucha, huele, ve, uno quiere salir arrancando. Bueno, ese encuentro de dos amigos fue en un jardín del hospital y se les olvidó que estaban en un hospital. Ese es un gran argumento. Estuvieron tres horas hablando. Así que yo diría que ahí hay una mirada muy real de nuestro quehacer.

Ángel: También quiero aclarar que llamamos baño de naturaleza y no baño de bosque, porque hay otras modalidades también de prácticas de salud como las tienen los pueblos originarios, el pueblo mapuche. Anteriormente, señalé la conexión a tierra, a la cual en el hemisferio norte le colocaron nombre: el *grounding* o el *earthing*. Este beneficio del *grounding* fue validado por científicos rusos en el año 1957 aproximadamente, quienes reportaron que nuestro planeta Tierra en su superficie está cargado de electrones. Y, por otra parte, nosotros, sobre todo ahora, con este confinamiento, con esta crisis de pandemia, que estamos invadidos por ondas electromagnéticas, ya sea el Wi-Fi, el Bluetooth, Internet, televisión, etc., se produce un desequilibrio en nuestro sistema eléctrico. Los protones superan a los electrones. Ahora, ¿cuál es la conexión a tierra? ¿Y

sus beneficios? Simplemente, camina descalzo y conéctate así con la tierra. Sácate de los zapatos, pisa descalzo el suelo, pisa el prado, pisa la arena, pisa la hojarasca. Y, al hacer esto, se produce el equilibrio instantáneo en tu sistema eléctrico, se produce el equilibrio entre la proporción de protones y electrones. ¿Qué implica esto? Al igual que cuando inhalamos las fitoncidas que propagan los árboles. ¿Qué implica?: que te mejora, te fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a la licuación de la sangre y evita las coagulaciones. Evita los dolores como artritis, de artrosis, duermes mejor, y muchos otros beneficios.

Es súper importante también lo que nosotros hacemos en la promoción de todo este conocimiento, en forma incansable, la llamada gestión del conocimiento, y gracias a esta promoción, no solamente aquí en Chile, sino que en América Latina. Yo soy parte de la RedParques de América Latina y en el grupo de turismo en esta Red, estamos promoviendo esto junto con los colegas colombianos, puesto que ellos tienen un programa denominado “Vitamina N” que la están aplicando a toda la ciudadanía colombiana. ¿Qué es vitamina N? La N es: Naturaleza.

Entonces, gracias a esta promoción que hacemos ya se han contactado muchos médicos chilenos y de otros países, sobre todo en el área de la psicología, para hacer proyectos, incluso ya incipientemente hay médicos que están recetando baños de naturaleza a sus pacientes. Por ejemplo, conozco muy bien a una gastroenteróloga, que receta a sus pacientes, aparte del fármaco, receta un paseo por naturaleza, un baño de naturaleza.

Tal como lo dice Verónica, las personas reflejan enfermedades, porque muchas veces son originados por problemas psicosomáticos. Como la depresión no la depresión endógena que requiere de un químico, un fármaco, pero hay otro tipo de depresión que no, que son producto de este encierro, del confinamiento, de la soledad y por cierto del déficit de naturaleza, incluso en plena pandemia han aumentado los intentos de suicidio, sobre todo en dos segmentos de edad, que es el segmento de adolescentes y de adultos mayores.

Tenemos un dato durísimo, impactante, que desarrolló IPSOS en abril de 2021, que es una empresa que hace investigaciones a través de

encuestas, y muestra en forma estadística contundente lo que pasa. A IPSOS se le ocurrió preguntar en 30 países, entre ellos Chile, a la población de esos 30 países. ¿Cómo se siente? ¿Cómo percibe su salud mental en plena pandemia?, ¿Cuál es su percepción? El 56 por ciento de las personas que entrevistaron en nuestro país expresó que se ha deteriorado mucho su salud mental. Ocupamos el segundo lugar en esos 30 países, nos supera Turquía (61%). Entonces hay que tomar conciencia de este episodio que estamos viviendo, es muy crítico y que tenemos que ayudar a la ciudadanía a su salud mental y a la resiliencia.

