



Recomendaciones y criterios de los itinerarios de baños de bosque de DKV Seguros

Seguimiento del itinerario

Los itinerarios de baños de bosque de DKV Seguros se han identificado para visualizarse y seguirse con el propio móvil a través de la app de Wikiloc. Recomendamos su descarga gratuita desde el perfil de DKV Seguros en Wikiloc para seguir las rutas con seguridad. Los trazados de los itinerarios han sido realizados mediante trabajo de campo pero, a pesar de la fiabilidad de los GPS, el uso de estos aparatos no debe eximir de conocimientos de orientación.

Descarga de mapas cartográficos

Aunque los itinerarios de baños de bosque de DKV están en su mayoría señalizados y se sitúan dentro de parques naturales, es recomendable disponer de algún mapa de la zona sobre el que identificar el recorrido. La propia app de Wikiloc dispone de mapas topográficos offline gratis que pueden descargarse previamente para usarlos sin conexión de datos. Así, se podrán seguir sobre un mapa los itinerarios de baños de bosque descargados en el móvil cuando estás en la montaña o viajando sin conexión a Internet.

Equipamiento para el baño de bosque

Aunque los recorridos de baños de bosque son habitualmente cortos, es recomendable llevar agua y comida suficiente, ropa y calzado adecuado para las condiciones meteorológicas, abrigo y protección para la lluvia. Además de contar con los tratamientos adecuados (alergias, vacunas, etc.). También es recomendable llevar protección solar y la batería del móvil a plena carga y/o una batería de repuesto.

Dificultad y duración de las rutas

Los itinerarios son adecuados para caminantes noveles, sin entrenamiento especial. La mayoría son aptas para niños. Algunos itinerarios son adecuados para personas con discapacidades físicas moderadas. Debe atenderse al desnivel señalado en la ficha de cada itinerario.

La duración de las rutas se refiere al tiempo aproximado invertido en el recorrido a un paso lento. No se incluye el tiempo de pausa para realizar ejercicios de baños de bosque, ni otro tipo de paradas.

Marcas de señalización

La mayoría de las rutas que se identifican están señalizadas con un marcado (senderos de gran o pequeño recorrido, - GR o PR) o marcas propias de los parques naturales.

Comentarios y aportaciones

Las descripciones y los trazados de los itinerarios de los parques naturales han sido realizados sobre el terreno por EUROPARC España. Pero es posible que, con el tiempo, algunos cambios en el territorio puedan provocar desfases. Se agradecen todas las observaciones que puedan mejorarlas. También se agradecen las aportaciones de nuevas rutas adecuadas para realizar baños de bosque que pudieran añadirse a esta compilación.

Características básicas de los itinerarios para realizar un baño de bosque

Los itinerarios de baños de bosque de DKV Seguros compilados en Wikiloc tratan de satisfacer los requerimientos de los guías entrevistados en “Baños de bosque: una propuesta de salud” pero además priman la seguridad y el acceso público al bosque. La actividad del propio baño de bosque puede realizarse en cualquier momento del recorrido.

Los itinerarios del proyecto Bosques Saludables de DKV Seguros son:

- En áreas de acceso público y seguros, preferiblemente en parques naturales de la Administración Pública.
- De fácil acceso, con espacio de aparcamiento de vehículos cercano o estación de transporte público y/o accesibles después de andar menos de 15 minutos.
- Presencia de entorno forestal y/o bosque durante el recorrido. Preferiblemente en bosques de alto valor natural y con ejemplares singulares.
- Desnivel máximo: 400 metros.
- Longitud del itinerario: 0,5 km – 10 km.
- Alejados de entornos de ruido o altamente transitados.
- Preferiblemente con presencia de flujo de agua, entorno marino o agua estancada.
- Preferiblemente con alternancia de ambientes (forestal y prado).
- Preferiblemente con presencia de punto contemplativo/ mirador de paisaje.
- Preferiblemente rutas circulares.



Información complementaria para realizar un baño de bosque

A continuación se recogen las recomendaciones principales para realizar un baño de bosque, pero para obtener más información sobre los beneficios sobre la salud de exponer nuestro cuerpo a la naturaleza, puedes consultar la publicación de DKV Seguros “Baños de bosque: una propuesta de salud”.

Indicaciones

1. Promoción de la salud general, tanto física como mental, con efectos no específicos.
2. Prevención de enfermedades: cardiovasculares, metabólicas y relacionadas con el estrés y mentales.
3. Alivio de los síntomas de problemas cardiovasculares (hipertensión arterial y diabetes), salud mental, insomnio, etc.

