

Naturaleza, bosques, salud y curación

losu Cabodevilla



LA naturaleza cura. Desde siempre hemos sabido que un paseo por el campo, o por un parque, nos ayuda a sentirnos bien, a recuperarnos.

Hoy tenemos claras evidencias que pasar tiempo en la naturaleza alivia el estrés, la fatiga mental y contribuye en la salud de nuestro organismo. Se ha empezado a cuantificar y monitorizar las hormonas del estrés, la frecuencia cardiaca, los marcadores proteínicos, etc. y van revelando que cuando pasamos tiempo en la naturaleza, o nos exponemos simplemente a imágenes de esta, ocurren cambios en nuestro organismo.

Mientras las investigaciones nos confirman esta relación. Algunos expertos en psicología han definido el llamado "trastorno por déficit de naturaleza" que afecta especialmente a los niños atrapados frente a las pantallas del ordenador o del televisor sin salir de casa. Este trastorno se manifiesta por la falta de atención, obesidad y carácter irascible entre otras.

En las sociedades modernas la pérdida de contacto con la naturaleza se acrecienta. En un estudio

reciente el 70% de las madres de Estados Unidos referían haber jugado al aire libre de niñas, y que sin embargo hoy solo lo hacían el 31% de sus hijos. Otras investigaciones van más allá y muestran que la privación de la naturaleza puede tener efectos nocivos sobre el sistema inmunológico.

En un sencillo experimento en el que se sometió a un grupo de personas a un estresante ejercicio matemático, la frecuencia cardiaca volvía a niveles normales con más rapidez cuando los exponían a 15 minutos de imágenes de la naturaleza en una sala de realidad virtual que cuando pasaban esos 15 minutos en una sala corriente.

En otro estudio, dos grupos fueron comparados en sus parámetros fisiológicos relacionados con el estrés. Un grupo paseó durante 15 minutos por un bosque, y otro por una gran urbe. Los que pasearon por el bosque mostraron una disminución en el nivel de cortisol (hormona del estrés), una disminución en la presión arterial, y una menor frecuencia cardiaca.

En otra investigación, un grupo de personas fue sometido a escáneres cerebrales antes y después de un paseo de 90 minutos. Una parte pasearon por un parque y otra en una transitada calle. Los que caminaron por el parque, no así los que pasearon por la bulliciosa calle, mostraron un descenso de actividad en la corteza prefrontal subgenual (área relacionada con estados depresivos) y refirieron menos pensamientos negativos.

Un equipo de investigadores observó mediante resonancias la actividad cerebral de sujetos que

contemplaban imágenes distintas. Cuando las escenas eran urbanas, el cerebro mostraba más riesgo en la amígdala, que procesa el miedo y la ansiedad. Las escenas de naturaleza, en cambio, activaban el cíngulo anterior y la ínsula, áreas asociadas con la empatía y el altruismo.

La llamada terapia forestal o "baño forestal" traducción de la expresión japonesa "Shinrin-yoku", que consiste en tomar paseos por el bosque, se ha convertido en un reconocido y beneficioso método de salud.

Se ha verificado que estos baños de bosque con sus sonidos, olores y la luz que filtran, disminuye la presión arterial, la frecuencia cardiaca, la concentración de cortisol en la saliva, los niveles de glucosa en sangre y la actividad prefrontal (relacionada con tranquilidad y alegría). La inhalación de las fitoncidas, sustancias volátiles producidas por las plantas y los árboles, clasificadas como compuestos orgánicos antimicrobianos, se relaciona con la mejora de la depresión y ansiedad.

El efecto más prometedor del baño de bosque es la inhalación de estas sustancias volátiles producidas por los árboles, que se conocen como fitoncidas, que mejoran el sistema inmunológico, relajan el sistema nervioso y aumenta el número de células NK (Natural Killer, células asesinas naturales), Las células NK son componentes importantes del sistema inmunitario. Se les conoce también como células LGG (Linfocito Grande Granuloso). Estas células tienen la capacidad

de diferenciar las células infectadas por un virus, las bacterias, o las células tumorales que han sufrido transformaciones malignas y combatir las.

