

5 — SALUD EN VERDE

BIODIVERSIDAD Y SALUD

> Medio Ambiente y Salud

La biodiversidad y los espacios naturales nos proporcionan beneficios como un desarrollo saludable para nuestros hijos o la mejora de nuestra salud mental, más allá de proporcionarnos agua, alimentos, aire limpio u otros servicios ambientales.

FUNDACIÓN
CONAMA

Asociación de
Ciencias Ambientales



DKV
SALUD Y SEGUROS MÉDICOS

Campaña "Tu salud depende del desarrollo sostenible" ganadora del certamen de DKV desarrollada por Fundación Conama y la Asociación de Ciencias Ambientales.

www.conama2016.org

¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE LA BIODIVERSIDAD Y NUESTRA SALUD?

Un entorno natural bien conservado es una fuente de salud y bienestar social: deporte, esparcimiento y retorno a la naturaleza, aparte de proporcionar servicios como agua, alimentos o combustibles. Una vida en contacto con la naturaleza favorece la prevención y control de enfermedades como diabetes, asma, obesidad y la adicción al alcohol y drogas. Además tiene efectos beneficiosos sobre la salud mental, mejorando el rendimiento escolar y laboral.

¿SABÍAS QUÉ?

01

El contacto con la naturaleza incrementa la función pulmonar e incrementa los niveles de vitamina D, vital para evitar enfermedades como la osteoporosis.

02

Las escuelas cercanas a espacios naturales o con contacto con la naturaleza tienen un alumnado con menos estrés y con un mejor rendimiento académico, habilidades sociales y mejor salud mental y física.

03

A principios de siglo pasado Gregorio Marañón destacaba el papel del campo y su importancia para “la salud pública e higiene ciudadana”.

04

Hay un “síndrome de déficit de naturaleza” (Louv, 2008) que describe el conjunto de síntomas relacionados con los efectos negativos causados por la distancia a los entornos naturales.



¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO?



Red Natura 2000 es la red de espacios protegidos europeos que permite proteger la biodiversidad en nuestro continente.



España es el país que más superficie aporta a la Red Natura 2000 con un 30 % de su territorio.



En España hay más de 1.800 espacios naturales de los cuales 15 son parques nacionales que reciben más de 10 millones de visitas al año.



Las vías pecuarias son un patrimonio protegido único en el mundo, que permitían unir zonas ganaderas en diferentes partes del territorio. Contribuyen a mejorar la biodiversidad al mejorar la conectividad de espacios naturales.



Barcelona es la primera ciudad en contar con un “Plan verde de biodiversidad” que busca conservar y mejorar la infraestructura ecológica de la ciudad para mejorar la salud de todos sus ciudadanos.

¿QUÉ PUEDO HACER YO?



Visita nuestros espacios naturales protegidos y disfruta de los beneficios para la salud de esta actividad.



Ayuda a proteger los espacios naturales que te rodean participando en programas de voluntariado ambiental.



Lleva a tus hijos a la naturaleza y promueve entre los más jóvenes actividades en entornos naturales frente al ocio urbano.



Ayuda a mejorar tu entorno: pon plantas en tu terraza o apoya iniciativas que promuevan la generación de espacios verdes.