¿Cómo está ayudando la CONAF? poniendo a disposición las áreas silvestres protegidas que administra y su personal de guardaparques y toda la gestión técnica para llevar a cabo un buen servicio de conexión con la naturaleza.

Ya tenemos veintiún áreas protegidas con este servicio para las personas, para los visitantes. El año pasado teníamos ocho. Y tenemos instrumentos de gestión, que los hemos difundido a muchas instancias internas y externas, nacionales e internacionales, en particular una guía que elaboramos el año 2020 con la finalidad de ayudar a las personas a realizar la práctica de baños de naturaleza en forma autónoma.

¿Cómo hacer esa práctica? Comprende cuatro pasos basados en el conocimiento de dos expertos japoneses, que son doctores en medicina. Uno de ellos es el Dr. en medicina general Yoshifumi Miyazaki, también catedrático de diversas universidades de Japón. Uno de sus libros es: Shinrin Yoku. El otro Dr. se llama Qing Li, inmunólogo de la Escuela Médica Nipona. Presidente de la Sociedad Japonesa de Medicina Forestal. Uno de sus principales libros es: El Poder del Bosque -Shinrin Yoku. Ambos expertos han realizado innumerables estudios clínicos que han permitido comprobar científicamente que esto no es esotérico, no es romántico, no es mágico. Esto es comprobado científicamente.

En Chile, tal como dice Verónica, necesitamos hacer la métrica, necesitamos probar y para eso necesitamos los médicos. Yo intenté el año 2019 hacer un convenio con el Colegio Médico, lamentablemente no llegamos a puerto, pero ahí estamos siempre con la disposición. Con el MINSAL también he tratado de hacer una

relación, pero la división de salud mental me parece que hay dos personas y están colapsadas con todo esto que ha pasado por la pandemia.

Queremos también comprobar científicamente que nuestros bosques nativos, nuestra naturaleza, también contribuye efectivamente a la salud. Hay un profesional externo a la CONAF, el Sr. Carlos Claussen, que junto a un médico más holístico, son pioneros en las investigaciones en Chile. Han realizado algunos estudios cuyos resultados iniciales comprueban la efectividad del beneficio que nos aporta la naturaleza a nuestra salud. Midieron a las personas antes de la experiencia y después de la experiencia de unas 3 a 4 horas en un ambiente natural, descubrieron aspectos super importantes, muy convincentes. Por ejemplo, el tema de la regulación de la presión arterial que les mejoró a las personas una vez que salieron de la experiencia de conexión sensorial y consciente con la naturaleza. La hormona de cortisol que provoca el estrés disminuyó. Entonces, tenemos que hacer todo este esfuerzo de investigación como país para ayudar a que la gente esté convencida también de los beneficios tangibles. Y se lo digo a Verónica: Tenemos un manual que sacamos este año que suma y que lo hemos difundido en todos los parques nacionales. Es un manual para elaborar, para diseñar e implementar senderos dedicados exclusivamente a baños de naturaleza. ¿Cómo hacer los senderos? ¿Dónde hacerlos?, ¿cuáles son los criterios? El manual también trata el tema de la seguridad, de los protocolos, por la seguridad sanitaria, por el COVID-19..., etcétera.

Estamos avanzando fuerte. Y recalco, el tema de la extensión, el tema de la promoción, el tema de la sensibilización debemos hacerla en conjunto. Hoy ya hay médicos que están interesados en hacer esta gestión también, como es el caso de ustedes, el IPS.

Mirtha: Gracias. Bueno, hartas cosas. Me quedó dando vueltas algo que comentó Verónica que decía que, en los hospitales, se había hecho algo para el tema de la vacunación.

Verónica: Antes, con la tuberculosis era muy normal ofrecer que los enfermos tomaran sol, que se "sequen" al sol. Me refiero a que había una cultura distinta en ese sentido.