Los estudios sobre Shinrin-yoku menciona otros beneficios, tales como: la reducción del estrés, reducir el azúcar en la sangre, y la disminución del dolor, demostrando su eficacia para mejorar el estado de salud y el bienestar de los pacientes con fibromialgia.

La metodología de esta práctica es sencilla, un paseo relajado, una respiración consciente y una guía experto. Antes y después de la caminata se mide la presión arterial y otras variables fisiológicas.

En las sociedades más avanzadas se van articulando espacios reservados y protegidos, llamados bosques terapéuticos, y profesiones como Guarda forestal terapeuta. La terapia forestal reduce los costes sanitarios y beneficia las economías locales. Los bosques ya no solamente proporcionan su riqueza en madera, leña o cinegética, sino que sustentan otro capital que no ha sido suficiente valorado y utilizado, su aplicación en salud.

Navarra, con su potencial forestal, no puede quedar al margen de esta tendencia. Los departamentos de salud (con sus profesionales de oncología, medicina interna etc.), de montes, propietarios de terrenos, etc. deberían explorar e invertir en esta riqueza de nuestra tierra que además generaría trabajo.

losu Cabodevilla Eraso es psicólogo clínico

Luis del Val



LA OTRA APUESTA

ALGUNOS lectores saben que he perdido tres cenas porque Pedro Sánchez no ha logrado ser investido como presidente del Gobierno, y van a convocarse nuevas elecciones. Todos los perdedores, sin necesidad de ser ludópatas, intentamos lograr la revancha, y ya he puesto en marcha otra apuesta: me juego una cena a que antes del 20 de mayo alguien dice que va a llevar a cabo una reforma fiscal para que paguen más los que más ganen.

¿Les suena? ¿Hay alguna campaña electoral en que el simple de turno no lo haya propuesto? En todos los sistemas fiscales de todas las democracias los impuestos están estudiados para que pague más el que obtiene más ingresos, lo que no quiere decir que los muy ricos, a través de sus asesores intenten, y en la mayoría de las ocasiones lo consigan, evadir impuestos. Pero para ello no basta anunciar una obviedad. Decir que van a pagar más los que más tienen es lo mismo que afirmar que la chuleta de

Gobierno y salud laboral

PARECIERA que en este país las elecciones políticas no se acabarían nunca. Llevamos meses en campaña electoral. A pesar de ello, poco sabemos sobre cuál será la política que en materia de salud laboral desarrollará el gobierno central cuando se constituya. No se alcanza a saber a pesar de escuchar programas políticos diferentes. Sabemos, más o menos, por dónde pueden ir los tiros en materia laboral, antiterrorista, educativa o en referencia al marco territorial, pero nunca oímos, al menos no de manera explícita, ninguna medida concreta para mejorar la salud de los trabajadores y trabajadoras. Toda una muestra de la importancia que merece para las formaciones políticas este tema.

Los datos publicados desde enero hasta diciembre del 2015 por el Ministerio de Empleo y Seguridad social reflejan que en España se han producido 449.223 accidentes laborales en jornada de trabajo en este año. De ellos, 500 mortales. Esto significa un incremento en valores absolutos del 5,8% respecto al año anterior. Pero, además del crecimiento continuado de accidentes de trabajo, también se eleva el número de partes comunicados de bajas por enfermedades profesionales, que, como ya hemos señalado en alguna ocasión, además presentan un claro subregistro.

En Navarra, se consolida también la tendencia al alza iniciada en 2013, con un incremento de un 9% en 2015 en valores absolutos del número de accidentes en jornada de trabajo respecto al 2014. Y vemos que el Gobierno de Navarra no toma las medidas necesarias para frenar este desastre. Es necesario que la

salud y seguridad en el trabajo entre en la agenda de las instituciones y que se asuma que la precariedad, el deterioro de las condiciones de trabajo y la desregulación de las relaciones laborales están dentro de un fenómeno que se está convirtiendo en uno de los principales problemas de salud pública.