Limitaciones

4. Movilidad reducida y limitación sensorial, necesidad de itinerarios adaptados y guías formados para atender a personas con necesidades especiales.
5. Estar poco habituado al contacto con la naturaleza, miedos y ansiedad.

Precauciones

6. Tener cuidado con las alergias, las picaduras de insectos, el sol, etc.
7. Disponer de agua durante el recorrido.
8. No alejarse demasiado del entorno habitado por razones de seguridad.

Recomendaciones

9. Elegir un sendero sencillo, adaptado a las posibilidades de las personas que lo realicen.
10. No usar perfume para no limitar el contacto sensorial con los elementos naturales.
11. Se puede realizar el baño de bosque en grupo o de manera individual, y tanto con guía como sin guía. La experiencia será distinta según la modalidad escogida, pero en caso de preferir una actividad guiada, se recomienda escoger un guía profesional certificado y con experiencia.

Metodología

12. Caminar, sentarse o estirarse en el bosque, observando elementos naturales del entorno y disfrutando del silencio y los sonidos naturales.
13. Percibir el entorno que recorreremos a través de nuestros sentidos de la vista, el oído, el olfato y el tacto.
14. Hacer el recorrido en silencio, con los móviles silenciados y sin usar cámara de fotos, para experimentar el entorno al máximo con todos los sentidos.
15. Favorecer un estado de relajación mental y físico.

Para más sugerencias sobre qué actividades realizar durante un baño de bosque, consultar “Baños de bosque: una propuesta de salud”.



El proyecto “DKV Bosques Saludables”

Sumergirse en la naturaleza beneficia nuestra salud y nuestra calidad de vida. Los espacios verdes pueden jugar un papel importante en la prevención de algunas enfermedades, como así lo demuestran recientes estudios científicos. Se han hallado evidencias que señalan que la exposición de nuestro cuerpo a la naturaleza puede atenuar el estrés, la ansiedad y el insomnio, mejorar el sistema inmunitario, reducir la presión arterial y combatir el estado de ánimo depresivo, entre otros beneficios fisiológicos y psicológicos.

¿Qué es un baño de bosque?

Los bosques, como uno de los elementos emblemáticos de la naturaleza, se están utilizando para aprovechar estos efectos beneficiosos. Desde 1982 en Japón se promueven los “baños de bosque”, una actividad que consiste en recorrer de manera relajada un ecosistema forestal y sumergirse en el entorno empleando todos nuestros sentidos. En la actualidad, el “shinrin-yoku”, como allí se le conoce, forma parte de sus políticas de medicina preventiva y cuenta con entre 1 y 2 millones de practicantes japoneses. En otros países como Corea de Sur, Estados Unidos, Australia, Alemania, Reino Unido, y también en España, se empieza a practicar esta actividad saludable.

DKV Bosques Saludables

En las consultas sanitarias japonesas, la exposición a la naturaleza se prescribe junto con las recomendaciones de dieta equilibrada o ejercicio físico regular. Con esta iniciativa pionera en España, DKV Seguros promueve y facilita el contacto con la naturaleza como recomendación para la mejora de la salud general. La motivación para defender los bosques de nuestro país no ha de ser solo prevenir los daños a la salud que produce un medio ambiente deteriorado, sino multiplicar los beneficios que aporta a nuestra salud.

Una publicación pionera sobre salud y bosques

“Baños de bosque: una propuesta de salud” recoge las principales evidencias científicas encontradas hasta la actualidad en la relación entre salud y naturaleza. Incluye orientaciones sobre cómo realizar un baño de bosque y argumentos para prescribir la exposición a la naturaleza en consultas sanitarias. Esta publicación cuenta con la revisión científica de ISGlobal, centro de investigación de salud referente en epidemiología ambiental.

Rutas de baños de bosque guiadas por móvil

Para facilitar la práctica de baños de bosque en espacios naturales seguros y de acceso público, DKV Seguros identifica senderos en distintas áreas naturales protegidas de España con EUROPARC. Estas rutas están geolocalizadas mediante archivos track de libre descarga y puede accederse a ellas desde el perfil DKV Seguros en Wikiloc para seguir las con el móvil gratuitamente con la app de Wikiloc (disponible para Android y iOS).

Más información en

<https://dkvseguros.com/salud/instituto/bosques-saludables>

