

Memorias

Vitamina  [®]

II CONGRESO NACIONAL

5 y 6 de octubre de 2023



Facultad
de Ciencias
de la Salud

Ciencias
del Deporte
y la Recreación

Facultad
de Ciencias
Ambientales



Presentación



II CONGRESO NACIONAL

Vitamina  [®]

Estas memorias dan cuenta de los avances, enfoques y posiciones que tienen diferentes sectores y comunidades de aprendizaje alrededor del abordaje de la Vitamina N en Colombia con la visión de profundizar en todos los aspectos relacionados con el contacto consciente con la naturaleza y los efectos positivos que conlleva en términos de salud pública, bienestar y conservación de la naturaleza.

Conferencia	Realidad actual de la propuesta de Vitamina N.	4
Conferencia	Bioeconomía para la Vitamina N.	6
Conferencia	One Health en el marco de la Vitamina N.	8
Conferencia	La importancia de los servicios ecosistémicos culturales en zonas verdes para el bienestar de las personas.	10
Panel 1.	El estado de la naturaleza en Colombia y su impacto en la salud.	12
Conferencia	Paz con la Naturaleza, los firmantes del acuerdo de paz abrazan la naturaleza para protegerla.	14
Conferencia	Programa de Biodiverciudades en Pereira.	15
Conferencia	Vitamina N, una oportunidad para el bienestar, la salud y la calidad de vida.	16
Conferencia	La prescripción de la Vitamina N en Colombia, del consultorio al Bosque.	17
Conferencia	Aprender a comer Vitamina N para mitigar los efectos del cambio climático.	18
Conferencia	Policy brief Vitamina N – Naturaleza para la Salud Humana.	19
Panel 2.:	La inclusión de las recomendaciones del Policy Brief Vitamina N en las políticas públicas actuales y futuras.	20



Juan Carlos Santacruz
Director Fundación Colombiana del Corazón

Comunicador social, periodista y politólogo, especialista en comunicación para salud. Consultor empresarial de compañías multinacionales y nacionales en estrategias de comunicación, coaching en comunicaciones y acciones específicas orientadas a preservar la imagen pública. Conferencista y Docente universitario en protocolo, comunicación para la salud y organizaciones saludables.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
La FCC se creó en el año 2000 impulsada por la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular para convertirse en un referente nacional a través del programa de Corazones Responsables con la estrategia del cuidado como estilo de vida.	El programa de Corazones Responsables es una propuesta para modificar estilos de vida a través de promover el cuidado como estilo vida.
La FCC creo la estrategia del cuidado como estilo de vida, la cual busca que las personas opten por el cuidado promoviendo 10 escenarios de cultura. El Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida	La Cultura de la Vitamina N se incluyó en el Método 10 del cuidado como estilo de vida, porque es un elemento clave para lograr preservar la salud.
Se eligió darle el nombre de Vitamina N a la propuesta de reconexión de los seres humanos con el entorno natural para aprovechar la fuerza terapéutica de la naturaleza y poner en evidencia en la vida cotidiana los beneficios sobre la salud mental, física, emocional y social de las personas cuando se acude a buscar Vitamina N de manera consciente e intencional haciendo una conexión desde los sentidos.	Implementar la cultura de la Vitamina N para que la comunidad descubra los beneficios en su vida diaria donde vive, estudia, trabaja y se divierte.



CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
Realidades a partir de la reciprocidad, la prevención y el control terapéutico. Reciprocidad: descubrir que la naturaleza nos cuida y por reciprocidad devolverle ese cuidado. Si tú me cuidas yo te cuido. Prevención: Cuando se acude de manera intencional y consciente es posible que los factores de riesgo lleguen más tarde en la vida de las personas. Control terapéutico: Lograr la dosis adecuada de Vitamina N puede contribuir al control de factores de riesgos o enfermedades ya instaladas.	Solo la actividad física supera los efectos terapéuticos de la Vitamina N. Un niño que crece en contacto permanente con el entorno natural tiene un 80% más de probabilidad de hacer actividad física que un niño que crece ajeno a la naturaleza.
Biofilia es amor por la naturaleza. Las personas desarrollan la biofilia de manera innata, pero cuando no se entrena se pierde. La estrategia de la Vitamina N propone lograr incentivar el efecto biofilia.	Para que la Vitamina N incremente su fuerza terapéutica es vital cumplir con el marco de dosis-respuesta: • Duración: más de 15 minutos • Frecuencia: todos los días • Intensidad: diversidad de vegetación.
La estrategia de Vitamina N de la FCC: • Formación: Se ofrecen cursos certificados para guías de terapia de Vitamina N con precios accesibles para todos, teniendo en cuenta que el terapeuta es la naturaleza y el guía un facilitador. • Certificación: Se creó un sistema de gestión con la terapia de Vitamina N, que propone un ejercicio de coherencia para las propuestas de bienestar y naturaleza especialmente en la oferta turística pero también para todos los escenarios que ofrecen entornos naturales. • Investigación: Se diseñaron una serie de iniciativas para consolidar desde la FCC la evidencia que demuestra mediante estudios e investigaciones las bondades de la naturaleza sobre la salud de las personas. Algunas investigaciones de las que hacemos parte: ▶ Effects of forest therapies on stress, depression, and anxiety levels: a systematic review ▶ Efecto de la inmersión consiente en la naturaleza (terapia de Vitamina N), en pacientes hipertensos. ▶ Efectos de la inmersión consiente en la naturaleza (Vitamina N), sobre el bienestar percibido por preadolescentes y adolescentes. ▶ Efecto de la inmersión consiente en la naturaleza (Vitamina N) sobre el bienestar percibido en una población trabajadora: un estudio de evaluación. ▶ Efectos de la terapia de la Vitamina N sobre los niveles de estrés en trabajadores de la salud: un estudio de evaluación de intervención. • Biofilia laboral: incentivar entornos laborales biofílicos para que los trabajadores puedan obtener, entre otros, los siguientes beneficios: ▶ Mejorar capacidad de respuesta a las exigencias de sus tareas diarias. ▶ Incrementar la productividad. ▶ Mejorar las relaciones con los compañeros. ▶ Disminuir los niveles de estrés. ▶ Impulsar climas laborales que propicien equipos de trabajo. ▶ Incentivar trabajadores más creativos e innovadores. ▶ Impulsar condiciones para el bienestar y la felicidad. • Encuesta de conexión con la naturaleza. Encuesta para medir el nivel de conexión con la naturaleza en una encuesta de siete preguntas. • Prescriptores: Creación de la red de profesionales de salud que prescriben naturaleza a sus pacientes. Hoy la red cuenta con 147 miembros activos.	• La cultura de la Vitamina N (QR) • Aprender a Comer Vitamina N (QR) • Certificación en Vitamina N (QR) • 5 pasos para reconectarse con el entorno natural (QR) • Modelo de terapia de Vitamina N (QR) Encuesta de conexión con la naturaleza (QR) Red Colombiana de Vitamina N. Desde aquí es posible inscribirse (QR)



Alexander Rincón
Profesor de la Facultad de Escuela de Economía de la Universidad Nacional de Colombia

Economista de la Universidad Nacional de Colombia, magister en economía agraria, doctor en economía ecológica de la Universidad Autónoma de Barcelona e investigador doctoral visitante de la Universidad de Cambridge (Department of land Economy). Actualmente es profesor vinculado a la escuela de economía de la Universidad Nacional de Colombia.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
El concepto de vida, definido por Humberto Maturana, la vida más allá de lo médico o biológico, tiene que ver con sistemas, con redes, con conexión, en un sistema vivo que nos lleva a un sistema de complejidad.	La vida pasa ahí, en el planeta, en el sistema, pero ¿qué significa que allí pase? La academia no trabaja de forma compleja y sistémica, ha dividido creando disciplinas distintas. Un sistema vivo no se crea.
Carlos Maldonado, colombiano y científico de la complejidad, se refiere a que los sistemas vivos no se reducen al medioambiente, sino que se adaptan a él transformándolo radicalmente, tan radicalmente como sea necesario, para que la vida sea posible. Dicho sin más, los sistemas vivos transforman la materia y la energía en vida y en más vida. Toda la historia de la evolución, de la bioquímica, de la termodinámica y de la biología de los sistemas ponen de manifiesto este hecho. De esta manera, la complejización del mundo y la naturaleza es el proceso mismo mediante el cual la vida -los sistemas vivos-, se tornan posibles así mismos... los seres humanos son fenómenos no lineales, linealizados por obra de la cultura más reciente.	“Las ciencias de la complejidad son ciencias de la vida” “Lo más complejo que se puede analizar es la vida”.
Las características de los sistemas complejos. Es un sistema complejo la problemática a la cual nos enfrentamos en la actualidad, como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, entre otros; Sin embargo, se responde a problemáticas complejas, desde áreas disciplinares divididas, donde a pesar que nos juntemos, el todo es más que la suma de las partes. Desde la academia se responde a preguntas complejas y las mismas deben responderse de forma diferente.	El todo es más que la suma de las partes.



CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
El artículo “A Nature-Positive World: The Global Goal for Nature”, escrito por los representantes de los centros de investigación más importantes del mundo, hablan de la tendencia a separar la economía, el ambiente y la sociedad, y realmente la economía y la sociedad hacen parte de algo más complejo que es la naturaleza.	Siempre se ha analizado a la naturaleza como algo que esta allá y no como algo que hace parte de. La economía siempre ha visto la naturaleza como un factor productivo del cual hace parte y por ende no está creando condiciones para la vida.
En la Colombia Compleja, Julio Carrizosa, ambientalista Colombiano, habla de un país diverso e interrelacionado en múltiples formas, resultando tanto de la variedad de ecosistemas y territorios como de la multiplicidad de culturas y razas, cuyas cosmovisiones y entendimiento de la naturaleza les permiten distintas y complejas formas de relacionarse con el territorio.	“Carrizosa se refiere a que la Colombia compleja se asocia a la diversidad de relaciones con los ecosistemas y los territorios y por ello Colombia es un país complejo y diverso”. La naturaleza condiciona la forma en la que nos relacionamos. En Occidente se piensa que la humanidad está separada de la naturaleza.
Muchos científicos han hablado que la crisis ambiental actual no es sino una crisis de la modernidad o crisis civilizatoria, porque seguimos dando las mismas respuestas a problemáticas que son mucho más complejas.	“La modernidad llevó a que la economía fuera concebida como una disciplina desconectada de un sistema mucho más complejo: la naturaleza, la vida”.
Somos más que producir, competir y crecer. Hay otras relaciones y otras formas de habitar el planeta.	El mundo tiene una diversidad de relaciones con el territorio que van más allá de las relaciones de producción y consumo. Para que yo sea el otro tiene que ser - Ubuntu
A mayor diversidad, mayor capacidad de adaptación y resiliencia. Sobrevive el que mejor se adapta. Sin embargo, esa capacidad de adaptación se está perdiendo por la falta de relacionamiento con la naturaleza.	
El libro “Bioeconomía: miradas múltiples, reflexiones y retos para un país complejo”, el cual trata de las economías diversas y economías “otras” para la vida, trata de lo que es el concepto de Bioeconomía para Colombia, entendiendo las múltiples visiones que hay en el territorio. 	La economía debería estar completamente relacionada con la naturaleza – Georgescu Roegen



Giovanni García
Médico y Cirujano, Magister en Educación
y actualmente

Decano Facultad de Ciencias de la Salud Universidad
Tecnológica de Pereira - Médico, MSc Educación,
PhD (c) Didáctica. Instructor American Heart
Association AHA. Editor Revista Medica de Risaralda.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVES
El enfoque de One Health (Una salud), considera que los seres humanos, los animales y el medio ambiente son interdependientes; así la salud humana y la salud animal son interdependientes, a su vez, ambas dependen del medio ambiente. Promueve la cooperación interdisciplinaria, especialmente entre la medicina humana, la medicina veterinaria y las ciencias ambientales, para trabajar de forma local, nacional y global con el objetivo de una sola salud para todos. Este concepto enmarca varios campos de investigación como la salud ambiental, la ecología, la medicina veterinaria, la microbiología, la salud pública y la salud humana.	One Health promueve la cooperación interdisciplinaria.
El concepto de One Health se relaciona con la definición de Vitamina N, teniendo en cuenta que esta vitamina estimula el organismo y mejora la salud física y mental; retomando el contacto con el medio natural se logra recuperar la salud y el goce de sentirse plenamente humanos.	





CONTEXTO	MENSAJES CLAVES
El suelo también hace parte de la Vitamina N y la humanidad depende de él, siendo parte fundamental del entorno. Esto debido a que el suelo, siendo una pequeña porción de la tierra, tiene a su vez unas dinámicas de nutrición de las plantas que se refleja en la nutrición de lo que consumen los animales y los seres humanos. Al final, los componentes del suelo terminan en el organismo de los humanos, obteniendo componentes benéficos pero también elementos tóxicos como el plomo.	Si se tienen suelos saludables, se tienen bosques saludables y por consiguiente personas saludables. Los alimentos que comemos, el aire que respiramos, el agua que bebemos y el clima que hace habitable a nuestro planeta proviene de la naturaleza. Somos absolutamente dependientes de la naturaleza.
La prescripción de actividades como estar al aire libre e interactuar con la naturaleza, tener comida saludable, tener agua y aire limpio, va disminuir los efectos de las enfermedades derivadas del estrés emocional y biológico.	Si se modifican los elementos que producen el estrés, se modifica la forma como el organismo responde al mismo.
	Desde la Facultad de Ciencias de la Salud de la UPT se entiende que la salud humana, la salud animal, la salud ambiental y la salud del suelo hacen parte de un solo complejo.



