



El Impacto de los Parques Verdes en la Salud Mental

Description

La Salud Mental puede mejorar significativamente con visitas regulares a Parques Verdes. Estos espacios naturales son terapéuticos y promueven el bienestar.

CONTENIDOS

La Naturaleza Como Refugio Durante la Pandemia

Durante la pandemia de COVID-19, la naturaleza se convirtió en un refugio para muchos. El estrés y la ansiedad provocados por el confinamiento y el distanciamiento social encontraron alivio en los espacios abiertos. Las personas descubrieron el placer de las caminatas al aire libre y el contacto con la naturaleza. Este contacto no solo proporcionó una distracción de las pantallas y las preocupaciones laborales, sino que también tuvo un [impacto positivo en la salud mental](#). Los investigadores han observado que la naturaleza puede mejorar el estado de ánimo, reducir la ansiedad y [mejorar la cognición y la memoria](#).



La conexión entre los Parques Verdes y la Salud Mental es innegable. Estos espacios promueven la relajación y ayudan a reducir la ansiedad.

Beneficios de la Salud Mental Comprobados del Tiempo al Aire Libre en Parques Verdes

Numerosos estudios han demostrado que pasar tiempo en entornos naturales puede tener efectos positivos en [la salud física y mental](#). Los espacios verdes ofrecen una amplia gama de ventajas para nuestro bienestar. Desde la reducción de la [presión arterial hasta la mejora del sistema inmunológico y la calidad](#) del sueño. Además, la exposición a la naturaleza puede ser una estrategia de afrontamiento eficaz para las personas con condiciones de

salud mental crónicas. Estas incluyen la depresión, la ansiedad, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Te Puede Interesar:

La Importancia de las Dos Horas Semanales en Parques Verdes

Un estudio del Reino Unido reveló que las personas que pasan al menos 120 minutos a la semana en la naturaleza reportan una mejor salud y bienestar. Este tiempo puede acumularse en pequeños intervalos o en una sola sesión prolongada, y los beneficios se mantienen en ambos casos. La exposición a la naturaleza está asociada con una mejor función cognitiva, como la memoria, la atención, la creatividad y la calidad del sueño. Además, la exposición a la naturaleza puede ayudar a manejar emociones como la soledad, [la ansiedad](#), la irritabilidad y posiblemente incluso la ira en la carretera.

Desigualdad en el Acceso a Espacios Verdes

La [pandemia de COVID-19](#) ha puesto de relieve la [desigualdad en el acceso a espacios naturales](#). Las comunidades de bajos ingresos suelen tener menos áreas verdes de calidad. Según un estudio, menos de la mitad de las personas con un ingreso familiar de menos de U\$ 18.500 viven cerca de un espacio verde, pero el 63% de las personas con un ingreso familiar de más de U\$40.000 pueden encontrar un espacio verde a cinco minutos a pie de su hogar. Además, [los espacios verdes urbanos son más grandes y accesibles en barrios más ricos y predominantemente blancos](#).



Los Parques Verdes son esenciales para nuestra Salud Mental. Proporcionan un entorno calmante que nos permite desconectar de nuestras preocupaciones diarias.

Parques Verdes y Disparidades de Salud

Las disparidades en el acceso a los recursos urbanos entre [diferentes grupos raciales y socioeconómicos han ejercido presión sobre la planificación](#) y gestión efectivas para el desarrollo sostenible de las ciudades. Sin embargo, pocos estudios han examinado los múltiples factores que pueden influir en la mitigación de la inequidad de los espacios verdes urbanos. Nuestros hallazgos sugieren que aunque la escala de las ciudades con inequidad de acceso a los espacios verdes urbanos varía entre países, las grandes ciudades (más de 1,000,000 de habitantes),

especialmente en países de ingresos bajos y medios, se ven particularmente afectadas.