Mirtha: Justamente iba a comentar algo así, porque en el tema patrimonial y muchos de los

hospitales, y lugares públicos están rodeados de jardines. Alrededor de la década del 40 empezó a construirse el edificio del ISP. Existía antes como Bacteriológico, pero el terreno fue donado por un director del Instituto Bacteriológico. De forma altruista, se donaron 4 hectáreas para construir el Instituto Bacteriológico, que en esa época ya estaba rodeado de jardines. Eso es un hito importante porque, ¿quién va a donar un terreno para que se construya una institución del Estado y además que esté ahí en un pulmón verde en medio de la ciudad. Y créanme, que actualmente lo que pasa en el instituto, es que no hay mucha conciencia con el tema, de valorar lo que hay. De hecho, el fin de semana pasado cuando fue el temporal, se cayó un árbol de raíz, solamente vi una foto, la primera medida que se tomó fue cortar el árbol con una motosierra. En contraste con lugares donde hay huracanes, lo primero que se hace es mirar cómo están las raíces del árbol, si están en buen estado, se opta por replantar. Claro, hay que tener cuidado, pero no se hizo nada de eso, la gente es muy insensible respecto a ese tema. Creo que eso pasa en muchos lugares, entonces por eso siento que es como volver a valorar lo que había antes en cuanto a la importancia de los jardines y lugares de esparcimiento, en los hospitales públicos y lugares de salud, digamos.

Sebastián: Por una parte, veo que es importante lograr permear a la comunidad médica en particular. Y nosotros que trabajamos en salud, sabemos que hay una pirámide sanitaria histórica que efectivamente mantiene una verticalidad, por más que se hagan intentos de reorganizar las instituciones de salud de manera más transversal, creo que justamente introducir los jardines terapéuticos o la horticultura terapéutica, como han denominado otros, viene a romper esa verticalidad. Y a mí me sigue quedando la inquietud de algo que plantea Verónica, y Ángel también, respecto a la métrica o como medir o transformar esto en conocimiento científico que logre permear a la comunidad médica. En CMS, en el primer número, había escrito un pequeño ensayo que daba cuenta justamente de aquello que empieza a aparecer como una especie de apropiación de la ciencia moderna y del conocimiento científico, de todo aquello que conocemos como naturaleza, pero también todo lo que implica hoy en día la biodiversidad.

Lo incorporamos a las formas de metodológicas de investigación y medición científica, cuyo supuesto básico que es que transformamos la naturaleza en un objeto. Eso es lo primero que ocurre en el fondo, para efectos de abstraerlo y llevarlo a la medición.

Entonces, claro, es como el pasaporte necesario para permear a la comunidad médica. Porque la ciencia oficial aquí es la biomedicina y, por tanto, se exige que tengamos estos métodos para poder comunicarnos. Entonces ahí viene la pregunta ¿De qué otra manera podemos permear estos temas además de la institucionalidad conocida, de la ciencia oficial? Con los saberes populares o aquellos de los pueblos más ancestrales, hablarles de baños de bosque o de terapia con la naturaleza, les puede parecer de una obviedad. Yo podría hablar aquí con Don Guillermo, que vive en el cerro Philippi en Puerto Varas, y que vive metido en un cerro como cuidador de jardines, va a decir ¿cómo es eso...? Pero sí, vaya a pasear ahí a la vuelta de la esquina. Qué es lo que yo hago, No tengo por qué recibir una prescripción médica para para saber que eso es necesario". Aquí en los hospitales de baja complejidad de servicio, donde trabajo, hay varios huertos funcionando, incluso en centros de salud familiar.

Entonces, Vamos a seguir permeando con conocimiento bajo el marco del conocimiento científico o también vamos a considerar otros saberes como formas de conocimiento que tienen que ser visibilizadas? También me imagino además que hay que cruzar el límite de la salud, de la disciplina sanitaria, por ejemplo, en arquitectura, porque necesariamente los arquitectos tendrían tener mucho que decir acá, en términos de plantear quizás un pensamiento más ecosistémico de los hospitales, que también tiene una estructura vertical. Y en la ciudad me imagino que sería mucho más complicado. La pandemia da mucho para pensar. ¿Cómo vamos a seguir construyendo?, por ejemplo, centros de salud en general: vamos a seguir insertando esto de la misma manera, en la misma institucionalidad sanitaria que conocemos o la queremos transformar de alguna manera tal que funcione en cierta medida con sinergia, como lo hacen las plantas que trabajan en conjunto, colaboran, y no apropiarnos de la "utilidad" de las plantas para nosotros, los humanos. Hoy día

ya está claro que la agencia de lo no humano es sumamente relevante para el bienestar, no solamente nuestro, antropocéntrico, sino el planeta en general.

