

Experiència “BANYS DE BOSC”: saviesa popular, evidència científica

Autors: González Cal, Amparo; Valldaura Domènech, M.Carme; Cañadell Ledesma, Ethel; Orrit González, Aida; Guerreros Sánchez, Aleyois; García Soler, Pilar. CAP Berguedà.

Introducció

Tota la vida s'ha dit que passejar pel bosc aporta benestar. Actualment, l'evidència científica corrobora aquesta afirmació. El bany de bosc és fer una immersió en la natura acompanyats d'un guia que ens ajuda a despertar els nostres sentits mentre es respiren substàncies volàtils anomenades fitoncides (olis essencials de la fusta), que disminueixen la pressió arterial, la freqüència cardíaca i hormones de l'estrès.



Objectius

- ❖ Millorar el benestar objectiu i subjectiu de persones que pateixen dolor crònic, insomni, estrès, aflicció, ansietat, astènia, obsessions...
- ❖ Generar conductes saludables i valors en relació amb la natura.

Metodologia

Un “Bany de Bosc” consisteix en una estada tranquil·la i accessible per tothom en un bosc madur i vell, majoritàriament mitjançant guiatge.

Grup màxim de 12 adults que participen en 6 sessions quinzenals de 2 hores de durada, ubicades en un entorn natural no estressant, on el guiatge consisteix a impartir exercicis de relaxació, estimulació sensorial, visualització, meditació i reflexió.

Característiques dels assistents: sense límit d'edat, cognitiva i físicament independents.

Instrument de valoració qualitativa: Qüestionari de Salut (SF-12) auto administrat abans i després del cicle de sessions.

Instrument de valoració quantitativa: Tensiòmetre digital automàtic Omrom®.

Resultats

L'activitat encara no ha finalitzat i les enquestes no han pogut ser avaluades. Les participants manifesten beneficis en la reducció de l'estrès, millora de la concentració, augment de l'energia i de la qualitat del son.

Conclusions

Existeix una evidència científica dels beneficis d'aquestes passejades terapèutiques, de fet, hi ha països que impulsen una xarxa de boscos terapèutics amb l'objectiu de reduir la despesa de sanitat a mitjà termini, i els seus metges prescriuen aquestes passejades com a mesura preventiva al desenvolupament de determinades malalties.