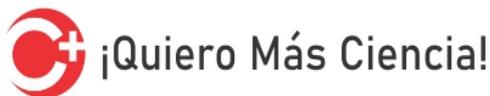
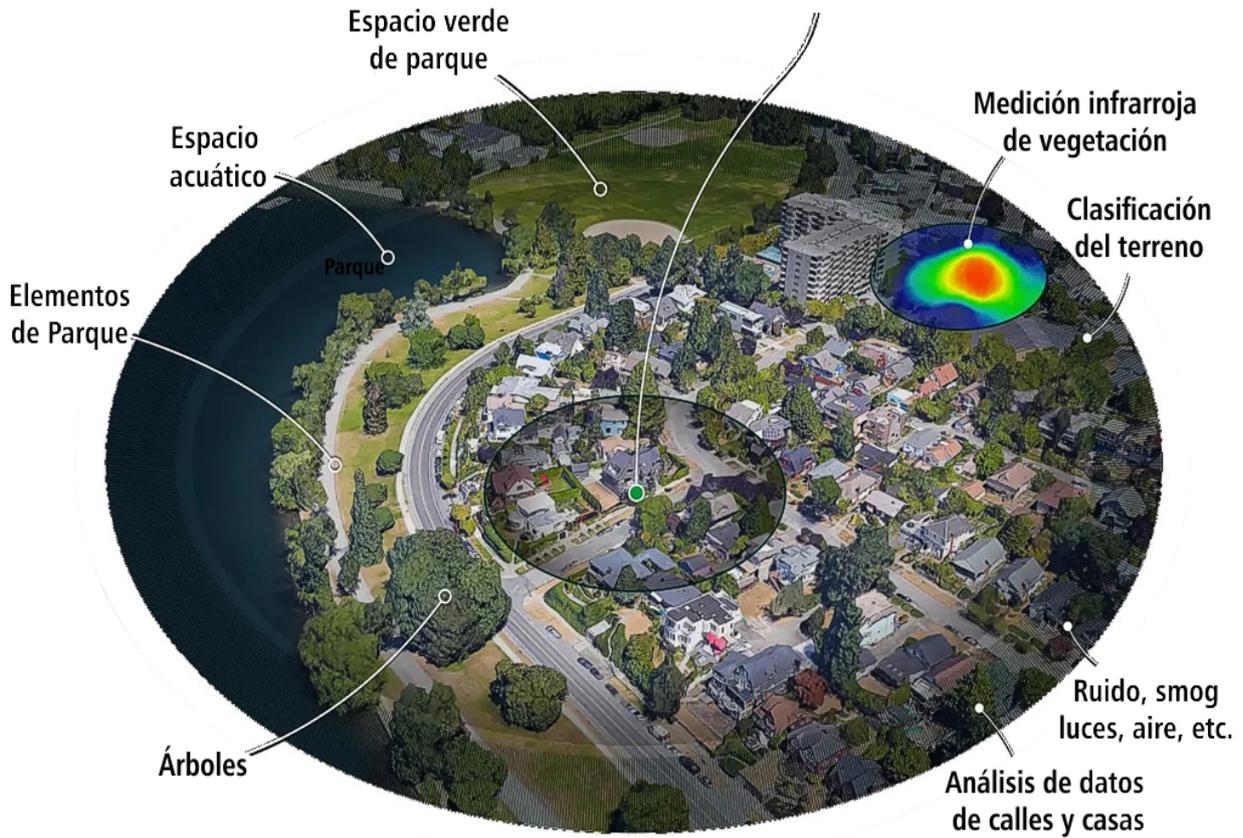
Medición Precisa de la Vegetación Local de los Parques Verdes para la Salud Mental

Para estudios más precisos, los científicos utilizan datos de Google Street View y el Índice de vegetación de diferencia normalizada, que cuantifica [la densidad y salud de las plantas en una área mediante imágenes satelitales](#). La cartografía de [la vegetación a través de imágenes de teledetección](#) implica varias consideraciones, procesos y técnicas. La creciente disponibilidad de imágenes de teledetección debido al rápido avance de la tecnología de teledetección amplía el horizonte de nuestras opciones de fuentes de imágenes.

NatureScore: Una Herramienta Innovadora

NatureScore es una herramienta innovadora desarrollada por NatureQuant, una empresa con sede en Bend, Oregón. Esta herramienta utiliza un sistema patentado para medir la cantidad y calidad de los elementos naturales beneficiosos para la salud en cualquier dirección. NatureScore combina múltiples conjuntos de datos para proporcionar una evaluación precisa de la "verdura" de cada dirección. Esta [herramienta es especialmente útil para los investigadores](#) y los planificadores urbanos, ya que les permite identificar las áreas que necesitan más espacios verdes y mejorar la calidad de los existentes.

Aplicación NatureScore™



Nature-Quant, una empresa con sede en Bend, Oregón, ha desarrollado NatureScore, una herramienta que combina múltiples conjuntos de datos para evaluar el entorno “Verde” de una ciudad.

Para seguir pensando

Los espacios verdes urbanos, como los parques y las zonas de vegetación residencial, pueden promover la salud mental y física, y reducir la morbilidad y la mortalidad en los residentes urbanos. Proporcionan relajación psicológica y alivio del estrés, estimulan la cohesión social, apoyan la actividad física y reducen la exposición a los [contaminantes del aire](#), el ruido y el calor excesivo. Un estudio de 2024 utilizó NatureScore para analizar los resultados de salud mental, encontrando que las tasas de utilización de servicios de salud mental eran aproximadamente un 50% menores en vecindarios con NatureScores superiores a 60. Estos hallazgos subrayan la

importancia de los espacios verdes en la promoción de la salud mental.