***Dos horas de contacto con la naturaleza por semana mejoran la salud***

<https://www.nytimes.com/es/2019/06/18/contacto-con-la-naturaleza/>

1. Es un hecho médico: pasar tiempo al aire libre, sobre todo en áreas verdes, es bueno para tu salud.

1-It’s a medical fact: Spending time outdoors, especially in green spaces, is good for you.

2

Muchas investigaciones indican que escapar al parque de tu barrio, practicar senderismo por el bosque o pasar un fin de semana junto a un lago puede atenuar los niveles de estrés de las personas, disminuir la presión sanguínea y reducir el riesgo de padecer [asma, alergias, diabetes y enfermedades cardiovasculares](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935118303323?via%3Dihub), además de que mejora la salud mental y aumenta la [expectativa de vida](https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.1510363). Los médicos en todo el mundo han comenzado a prescribir tiempo al aire libre como una manera de mejorar la salud de sus pacientes.

A wealth of research indicates that escaping to a neighborhood park, hiking through the woods, or spending a weekend by the lake can lower a person’s stress levels, decrease blood pressure and reduce the risk [asthma, allergies, diabetes and cardiovascular disease](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935118303323?via%3Dihub" \o "" \t "_blank), while boosting mental health and increasing [life expectancy](https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.1510363" \o "" \t "_blank). Doctors around the world have begun [prescribing time in nature](https://www.nytimes.com/2018/07/16/well/writing-prescriptions-to-play-outdoors.html?module=inline" \o ") as a way of improving their patients’ health.

3-

No obstante, aún hay una pregunta: ¿cuánto tiempo o con cuánta frecuencia debes estar al aire libre para aprovechar sus grandes beneficios? ¿Hay una dosis recomendada? ¿Cuánto contacto con la naturaleza es suficiente?

One question has remained: How long, or how frequently, should you experience the great outdoors in order to reap its great benefits? Is there a recommended dose? Just how much nature is enough?

4

De acuerdo con [un artículo](https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3) publicado el 13 de junio en la revista Scientific Reports, la respuesta es alrededor de 120 minutos a la semana.

According to a paper published Thursday in the journal [Scientific Reports](https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3" \o "" \t "_blank), the answer is about 120 minutes each week.

5

El estudio analizó datos de casi veinte mil personas en Inglaterra que participaron en una encuesta llamada [Monitor of Engagement with the Natural Environment Survey](https://www.gov.uk/government/collections/monitor-of-engagement-with-the-natural-environment-survey-purpose-and-results) de 2014 a 2016, en la cual se les pidió que registraran sus actividades de la semana anterior. La encuesta reveló que las personas que habían pasado dos horas o más en la naturaleza la semana previa a la encuesta informaron tener mejor salud y una mayor sensación de bienestar que las personas que no habían salido en absoluto.

The study examined data from nearly 20,000 people in England who took part in the [Monitor of Engagement with the Natural Environment Survey](https://www.gov.uk/government/collections/monitor-of-engagement-with-the-natural-environment-survey-purpose-and-results) from 2014 to 2016, which asked them to record their activities within the past week. It found that people who spent two hours a week or more outdoors reported being in better health and having a greater sense of well-being than people who didn’t get out at all.

Took park:tomaron parte /Monitor: encuesta/record: registrar, grabar,

6

Pasar tan solo sesenta o noventa minutos en la naturaleza no tuvo un efecto tan importante. Además, pasar cinco horas a la semana en la naturaleza no proporcionó ningún beneficio adicional para la salud.

Spending just 60 or 90 minutes in nature did not have as significant an effect. And five hours a week in nature offered no additional health benefits.

7

“Lo que de verdad nos sorprendió fue que esto resultó ser cierto en todos los grupos de personas”, dijo Mathew P. White, psicólogo ambiental de la Facultad de Medicina de la Universidad de Exeter, quien dirigió el estudio. “Dos horas a la semana fue el umbral tanto para hombres como para mujeres, así como para adultos jóvenes y mayores, distintos grupos étnicos, gente que vive en zonas más ricas o más pobres, e incluso para quienes viven con enfermedades a largo plazo”.

What really amazed us was that this was true for all groups of people,” said Mathew P. White, an environmental psychologist at the University of Exeter Medical School, who led the study. “Two hours a week was the threshold for both men and women, older and younger adults, different ethnic groups, people living in richer or poorer areas, and even for those living with long term illnesses.”

