

Soluciones basadas en la naturaleza para las personas



Respirar Naturaleza

La Importancia de las Soluciones Basadas en la Naturaleza en vínculo con las Reservas Naturales Urbanas para la Salud Holística y Emocional de las personas.

Autoridades Municipales

Intendente

Sr. Walter Vuoto

Equipo técnico

Directora de Ambiente

Lic. Virginia Rizzo

Equipo de Educación Ambiental

Cinthia Gómez

Esta publicación ha sido trabajado con inteligencia humana e IA Gen por parte de los equipos técnicos de la Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la Municipalidad de Ushuaia.

Curaduría de la Información IA Gen:

Lic Virginia Rizzo

Cinthia Gómez

Las soluciones basadas en la naturaleza (SbN) y las reservas naturales urbanas (RNU) son conceptos estrechamente relacionados que ofrecen múltiples beneficios para las ciudades y sus habitantes. Recordando que, como hemos comentado en anteriores ediciones las SbN son acciones que buscan proteger, gestionar de manera sostenible y restaurar ecosistemas naturales o modificados con el objetivo de abordar desafíos sociales como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la escasez de agua y los riesgos de desastres naturales entre otras. Al mismo tiempo, buscan proporcionar bienestar humano y beneficios para la biodiversidad. Por su parte, las RNU definidas como áreas protegidas dentro de las ciudades conservan ecosistemas naturales y actúan como refugios para la fauna y flora nativa, contribuyendo a la regulación del clima y del ciclo del agua y también ofreciendo oportunidades para el desarrollo de espacios saludables y holísticos a la comunidad. En relación al vínculo estrecho entre SbN y RNU podemos decir que las reservas naturales son un ejemplo concreto de SbN, ya que protegen y gestionan ecosistemas naturales para proporcionar beneficios a la sociedad. Además, las SbN se utilizan para restaurar y mejorar las reservas naturales urbanas, aumentando su resiliencia y su capacidad para proporcionar servicios ecosistémicos. Un punto muy importante en relación a la conexión de las SbN y las RNUs es la visión integral y holística que éstas proporcionan a la sociedad con fuerte impacto para la salud humana abarcando múltiples dimensiones, desde el bienestar físico hasta el equilibrio mental y emocional.

Salud Física:

- **Calidad del aire:**

Los espacios verdes urbanos y las reservas naturales actúan como pulmones, filtrando contaminantes y produciendo oxígeno. Esto es vital para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

- **Actividad física:**

Parques, senderos y reservas naturales invitan a la actividad física, reduciendo el sedentarismo y previniendo enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes.

- **Exposición a microorganismos beneficiosos:**

El contacto con la naturaleza fortalece el sistema inmunológico al exponernos a una diversidad de microorganismos beneficiosos presentes en el suelo y las plantas.

- **Regulación de la temperatura:**

Las SbN ayudan a mitigar el efecto isla de calor urbano, reduciendo el riesgo de golpes de calor y otros problemas relacionados con el calor.

Salud Mental y Emocional:

- **Reducción del estrés:**

La naturaleza tiene un efecto calmante, reduciendo los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y promoviendo la relajación.

- **Mejora del estado de ánimo:**

La exposición a la naturaleza aumenta la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con el bienestar y la felicidad.

- **Conexión social:**

Los espacios verdes y las reservas naturales fomentan la interacción social, combatiendo la soledad y el aislamiento.

- **Restauración cognitiva:**

La naturaleza ofrece un respiro del estrés urbano, permitiendo que la mente se recupere y mejore la concentración y la creatividad.

- **Sentido de pertenencia:**

Las reservas naturales, pueden fomentar un sentido de pertenencia a un lugar, y una conexión con el planeta, lo cual mejora la salud mental.

Bienestar Social:

- **Equidad en la salud:**

El acceso a espacios verdes y reservas naturales debe ser equitativo, garantizando que todos los ciudadanos puedan disfrutar de sus beneficios.

- **Cohesión comunitaria:**

Los espacios verdes pueden servir como puntos de encuentro para la comunidad, fortaleciendo los lazos sociales y promoviendo la participación ciudadana.

- **Educación ambiental:**

Las reservas naturales ofrecen oportunidades para la educación ambiental, creando conciencia sobre la importancia de la conservación y la sostenibilidad.

Como vemos las SbN y las RNU son esenciales para la salud holística, abordando las necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales de las personas. Invertir en estos espacios es invertir en la salud y el bienestar de las generaciones presentes y futuras.

La salud de nuestro planeta y nuestra propia salud están intrínsecamente ligadas. Es importante que los gobiernos y las comunidades trabajen juntos para proteger y expandir estos espacios vitales, reconociendo su valor incalculable para nuestro bienestar colectivo.



USHUAIA

www.ushuaia.gob.ar