Con esto termino la pregunta. ¿solamente métrica científica? ¿Qué otros trabajos podemos imaginar? Cuadernos botánicos sociales está tratando de hacerlo. Haber que nos dicen Ángel y Verónica en particular.

Ángel: Hay un aspecto, que también estamos trabajando y con el conocimiento europeo, de Noruega y de Alemania, que es la **educación en naturaleza** para ir entregando esta “BIOFILIA”, o sea, el amor a la vida, el amor a la naturaleza. Entregando este conocimiento, este hábito, esta forma de vivir con la naturaleza, a los niños, a los infantes, es decir, el BUEN VIVIR que es la visión de los pueblos originarios.

Ese también es otro aspecto importantísimo y que también está relacionado con los médicos, la educación en naturaleza. El otro aspecto que tú señalas de la arquitectura. Efectivamente, también en Europa parece que han reflexionado, después de las guerras, puesto que, en Europa se está dando muchísimo, la arquitectura con biofilia, una arquitectura más natural, “naturalizada”. En Taiwan, están creando edificios con terrazas con vegetales y con arbolados en las ciudades. Es distinto el vivir en una comuna como Ñuñoa, donde hay muchos parques urbanos o vivir en una comuna como Renca, Pudahuel, Puente Alto, donde mutilan los árboles y faltan áreas verdes.

Recalco lo anterior, puesto que está comprobado que la población, por el solo hecho de vivir en barrios arbolados, con muchas áreas verdes, tienen una menor incidencia del estrés. Hay una mejor calidad de vida en forma indirecta, solamente por estar ahí y eso lo han comprobado. Entonces la naturalización de las ciudades, es otra corriente que debemos llevar a cabo. El tema de los municipios, hay un municipio acá que es súper proactivo y que estamos trabajando con él, que es el municipio de la Estación Central, que es el corazón de la Región Metropolitana, que tiene dos parques urbanos y ya están trabajando con este tema de los baños de naturaleza. Con la accesibilidad universal también lo hacen. Entonces, ¿De qué se trata? Se trata de estar compartiendo conocimiento y re - educando. Don Guillermo está

conforme porque el vivió ahí igual que nuestros guardaparques, pero hay muchísimo porcentaje de la población chilena que vive en ciudades y está con el vínculo totalmente deteriorado con la naturaleza, en los niños se presenta un “trastorno por déficit de naturaleza”. ¿Cuál es el vínculo que tenemos aquí en la ciudad?, irónicamente es el celular. Pasamos “pegados” en el celular y sobre todo ahora “empantallados” con los seminarios, los talleres, las reuniones, etc, etc.. Entonces vuelvo, aunque sea majadero, vuelvo a inyectar la urgencia en trabajar en estos temas. En armar alianzas, la necesaria sinergia.

