Conaf y hospital de Quintero impulsan “baños de bosque” para mejorar la salud integral de la población

En conexión con la naturaleza, privilegiando espacios de silencio y contemplación, funcionarios del Hospital Adriana Cousiño de Quintero experimentaron por primera vez los efectos físicos y psicológicos que conlleva un “baño de bosque”, práctica ancestral popularizada en la década del 80 en Japón, para reducir los niveles de estrés y ansiedad de la población.

El equipo del programa de Cuidados Paliativos del recinto médico conoció la metodología en terreno, recorriendo un sendero delimitado en el parque municipal Luisa Sebiré de Cousiño, bajo la orientación de un guía capacitado de la Corporación Nacional Forestal (Conaf).

Anuncio Patrocinado

PERMISO
CIRCULACIÓN
Segunda cuota
Paga en línea:
www.muninogales.cl
📢 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.
Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)
📅 Martes 26 al viernes 29 de Agosto:
🕘09:00 - 13:30 horas.
📅 Sábado 30 de Agosto: 🕘09:00 - 13:30 horas.
También puedes realizar el trámite en www.muninogales.cl
Nogales
MUNICIPALIDAD

Esto, en el marco del proyecto conjunto que comenzaron a elaborar ambas instituciones en el mes de abril, a objeto de formar monitores de salud que implementen los “baños de bosque” con fines terapéuticos, para beneficio de pacientes del centro asistencial y la comunidad quinterana en general.

Sobre la innovadora iniciativa, la médico familiar y jefa (s) del programa de Cuidados Paliativos del Hospital Adriana Cousiño, Cecilia Carvacho, afirmó que “Conaf aporta su mirada de recuperar el bosque, sus aspectos más silvestres y salud. Y estamos participando en conjunto en el diseño de la práctica, desde el punto de vista de la evaluación médica y del aporte de adaptarla a los pacientes que tengan algún tipo de dificultad o enfermedad”.

Añadió que “hoy día nosotros estamos siendo favorecidos por esta práctica, que es primera vez que se realiza acá en Quintero. (…) Es disfrutar del contacto con la naturaleza y a la vez beneficiarnos de todo lo que ese contacto significa, en términos de relajación y de bienestar físico y emocional”.

Por su parte, el director regional de Conaf, Luis Correa, detalló que “hemos estado trabajando ya en dos oportunidades con el hospital de Quintero, para poder aplicar los “baños de bosque” como terapia para personas con patologías y que necesitan estos cuidados paliativos”.

Agregó que “nosotros estamos muy contentos porque las experiencias, hasta el momento, han sido positivas. Y estamos viendo, también, las metodologías de evaluación y el impacto en la salud”.

En tanto, el funcionario de la Sección de Bosque Nativo de Conaf, Jorge Burgos, manifestó que la primera etapa del proyecto interinstitucional “fue una introducción teórica a los conceptos del ‘baño de bosque’, a todo lo que es la conservación de la salud del ambiente y la conservación de la salud humana, y el vínculo que hay entre ellas, que es indivisible”.

“La segunda fase fue práctica, de vivenciar, con los cinco sentidos, las dinámicas de la naturaleza, de todas las formas de vida, incluyendo lo que pasa dentro y fuera a de las personas, como una manera de salir del estrés, de la presión cotidiana y de lo conocido, y explorar otras formas de ver, más allá de la memoria y el conocimiento, que no nos han traído las soluciones que se esperan en las relaciones humanas y menos con el entorno”, complementó.

Parque municipal

Finalmente, Burgos destacó que el parque municipal Luisa Sebiré de Cousiño“es un lugar privilegiado, que tiene una historia de haber sido un bosque fabuloso en el pasado. Sin embargo, ha sido afectado por la contaminación, la edad misma de los árboles y el cambio climático. De manera que se contempla también, desde la perspectiva de Conaf, colaborar para la reconversión a especies nativas más adaptadas al déficit hídrico”.

y tú, ¿qué opinas?