

# Baños de Naturaleza son la novedad en el parque nacional Pan de Azúcar

**EXPERIENCIA.** En la actividad participaron 10 funcionarios del CESFAM de Chañaral, quienes ejercerán como promotores de esta experiencia entre usuarios del centro de atención primaria.

El Parque Nacional Pan de Azúcar fue escenario de la primera experiencia de Baños de Naturaleza organizada por la Corporación Nacional Forestal (Conaf) en la Región de Atacama, a través de una actividad que contó con la participación de diez funcionarios del Centro de Salud Familiar de Chañaral.

La actividad se realizó con la coordinación del Departamento de Áreas Protegidas de Conaf Atacama, la administración y el equipo de guardaparques de la unidad, quienes acompañaron y guiaron a los participantes durante todo el proceso en el sector Quebrada Castillo, una zona que dispone características necesarias como mayor vegetación y concentración de biodiversidad, además de ser una zona libre de contaminación acústica.

La experiencia se prolongó durante una hora, iniciándose con la toma preventiva de presión arterial, frecuencia cardíaca y saturación de oxígeno en todas y todos los participantes, para luego ingresar al interior de la quebrada, donde se realizó una dinámica grupal de respiración consciente y posteriormente una experiencia personal de interacción con la naturaleza, donde cada participante estuvo invitado a vivenciar la activación de sus sentidos en medio de la naturaleza, finalizando con un nuevo control de signos vitales para medir las diferencias con el primer control.

Sergio Rozas Vega, guardaparques del Parque Nacional Pan de Azúcar, quien es guía certificado en Baños de Naturaleza, indicó que "se hizo el primer trabajo justoamente con un grupo de fun-

cionarios y funcionarias del Cesfam de Chañaral, porque serán a futuro los encargados de prescribir esta experiencia de interconexión con la naturaleza como un camino para conseguir bienestar y equilibrio interior, aparejado a la salud de las personas".

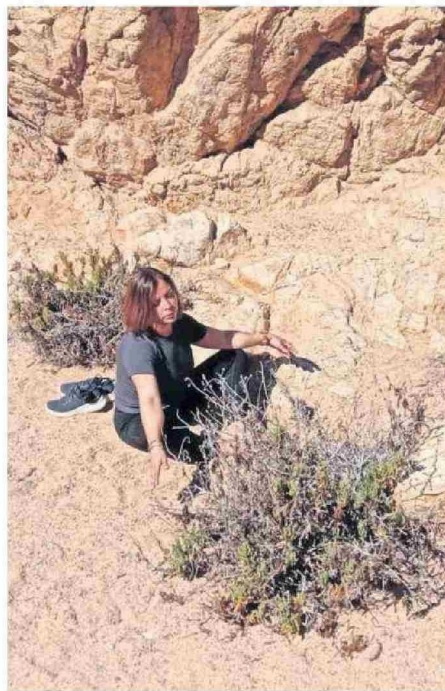
Al respecto agregó que hubo una muy buena acogida y evaluación de la experiencia por parte de los participantes, quienes en días previos debieron desarrollar un trabajo de inducción, recibiendo recomendaciones para su preparación personal a la actividad, como por ejemplo, recomendaciones respecto a la ingesta de alimentos saludables y ejercicios físicos, para luego desarrollar la intervención en el parque nacional.

La directora regional de Conaf Atacama, Sandra Morales Pérez, señaló que "la experiencia de Baños de Naturaleza se ha ido instaurando en varias unidades del sistema de áreas protegidas, como parte de los programas de Conaf, principalmente vinculado a una relación armónica entre las personas y los ecosistemas, contemplando además permanente capacitación a guardaparques. Un servicio que esperamos incorporar gradualmente también en nuestra región, especialmente en el Parque Nacional Pan de Azúcar".

El sentido es brindar un servicio complementario a la salud tradicional, pues el contacto con espacios naturales no sólo relaja, mejora la concentración y el ánimo, sino además hay estudios que acreditan que ayuda a regular el sueño, reduce el estrés y fortalecer el sistema inmune.



LA ZONA TIENE MAYOR VEGETACIÓN Y CONCENTRACIÓN DE BIODIVERSIDAD, ADEMÁS DE SER UN SITIO LIBRE DE CONTAMINACIÓN ACÚSTICA.



LA EXPERIENCIA SE PROLONGÓ DURANTE UNA HORA.



HUBO UNA MUY BUENA ACOGIDA Y EVALUACIÓN.



ES UN SERVICIO COMPLEMENTARIO A LA SALUD TRADICIONAL.