Verónica: Bueno, para complementar lo que estabas diciendo, Ángel, y a lo que adhiero completamente, la educación, es uno de los elementos troncales para tratar de incidir, y al mismo tiempo, para no ser tan apocalíptico, la biofilia -amor por lo vivo- es una tendencia humana. Y no hay que explicar, no requiere ser educado como para entender lo que nos pasa con la naturaleza. Me gustaría citar a Oliver Sacks, un médico que murió, pero tiene una anécdota que me conmovió profundamente porque creo que genera, por lo menos en nuestra gestión, un antes y un después. Él atendía a personas con Alzheimer. Todos sabemos que el Alzheimer tiene muchos niveles, pero en los más extremos, cuando desaparece el ‘yo sé quién soy’, no se logra identificar nada. Y el doctor dijo: “ningún paciente, ni hombre, ni mujer en esa condición, cuando los llevo a un jardín y les entrego una planta, la plantaron al revés o no sabe qué hacer con ella”. A mí eso me conmovió. ¿Por qué? Porque tengo la sensación de que, de alguna manera, como especie humana, tenemos un acceso a un portal gratis, de esta sabiduría que se hereda o se sabe o se conoce. Yo creo que no es una acción, son muchas acciones en distintos niveles: en la operación, en la investigación, en la educación, incluso todo lo que tiene que ver con la dignidad, la belleza también hace lo suyo. A nosotros nos pasó, por ejemplo, en esta verticalidad que tú mencionabas y que yo también la he vivido o he sido testigo de ella. En ocasiones nos preguntaron personas que estaban pasando por ahí, si a ese jardín uno podía ir o era solo para médicos. Inmediatamente se produce una poco feliz circunstancia en que la persona se asume como una suerte de ciudadano de segunda categoría. Una cosa es enfermarse, pero

otra cosa muy distinta es cuando uno no tiene opción de escoger a dónde quiere ir. En todos los hospitales el problema es el colapso y no ser atendido. Pero cuando ya eres atendido, no necesariamente estamos todos en el mismo nivel (con respecto a las clínicas, me refiero).

Mi sensación, Sebastián, es que esto es multi sistémico y por lo mismo son múltiples las acciones que hay que ejecutar en distintos niveles. Creo que la primera tiene que ver con conquistar las confianzas que ya en nuestro caso, hemos ido generando. En términos públicos ya penetró el concepto de jardín sanador y por lo mismo hoy día tenemos una lista de espera de 40 hospitales, no damos abasto. Y para tratar de responder en parte la pregunta que hizo René: la forma de poder discriminar ¿quién sí, ¿quién no?, en el entendido que todo hospital requiere un espacio de esa naturaleza, tiene que ver con cuestiones bastante prácticas. Nosotros no podemos acceder a un hospital donde no tengan cómo asegurar que no va a haber mantención del jardín como órgano vivo. Nosotros tenemos una acción paralela que tiene que ver con un voluntariado para la mantención de los jardines, y la realidad es que mucha gente quiere participar. Los que menos son los mismos trabajadores de la salud, curiosamente, pero tenemos cantidad de gente que quiere ayudar y si eso funciona bien, bueno, estamos llenos de dedos verdes, ingenieros agrónomos, paisajistas, persona que les gusta la naturaleza y que de alguna manera los toca este tema humano sensible.

Hay una combinación de experiencias asociadas a la naturaleza. No es que yo me sentí más aliviado y conscientemente menos estresado porque fui al jardín, sino que se generan vivencias. Y se definen las relaciones, para bien o para mal, pero se definen. Como que no tienen tintes medios. Las construcciones de los jardines sanadores están basadas en criterios específicos. Se debe generar rincones que permitan experiencias, de intimidad (llorar, rezar, compartir, caminar...) Debe predominar lo curvo, lo orgánico y no lo cuadrado (senderos) Hoy en los hospitales llega a ser abrumador todos los ángulos 90 grados que hay por todos lados. Luz y sombra, asientos con respaldos. Mobiliario adecuado, accesos universales.

Angel: ¡Y sin plantas! Fíjate que nosotros, a partir de este año, estamos asesorando a

una doctora, una odontóloga que tuvo la iniciativa, y en eso estamos trabajando, de crear un memorial COVID-19 “vivo” en el Parque Metropolitano. Y es precisamente el objetivo, ese que dices tú, un lugar de intimidad, de privacidad para despedir simbólicamente aquí al pariente o aquel amigo que no se pudo hacer, porque se vivió el velorio virtual. Entonces, tener ese lugar en el Parque Metropolitano, y también va a ser un sendero para los baños de naturaleza, de conexión, de recogimiento, de privacidad, de intimidad. Como tu Verónica, dijiste muy bien, para calmar el espíritu.

Hay que tener cuidado con eso, porque hay fobias. Hay personas que le tienen miedo a las arañas, o a la espina o al agua, y eso. Hay que ser sutil en preguntar a la persona antes de iniciar una práctica de baños de naturaleza.

