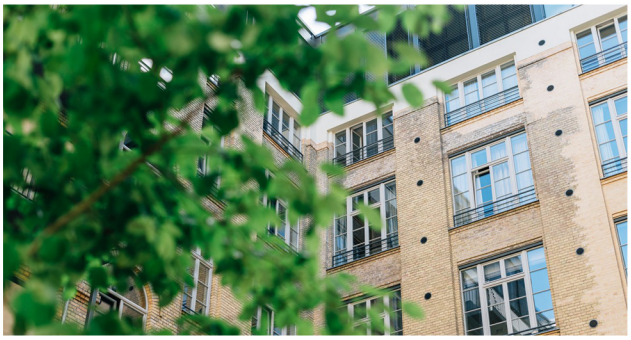
# SALUD CEREBRAL



## Mudarse de áreas urbanas a áreas más verdes se relacionó con una mejor salud mental.

"Al mudarse de áreas urbanas a áreas más verdes: "la salud mental mejoró dentro de un año y se mantuvo aproximadamente igual durante los siguientes dos años."

Alcock I., White MP., Wheeler BW., Fleming LE., Depledge MH. Longitudinal Effects on Mental Health of Moving to Greener and Less Green Urban Areas. Environmental Science & Technology 1247-1255.

## Las distancias más largas a las áreas verdes están asociadas con niveles más altos de estrés.

"Una correlación positiva más sólida entre el estrés y las distancias a las áreas verdes se encuentra cuando la distancia se mide dentro de las ciudades más grandes."

*El estudio midió la cantidad de estrés y el IMC en relación con el espacio verde.*

Nielsen TS, Hansen KB. (2007). Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators. Health and Place, 13(4):839-50.

## La naturaleza ayuda a disminuir el impacto negativo de los eventos estresantes de la vida.

"Como se muestra en la Figura 1, los eventos vitales estresantes tienen menos impacto en la angustia psicológica en condiciones de alta naturaleza que en condiciones de baja naturaleza."

Wells, N. M., & Evans, G. W. (2003). Nearby Nature A Buffer of Life Stress among Rural Children. Environment & Behavior, 35(3). http://dx.doi.org/10.1177/0013916503035003001

## Los espacios verdes son restauradores y aumentan la atención, mientras que ver el concreto empeora la atención durante las tareas.

"Los participantes percibieron que la escena del techo verde era más restauradora, además de aumentar su atención en comparación con los participantes que vieron la escena de concreto, quienes mostraron una atención cada vez peor en el transcurso de la tarea."

*El estudio hizo que los participantes observaran la naturaleza durante 40 segundos y se midieron los aumentos de atención.*

Lee, K. E., Williams, K. J.H., Sargent, L. D., Williams, N. S.G., & Johnson, K. A. (2015). 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. Journal of Environmental Psychology, 42, 182-189. http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.04.003

## Los paseos en grupo en la naturaleza se asocian significativamente con niveles más bajos de depresión.

"Al controlar otros predictores significativos, las caminatas grupales en la naturaleza se asociaron significativamente con una depresión más baja."

Marselle Melissa R., Irvine Katherine N., and Warber Sara L. Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study. Ecopsychology, September 2014 DOI: 10.1089/eco.2014.0027

## Los paseos en grupo en la naturaleza se asocian con niveles más bajos de estrés y efecto negativo.

"Las caminatas de grupo en la naturaleza se asociaron significativamente con menos estrés percibido y menos efecto negativo."

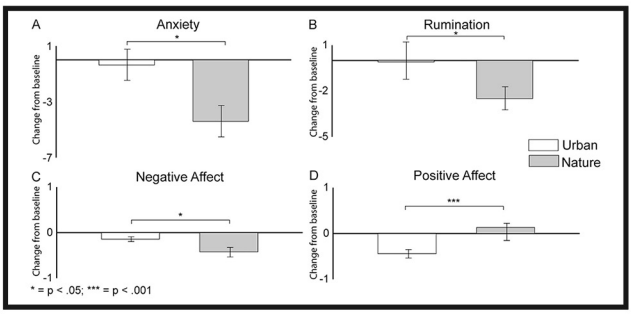
Marselle Melissa R., Irvine Katherine N., and Warber Sara L. Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study. Ecopsychology, September 2014 DOI: 10.1089/eco.2014.0027

# SALUD CEREBRAL

## Pasar tiempo en la naturaleza está relacionado con la disminución de la ansiedad, la rumia y el efecto negativo.

"En comparación con la experiencia urbana, la experiencia de la naturaleza condujo a una mayor disminución de la ansiedad, la rumia y el efecto negativo. La experiencia de la naturaleza también mantuvo un efecto positivo, en comparación con la caída del efecto positivo que resultó de la experiencia urbana."

Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. Landscape and Urban Planning, 138, 41-50. http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005




## La naturaleza reduce la rumiación y la activación de la corteza prefrontal subgenual.

"La experiencia de la naturaleza redujo la rumiación y la activación de la [corteza prefrontal subgenual]. Los participantes que realizaron una caminata de 90 minutos por la naturaleza mostraron reducciones en la rumiación autodiagnosticada y disminuciones en la actividad de la corteza prefrontal subgenual, mientras que los que tomaron una caminata en la ciudad no mostraron estos efectos."

*El artículo afirma que "se ha demostrado que la corteza prefrontal subgenual muestra una mayor actividad durante la tristeza y el aislamiento y los procesos negativos autoreflexivos vinculados a la rumiación en la salud y las personas deprimidas", por lo cual se hace referencia a la corteza prefrontal subgenual aquí.*

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 112(28), 8567-8572. http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1510459112

## La actividad física en un entorno natural es más beneficiosa para el bienestar mental que la actividad física en interiores.

"Encontramos algunas pruebas de que la actividad física en un ambiente natural al aire libre puede traer efectos positivos adicionales en las medidas de bienestar mental que no se ven cuando se participa en una actividad física similar en interiores."

Coon, J. T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. Environmental Science and Technology, 45, 1761-1772. http://dx.doi.org/10.1021/es102947t

## Caminar en parques mejoró la atención en niños con déficits de atención.

"Los niños con déficits de atención se concentraron mejor después de caminar en un parque que después de cualquiera de los otros dos entornos. El efecto de una dosis de verde fue sustancial, aproximadamente tan grande como el déficit debido al TDAH y aproximadamente tan grande como el efecto máximo del metilfenidato de liberación prolongada. La experiencia de los niños de los tres entornos mostró el mismo patrón que su rendimiento de atención después."

Taylor AF, Kuo FE. Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. J Atten Disord 2009;12:402.

## Pasar tiempo con espacios azules está asociado con menos problemas con las relaciones con los compañeros y más comportamiento prosocial.

"La asistencia anual a la playa se asoció negativamente con el puntaje de dificultades totales del SDQ y con los puntajes de subescala de dificultad (en particular los problemas de relación entre pares), y se asoció positivamente con el puntaje de la subescala de fortaleza del SDQ (es decir, comportamiento prosocial)."

Amoly, E., Dadvanda, P., Forns, J., López-Vincente, M., Basagaña, X., Julvez, J., Alvarez-Pedrerol, M., Nieuwenhuijsen, M. J., Sunyer, J. (2015). Green and Blue Spaces and Behavioral Development in Barcelona Schoolchildren: The BREATHE Project. Environmental Health Perspectives, 122(12). http://dx.doi.org/10.1289/ ehp.1408215