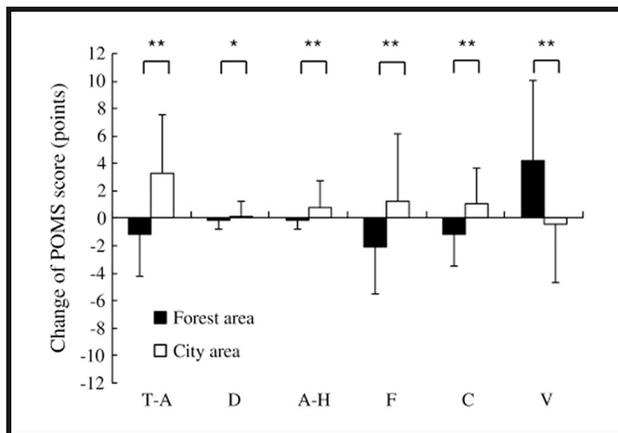


## Ver y pasar tiempo en espacios verdes reduce los niveles de cortisol y la presión arterial.

“Ver paisajes forestales conduce a concentraciones más bajas de cortisol, frecuencia de pulso más baja, presión arterial más baja, componentes de la alta frecuencia (High Frequency, HF) del VFC mejorados y una menor frecuencia baja/frecuencia alta. Estos resultados respaldan firmemente los hallazgos de investigaciones en interiores que usan la frecuencia cardíaca y la presión arterial sobre los efectos de ver una escena forestal en la recuperación del estrés”

Park B, et al. (2009). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventative Medicine*,15:18-26.



## Ver escenas rurales agradables ha demostrado reducir la presión arterial.

“Solo aquellos sujetos que ven escenas agradables rurales experimentan reducciones significativas en las tres medidas de presión arterial (sistólica, diastólica y MAP)”. Los sujetos mostraron escenas de escenas rurales y urbanas, tanto agradables como desagradables. P Pretty J, et al. (2005)”

PPretty J, et al. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5):319-37.



## Se ha demostrado que los ambientes forestales disminuyen los niveles de cortisol, la presión arterial y la actividad del sistema nervioso simpático.

“os ambientes forestales podrían reducir las concentraciones de cortisol, disminuir la frecuencia del pulso, disminuir la presión arterial, aumentar la actividad nerviosa parasimpática y disminuir la actividad de los nervios simpáticos en comparación con los entornos de la ciudad”

*Un estudio hizo que los participantes observaran paisajes del forestales, tanto con una “inmersión en el bosque” real como artificial al ver imágenes.*

Park B, et al. (2009). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventative Medicine*,15:18-26.

## Ver escenas rurales agradables está relacionado con una disminución de la presión arterial que es más efectiva para reducir la presión sanguínea que ver escenas urbanas o desagradables.

“De todos los sujetos, el 70% experimentó una disminución en la presión arterial, con la mayor proporción en la categoría rural agradable. Todos los sujetos en la categoría rural agradable experimentaron una disminución en la presión arterial, mientras que solo el 60% de los sujetos experimentaron tales disminuciones en todos los demás tratamientos”

*Se les mostró a los sujetos escenas de escenas rurales y urbanas, agradables y desagradables.*

PPretty J, et al. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5):319-37.