Manuel: Bueno, yo los escuchaba atentamente. Bueno con Sebastián, igual venimos conversando, nos conocemos hace tiempo y creo que estamos un poco en un rollo editorial parecido. Yo trabajo en una UPC, Unidad de Paciente Crítico, y es divertido, porque entre medio de los turnos tengo que hacer el *compost*. Entonces, le pido ayuda a un colega para que me cubra o mi jefe y subo al *compost* y lo hago. Después tengo que trabajar duro y justamente en el mismo turno se dan esas dos visiones. De paciente, intubado, todas las máquinas, etc. y también, los protocolos derivados de una cultura médico, científica, hospitalaria, histórica etc. De ultra limpieza y de tiempos cuadrados, no solamente son los ángulos rectos, sino que establece los números y las formas rectos. Y es muy interesante que ustedes dos estén acá. Porque Ángel se dedica a los parques y a los lugares silvestres; y Verónica hace jardines dentro de lugares hospitalarios, una suerte de “tomas”, desde algo que Mirtha hablaba, de esos espacios que donaron antes, que eran jardines y probablemente, antes, toda la ciudad era un jardín, antes, no sé. Yo vivo en Valparaíso y la ciudad está accidentada por quebradas. O sea, si tú tienes un poco de ciudad y ahí tienes un bosque nativo que tiene agua corriendo, como que la ciudad trata de comérselo, pero no puede. Entonces, a mí me interesa mucho esa pregunta de cómo lo silvestre puede inundar el hospital. Yo voy, por ejemplo, en el lugar donde hago el *compost*, hay como una especie de

vertiente que está tunalizada con un tubo de pvc que da a una quebrada y ahí entremedio siguen saliendo plantas. Pero también es interesante pensar no sólo el jardín en donde uno puede estar, que claramente ya el estar ahí es una experiencia interesante; sino que también, cómo transformar o cómo hacer selva de todo ese espacio, cómo “hacer silvestre”, porque eso también implica un cuerpo distinto. O sea, el cuerpo hospitalario es un cuerpo sumiso, acostado, obediente, silenciado, silencioso y quizá, a lo que invita el jardín, o a lo que invita el jardín también es una experiencia corporal diferente. Quizás moverla en algo que no sea tan recto.

Ángel: Lo que pasa es que para aquellos pacientes que están imposibilitados de ir a un jardín de sanación, hay otra estrategia que también la estamos aplicando nosotros. Estamos llevando la naturaleza a los hogares. ¿Cómo hacemos eso? A través de los recorridos virtuales 360 grados. O sea, el proyectar naturaleza también ayuda. También ayuda a un paciente de ese tipo porque va viendo verde, belleza, bosques, desierto, agua y eso sólo con recorridos virtuales que con un lente 3D la persona lo puede seguir.

Que una persona sea su asistente y que pueda ayudarlo a recorrer eso también. Los japoneses están empleando mucho los aceites esenciales, los aromas. Viendo si realmente se puede instalar esto en una habitación de terapia intensiva, por decir algo. Pero hay otros mecanismos y que han comprobado que sí funciona, sobre todo funciona en el mundo académico, en los jóvenes universitarios, en periodos de estrés por los exámenes. Por ejemplo, en Europa hay universidades que tienen salas, es el caso de Suecia, hay salas de realidad virtual y es para que el joven, el estudiante, vea naturaleza y así bajan los niveles de inquietud, de estrés, etc. O sea, hay distintas modalidades.

Verónica: También hay cierta experiencia, en nuestro caso, que hemos trabajado mucho junto con Manuel Ramirez, jefe de la UCI. Tenemos anécdotas interesantes. Y te diría que lo que está diciendo Ángel tiene que ver con el paciente, con el trabajador y bueno, con cualquiera en realidad que quisiera exponerse hacia las artes, como decorar un muro, con una fotografía de paisaje. Pero lo que quería mencionar, que sí hay algo que hemos aprendido durante todo

este tiempo, es que no es muy bueno generar accesos a jardines que sean mixtos, en el sentido de que vaya cualquier persona y también el trabajador. ¿Por qué? Porque se genera una situación más bien confrontacional. Si yo tengo a mi mamá ahí en la UCI y veo la enfermera que está ahí descansando, pienso “¿porque está haciendo eso?, ¿por qué no está cuidando a mi mamá?” Entonces es muy interesante cómo los diagnósticos arrojan información profunda que definen futuras acciones.