8

Lead: conducir, guiar, dirigir/ both: ambos , como para

No importó qué tan cerca vivía la gente de los espacios recreativos ni con cuánta frecuencia acudían a ellos, siempre y cuando acumularan dos horas de tiempo al aire libre para cuando terminara la semana.

It did not matter how close people lived to recreational spaces or how often they frequented them, as long as they accumulated two hours of outdoor time by the end of the week.

9

“La naturaleza no es como una pastilla que te receta el médico y que debes tomar en dosis pequeñas todos los días”, dijo White. “Lo más importante es que puedas incorporarla a tu estilo de vida”.

“Nature is not like a pill you get prescribed by your doctor that you have to take in small doses every day,” Dr. White said. “What matters most is that you’re able to fit it into your lifestyle.”

No todos cuentan con el beneficio de vivir cerca de paisajes silvestres o parques que puedan visitar todos los días. Sin embargo, pueden obtener los mismos beneficios tomando un paseo largo un día o haciendo un recorrido a una zona recreativa el fin de semana.

Nooshin Razani, pediatra del Hospital Infantil U. C. S. F. Benioff en Oakland, California, ha adoptado la costumbre de prescribir tiempo al aire libre a sus pacientes, que tienen bajos ingresos. A menudo organiza salidas en grupo a zonas recreativas cercanas en el Distrito de Parques Regionales del Este de la Bahía.

“Cuando vas a un parque con tu familia, suceden muchas cosas positivas”, dijo Razani. “Los niños juegan y se activan físicamente. Pueden socializar y liberan el estrés”. Los adultos experimentan los mismos beneficios, agregó.

Es difícil explicar la causa exacta de estos beneficios para la salud. ¿Estar al aire libre fomenta la actividad física? ¿Cualquier cosa que te levante del sillón y te aleje de las pantallas mejora tu salud? ¿O acaso simplemente es más probable que las personas más sanas y felices pasen tiempo al aire libre?

“La mayoría de los estudios como este son transversales, así que solo analizan un punto en el tiempo”, dijo Carla Nooijen, investigadora en la Escuela Sueca de Deportes y Ciencias de la Salud, en Estocolmo, cuya investigación ha analizado los efectos de los entornos naturales. Dar seguimiento a las costumbres y las respuestas a lo largo de un periodo de tiempo quizá ayude a explicar los posibles mecanismos en juego, comentó.

Aun así, prescribir tiempo en la naturaleza es una costumbre cada vez más popular. En Suecia, *[friluftsliv](http://www.bbc.com/capital/story/20171211-friluftsliv-the-nordic-concept-of-getting-outdoors)*, el término con el que se describe la vida cerca de la naturaleza, está tan arraigado en la vida cotidiana —desde transportarse en bicicleta hasta relajarse en un sauna lacustre— que se ofrecen exenciones tributarias como incentivos para adoptar este estilo de vida. En Corea del Sur, el gobierno está estableciendo decenas de [“bosques de sanación”](http://english.forest.go.kr/newkfsweb/html/EngHtmlPage.do?pg=/esh/policy/UI_KFS_0102_040600.html&mn=ENG_02_04_06) para sus estresados habitantes. Y NHS Shetland, un sistema nacional de hospitales en Escocia, comenzó a permitir que los doctores de algunos consultorios médicos prescribieran [actividades al aire libre](https://www.lavozdegalicia.es/noticia/yes/2018/11/10/medicos-recetan-paseos-bosque/0003_201811SY10P25991.htm) como parte rutinaria del cuidado de los pacientes.

El estudio más reciente es un paso clave hacia el desarrollo de lineamientos concretos para las prescripciones médicas de tiempo en la naturaleza, similares a los lineamientos de ejercicio semanal. (La [recomendación actual](https://www.hhs.gov/fitness/be-active/physical-activity-guidelines-for-americans/index.html) para los adultos estadounidenses es realizar por lo menos 150 minutos de actividad moderada, 75 minutos de actividad vigorosa o alguna combinación de ambas a la semana).

“Este estudio ayudará a que médicos clínicos como yo aconsejemos mejor a los pacientes”, comentó Razani. Además, agregó, proporciona una meta realista que la mayoría de la gente puede alcanzar. Es precisamente lo que recomiendan los doctores: una actividad de bajo costo y bajo riesgo.