



ESMONTAÑAS

## MANIFIESTO ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PUEBLOS DE MONTAÑA

# POR UNA PRESCRIPCIÓN DE NATURALEZA EN PRO DE LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS

### *Declaración de Intenciones*

Nosotros, los abajo firmantes, municipios españoles de montaña, comunidad universitaria, empresas, autoridades sanitarias, personalidades públicas, deportistas y otros profesionales de diversos ámbitos, nos unimos en este manifiesto para promover la "prescripción de naturaleza" como una herramienta clave para mejorar la salud física, mental y emocional de la población española. Este compromiso nace del reconocimiento de las abrumadoras evidencias científicas que demuestran los beneficios de la conexión con la naturaleza en la calidad de vida de las personas.

El presente manifiesto se lanza en el marco del Día Internacional de las Montañas, impulsado por la Asociación Española de Pueblos de Montaña y respaldado por figuras destacadas como Edurne Pasabán y Aymar Navarro. Además, cuenta con la adhesión del grupo de investigación ARMAQoL de la Universitat de València, liderado por la catedrática Amparo Oliver, quien dirige la investigación sobre este tema desarrollada por Sara Enrique Belda.

# *Nuestro compromiso*

Nos comprometemos a:

- 1. Reconocer y difundir los beneficios de la naturaleza para el bienestar y la salud de las personas:** aumentar la conciencia pública sobre los efectos positivos que la interacción con espacios naturales tiene en la salud, como la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo, el aumento de la actividad física y el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- 2. Incorporar la naturaleza en la atención sanitaria:** colaborar con el sistema de salud pública y privada para incluir la "prescripción de naturaleza" como parte de las recomendaciones médicas, especialmente en el tratamiento de enfermedades crónicas, trastornos de salud mental y rehabilitación física.
- 3. Facilitar el acceso a espacios naturales:** Impulsar políticas y proyectos que mejoren la accesibilidad a parques, bosques, playas, montes y otros entornos naturales para toda la población, con especial incidencia en personas que residan en zonas urbanas y comunidades vulnerables.
- 4. Promover la educación ambiental:** fomentar en todos los niveles educativos el conocimiento y la valoración de la naturaleza como parte fundamental del desarrollo integral de las personas.
- 5. Apoyar la investigación científica:** colaborar en el desarrollo de estudios que profundicen en la comprensión de los efectos de la naturaleza sobre la salud, para así fortalecer las bases científicas de esta iniciativa.
- 6. Incorporar la naturaleza en la cultura y el deporte:** integrar la naturaleza en eventos deportivos, empresariales, producciones culturales y actividades recreativas, con el objetivo de promover un estilo de vida que potencie la conexión con el entorno natural.

# *Evidencias científicas que respaldan este manifiesto*

Diversos estudios demuestran que la exposición regular a entornos naturales contribuye a:

- \* **Reducir el estrés:** disminuye los niveles de cortisol y mejora la capacidad de afrontar situaciones de tensión.
- \* **Mejorar la salud mental:** reduce los síntomas de ansiedad y depresión, promoviendo el bienestar emocional.
- \* **Fomentar la actividad física:** las personas que frecuentan espacios naturales tienen más probabilidades de realizar ejercicio físico de forma regular.
- \* **Estimular el desarrollo infantil:** los niños que crecen en contacto con la naturaleza tienen mejor desarrollo cognitivo, emocional y social.
- \* **Combatir el cambio climático:** invertir en la preservación y acceso a la naturaleza también ayuda a mitigar los efectos del cambio climático.

El grupo de investigación **ARMAQoL** incorpora evidencias científicas adicionales que respaldan esta iniciativa. Las principales referencias y datos incluyen:

- \* **Meta-análisis de 971 investigaciones realizadas** que consolida la eficacia del contacto con la naturaleza en la mejora de la salud y el bienestar.
- \* **Medicina forestal en Japón:** desde 2004, Japón estudia sistemáticamente este enfoque, integrando una “Green Social Prescription” (Prescripción Social Verde) que sustituye fármacos por estancias, excursiones o actividades en la naturaleza con un componente social.
- \* **Resultados presentados en el Conferencia Internacional sobre Salud Pública y Epidemiología en Singapur:** donde se presentan estudios recientes que demuestran que el uso extendido del contacto con la naturaleza en sistemas de salud reduce en un 42% las consultas básicas, disminuye un 23% los incidentes de accidentes y emergencias, y baja los costos de salud, en especial para tratar la depresión no grave.
- \* **Investigaciones propias de ARMAQoL:** con más de 800 casos, las investigaciones lideradas por **Sara Enrique Belda** destacan cómo el contacto con la naturaleza impacta positivamente en la salud laboral y en la definición moderna del éxito empresarial. Este éxito no solo se mide por el rendimiento económico, sino también por el bienestar personal, las relaciones sociales y el impacto socioambiental.

El mensaje clave es claro: no solo somos potenciales beneficiarios de este contacto con la naturaleza, sino que es nuestra responsabilidad y necesidad cuidarla. Cuidándola nos cuidamos a nosotros mismos.

# *Llamamiento a la acción*

A la luz de los indicadores presentados en este manifiesto, instamos a:

- \* Las **autoridades sanitarias estatales y regionales** a integrar programas de “prescripción de naturaleza” en las políticas de salud pública.
- \* Las **empresas** a desarrollar proyectos que promuevan actividades al aire libre y el respeto por el medio ambiente.
- \* Las **personalidades públicas** a que aporten su inestimable influencia para liderar con su ejemplo y sean embajadores de esta iniciativa.
- \* La **sociedad en su conjunto** a valorar y proteger los espacios naturales como un recurso esencial para el bienestar colectivo.

## *Unión por un futuro sostenible con prescripción de naturaleza*

La naturaleza no solo es esencial para la salud humana, sino también para la sostenibilidad del planeta. Este manifiesto es una declaración de nuestro compromiso conjunto para fomentar una sociedad más sana, equilibrada y respetuosa con su entorno natural.

Invitamos a todos a sumarse a esta iniciativa y convertir la “prescripción de naturaleza” en una práctica habitual en todos los ámbitos de la vida.

### **FIRMA Y ADHESIÓN**

*Para unirte a este manifiesto, firma y comparte tu compromiso con la salud, el bienestar y la naturaleza.  
Juntos podemos marcar la diferencia.*

---