Ángel: Para reforzar el cambio, porque ya los cambios vienen hace rato, de a poco. ¿Cierto?

Verónica: Sí, vienen de a poco. Lo que pasa es que finalmente los cambios a su vez requieren educación. Somos los reyes de almorzar y comer mal, o estar parados o sentarte en la puntita de la silla. Me refiero a que, en general, nos “autoboicoteamos”, desde esa perspectiva. Resulta interesante generar sentido para poder superarlos los ‘cómo’.

Ángel: Imagínate avanzar hacia una nueva cultura de toda la ciudadanía, un cambio cultural. En otros países, a las personas que practican *Shinrin Yoku*, peyorativamente le llaman a estas personas, los “abrazo árboles”. Entonces, todo ese cambio también es un proceso lento, gradual.

Pero hay una cuestión buena que ocurrió con la pandemia, que nos ha permitido valorar, no es cierto, las relaciones sociales, por ejemplo. Esto de vernos las caras, aunque sea en pantalla, porque no tenemos la oportunidad que teníamos antes del cara a cara. Pero también, empieza a asomar la oportunidad de un cambio cultural como dice Gastón Soubllette, “un nuevo orden de relación con la naturaleza”. Que con la pandemia se acelera, la gente está ansiosa, nosotros estamos experimentándolo en nuestros parques nacionales. En los parques que administramos. La demanda, la presión de visita que hay... los guardaparques están colapsados a veces.

Verónica: Buenísimo!!!

Ángel: ¡Sí! bueno! Nosotros democratizamos el uso público. De hecho, todos los adultos mayores de 60 años hacia arriba, entramos gratis a los parques nacionales, los niños menores de 12 años y las personas en situación de discapacidad. Y así. Y ahora, sobre todo ahora, y en eso estoy conversando con los amigos de la dirección de presupuesto. La famosa “Dipres”,

para que, en vez de sacarnos financiamiento, nos inyecten más recursos, porque ayudamos! Porque contribuimos a la salud pública. El concepto: “ayudanos para poder ayudar”. Tener más guardaparques, mejor implementación, mejor equipamiento, etc. Pero bueno, ahí vamos a ver qué pasa.

Mirtha: Manuel, quería comentar eso de que ibas de la UCI al *compost*, es como ir de la exep-sia esencia de la contaminación a la gran concurrencia de bacterias.

Ángel: Disculpa Mirtha, ¿Qué es el *compost*?

Mirtha: Manuel en su hospital hace *compost*.

Manuel: Hacemos *compost*. Que es una técnica de compostaje. Abono.

Verónica: “Manos negras de tierra”. Lo encuentro fantástico. Me encantó su historia.

Ángel: La conexión a la tierra.

Manuel: Me lavo las manos antes de ir y venir de la compostera. Yo creo que ahí hay bacterias hartas más sanitas que las que se mueven en la

UCI.

Verónica: De todas maneras

Ángel: Los japoneses descubrieron que hay una bacteria en el suelo que con sólo olerla mejora el ánimo (hay que ver si está en Chile también). Ahora todo este asunto no es mágico, por eso hablo de la cultura de mejor relación con la naturaleza. Estas prácticas de salud debemos hacerlas más frecuentes. No es que tu vas a una visita al jardín de sanación, o a una visita a un parque urbano o vas a una visita a un parque nacional en un día y... ya, estamos listos! No, se requiere frecuencia, hábito de contacto con la natura. Esto es un cambio cultural. La frecuencia es super importante. O llenar de plantas las casas, las casas nuestras, las oficinas.

Mirtha: Muchas gracias, a todos vamos a terminar acá. Quería agradecerles esta gran conversación.

Buenas noches (todos).