19º Encuentro del Foro de Enfermeras de Salud Mental AEESME /
Comunidad de Madrid
11ª Sesión Seminario Permanente Cátedra Francisco Ventosa

Soluciones basadas en la naturaleza para la mejora de la salud mental

Autores: Gonzalo Alemany Herrero, Rafael Garrido Santiago, Mª del Rocío Tirados Requejo
Enfermeras Especialistas en Salud Mental; Unidad de Hospitalización de Salud Mental Infantojuvenil del Hospital Universitario 12 de Octubre

Introducción

En los últimos años, las Nature-Based Solutions (NBS) han ganado relevancia como estrategias para mejorar la salud pública, en particular la salud mental. El contacto con entornos naturales tiene múltiples beneficios, como la reducción del estrés, (1) la mejora del bienestar emocional y el apoyo a la recuperación cognitiva.(2)

La evidencia reciente ha demostrado que la exposición a espacios verdes y azules (como parques y cuerpos de agua) puede tener un impacto positivo significativo en la salud mental, especialmente en poblaciones urbanas sometidas a altos niveles de estrés.(3)

Objetivo

Determinar el impacto de las Nature-Based Solutions en la mejora de la salud mental.

Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica en el portal de PubMed. Se emplearon los MeSH “Mental Health”, “Psychological Well-Being”, “Personal Satisfaction”, “Social Welfare”, y la palabra clave “Nature Based Solutions”, combinados con los operadores booleanos “AND” y “OR”. Los criterios de inclusión fueron estar disponibles en castellano/ingles, del periodo 2019-2024 y abordar la temática. Los criterios de exclusión incluyen aquellos artículos no accesibles y literatura gris. Se obtuvieron 149 resultados, que se redujeron a 15 de acuerdo con el titulo y resumen. Después de analizar criterios de validez y confiabilidad, se escogieron tres investigaciones publicadas que analizaban la conexión entre NBS y la salud mental.

Resultados

La síntesis de la evidencia reciente sobre las NBS muestra resultados en la mejora de la salud mental, principalmente en entornos urbanos.(1) Los estudios revisados indican que la exposición a espacios verdes y azules favorece la reducción de síntomas relacionados con la ansiedad, el estrés y la depresión.(2) Se observó también que las intervenciones basadas en la naturaleza promueven la restauración cognitiva y una mayor resiliencia psicológica en individuos expuestos a estos entornos de manera sostenida.(2)

Asimismo, en contextos urbanos, las NBS han demostrado ser una intervención efectiva para grupos poblacionales vulnerables, tales como niños, adultos mayores y personas con trastornos mentales preexistentes.(1) En particular, la terapia hortícola y la exposición regular a áreas verdes han mejorado significativamente el bienestar mental en estas poblaciones.(3) Sin embargo, uno de los principales retos es la desigualdad en el acceso a estos espacios, lo que pone de manifiesto la necesidad de estrategias inclusivas que aseguren una distribución equitativa de los beneficios de las NBS.(3) Además, se identificaron limitaciones metodológicas en algunos estudios, lo que resalta la necesidad de mayor estandarización en los diseños de investigación.(1)

Autores y año	Metodología	Título	Sujetos	Conclusiones
Coventry et al., 2021	Revisión sistemática y metaanálisis	Nature-based outdoor activities for mental and physical health	Estudios en adultos (n=50)	Las actividades al aire libre basadas en la naturaleza reducen significativamente el estrés y la ansiedad.
White et al., 2023	Revisión teórica	Nature-based biopsychosocial resilience: An integrative theoretical framework	Teoría de la resiliencia biopsicosocial basada en la naturaleza (NBRT)	Las NBS apoyan la resiliencia psicológica y emocional, promoviendo la restauración cognitiva y el bienestar emocional.
Patwary et al., 2024	Revisión sistemática y metaanálisis	Nature exposure and mental health during the COVID-19 pandemic: A Navigation Guide systematic review with meta-analysis	Estudios de exposición a naturaleza durante COVID-19 (n=113)	La falta de acceso equitativo a espacios naturales en áreas urbanas aumenta el riesgo de problemas mentales en contextos de alto estrés.

Conclusiones

La investigación confirma que las NBS pueden ser herramientas eficaces para reducir la ansiedad y el estrés, así como para promover la resiliencia psicológica. Sin embargo, es fundamental abordar las barreras de acceso a espacios naturales en entornos urbanos para garantizar que estos beneficios se distribuyan de manera equitativa. Asimismo, se necesita más investigación para afinar los mecanismos específicos mediante los cuales las NBS promueven el bienestar mental y optimizar su integración en políticas públicas y planes de salud.

Bibliografía

1. Coventry PA, Brown JE, Pervin J, et al. Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. SSM Popul Health. 2021;16:100934. doi: 10.1016/j.ssmph.2021.100934
2. White MP, Hartig T, Martin L, et al. Nature-based biopsychosocial resilience: An integrative theoretical framework for research on nature and health. Environ Int. 2023;181:108234. doi: 10.1016/j.envint.2023.108234
3. Patwary MM, Bardhan M, Disha AS, Dzhambov AM, Parkinson C, Browning MHEM, Labib SM, Larson LR, Haque MZ, Rahman MA, Alam MA, Tareq MF, Shuvo FK. Nature exposure and mental health during the COVID-19 pandemic: A Navigation Guide systematic review with meta-analysis. Environ Pollut. 2024;356:124284. doi:10.1016/j.envpol.2024.124284.