Es necesario impulsar actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales con el fin de erradicar la lacra de los accidentes laborales, para lo que consideramos importante que desde la Administración foral se impulsen visitas a centros de trabajo, se desarrollen campañas de concienciación y se difunda la cultura preventiva con el fin de reducir este grave problema que atañe a la sociedad.

Exigimos al Gobierno de Navarra que la salud de los trabajadores y trabajadoras sea un asunto prioritario en las políticas de la Comunidad y que se impulsen medidas e iniciativas dirigidas a reducir el número de accidentes para mejorar sustancialmente la salud de los trabajadores en el ámbito laboral.

Es un hecho que en los centros de trabajo en los que hay presencia sindical hay menor siniestralidad y mejores condiciones de seguridad y salud. Sin embargo, nos encontramos con alrededor de 20.000 empresas en Navarra con menos de 6 trabajadores, que no tienen derecho a elegir un delegado de personal, y una estructura productiva basada en la pequeña y muy pequeña empresa que dificul-

ta la implantación de los sindicatos en una gran parte del tejido productivo.

Para suplir esta carencia, en Navarra, contábamos con la figura del Delegado territorial, figura pionera en España y fruto del diálogo social, figura que podía acceder al control de las condiciones de trabajo en estas empresas con las mismas competencias y garantías que determina la ley de prevención de riesgos laborales para los delegados y delegadas de prevención y con el objetivo de asegurar el ejercicio al derecho a la salud y a la seguridad y los niveles de protección a estos trabajadores en los mismos términos que en el resto de las empresas. Una figura que ha desaparecido en nuestra Comunidad por iniciativa del actual Gobierno de Navarra

Es necesario y urgente poner la seguridad y salud laboral como prioridad en las agendas políticas y empresariales. Y en este sentido, denunciamos no solo la dejación por parte de las empresas en materia preventiva, que son quienes tienen la obligación y la responsabilidad según la ley, sino el recorte realizado por el Gobierno de Navarra en los presupuestos de 2016 en materia de prevención. El ejecutivo ha eliminado de un plumazo las políticas de salud laboral, algo que no mejorará las condiciones de trabajo y salud en los trabajadores. Si queremos invertir esta tendencia al alza de las cifras de siniestralidad es necesario una reformulación de sus políticas que permita recuperar a los trabajadores el ejercicio efectivo de sus derechos en esta materia. Por contra, nada se vislumbra sobre el horizonte. Desde CCOO seguiremos recordándonos día tras día, porque garantizar la salud y la seguridad de los trabajadores y trabajadoras es también responsabilidad del gobierno.

Carmen Sesma Beruete es responsable del Gabinete de Salud Laboral de CC OO

Carmen Sesma



Decir que van a pagar los que más tienen es como afirmar que la chuleta no entrará en el menú de los vegetarianos

cerdo no entrará en el menú de los vegetarianos. O que se va a llevar a cabo una reforma hidrográfica para que el agua esté húmeda.

El problema que tienen estos anunciadores de la simpatía es que, llevados a la par por su entusiasmo y su ignorancia, si llegan al poder nos muele a impuestos a la clase media, que somos los constantes vigilados o, peor, ponen en marcha una medida tan coercitivas que espantan a los inversores y se ahuyenta el capital que es de lo que, a la postre, todos vivimos.

La existencia del ignaro no me sorprende; lo que sí me deslumbra es que encuentren a un abultado grupo de cofrades que, ante la tontería contemporánea asientan gravemente con la cabeza, como si estuvieran ante una declaración de inteligencia arrolladora. Tanto como que encuentre a alguien dispuesto a aceptar la apuesta.

opinion@diariodenavarra.es