Conferencia

La importancia de los servicios ecosistémicos culturales en zonas verdes para el bienestar de las personas



Víctor Fabian Forero
Director de la Especialización en Responsabilidad Social y Ambiental de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Ingeniero Ambiental y Sanitario de la Universidad de la Salle, Economista de la Universidad de Asturias, Especialista en Gerencia de La Salud Ocupacional de la Universidad del Rosario, Magister en Gestión Ambiental de la Pontificia Universidad Javeriana y Candidato a Doctor en Modelado en Política y Gestión Pública de la Universidad Jorge Tadeo Lozano. Es docente, asesor e investigador en temas relacionados con: valoración de servicios ecosistémicos, espacios verdes urbanos y rurales, Impacto ambiental y Cambio climático. Actualmente se desempeña como el director de la Especialización en Responsabilidad Social y Ambiental de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVES
Los espacios verdes son terrenos con vegetación delimitados que se encuentran dentro de una ciudad o una aglomeración urbana, pueden ser espacios naturales o no naturales; su beneficio redunda en el bienestar que proveen a las personas y por supuesto la estructura ecológica principal de algunas ciudades.	
Los servicios ecosistémicos, concepto acuñado por Daily y Westman en 1997 inicialmente, se define como las condiciones y procesos a través de los cuales los ecosistemas naturales sostienen y nutren a la vida humana, ya que proveen los recursos necesarios para subsistir. En el año 2005 la evaluación de ecosistemas del milenio los categorizó y en el año 2018 se planteó otra categorización y se definieron como las contribuciones que los ecosistemas hacen al bienestar humano, desde su estado biofísico y la contribución que brindan. Esta categorización se refiere a los servicios de aprovisionamiento, de regulación, de soporte y de cultura.	Los servicios ecosistémicos de soporte son los más importantes, porque son la base y requisito para la existencia de los demás servicios ecosistémicos. Los servicios culturales son los únicos que son intangibles, subjetivos y tienen que ver directamente con la experiencia del hombre con la naturaleza.
Los servicios ecosistémicos culturales están relacionados con la recreación, los valores estéticos, el deporte, la apreciación del paisaje, el disfrute de la naturaleza, la experiencia espiritual y el sentimiento de pertenencia que tienen las personas por un lugar.	



CONTEXTO

El objetivo de las investigaciones realizadas buscó entender la importancia de los servicios ecosistémicos culturales (SEC) de los espacios verdes, para lograr una gestión ambiental efectiva que mejore el bienestar de las personas.

Dicha investigación se realizó en los humedales Santa María del Lago, Juan Amarillo y Córdoba en Bogotá, ubicados en zonas geográficas y sociodemográficas diferentes de la ciudad, haciendo parte de la cuenca hidrográfica de El Salitre. También se realizó otro estudio en el Parque Entrenubes en la ciudad de Bogotá.

Para ello se aplicó una encuesta semiestructurada a visitantes de los humedales estudiados, con preguntas cerradas que fueron validadas por un panel de expertos para evaluar el grado o percepción que tienen las personas frente a los servicios culturales de estos espacios. Finalmente se hizo un análisis de correlación que determinó si existían correlaciones positivas y negativas entre las características sociodemográficas y los SE culturales.

No todos los ecosistemas generan bienestar a las personas y por ello es necesario hablar de los disservicios.

MENSAJES CLAVES

El servicio ecosistémico que mejor valoraron los encuestados fue el disfrute del paisaje seguido del aprendizaje en la naturaleza; y el menos valorado el relacionado con las experiencias religiosas o espirituales.

Las características sociodemográficas difieren en cada espacio seleccionado, pero tiene que ver directamente con la ubicación geográfica y con los estratos socioeconómicos.

En el caso del estudio del humedal Santa María del Lago, uno de los disservicios encontrados fue situaciones de afectación de la seguridad relacionados con falta de vigilancia en algunos sectores, el consumo de drogas y la afectación a la vida animal o vegetal.

En el parque Entrenubes los visitantes quieren conocer del lugar y también ir a descansar.



Panel 1

El estado de la naturaleza en Colombia y su impacto en la salud



Moderador: Juan Carlos Santacruz.
Director de la Fundación Colombiana del Corazón

Participantes:

Paula Herrera – Directora del Posgrado Psiquiatría en la Universidad Tecnológica de Pereira.

Experta en Psiquiatría Infantil, Trastorno por Déficit de Atención (TDA), Trastornos del Aprendizaje e Hiperactividad, médico Cirujano de la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP) y posteriormente realizó sus estudios en Psiquiatría General en la Universidad de París, en Francia. Además, es investigadora invitada en la Universidad de Cambridge en Reino Unido.

Isabel Melo Vásquez – Instituto Alexander von Humboldt

Doctora en Ecología y Conservación en la Universidad Federal de Mato Grosso del Sur, Brasil, Magíster en Conservación de Bosques y Naturaleza de la Universidad de Wageningen, Países Bajos, y bióloga de la Universidad de Antioquia, Colombia. Actualmente es Investigadora de la Línea Urbana del Centro de Soluciones Basadas en Naturaleza del Instituto Alexander von Humboldt.

Jeadran Malagón – Coordinador Grupo de Salud Ambiental Laboral – Instituto Nacional de Salud

Médico y cirujano javeriano, doctor en salud pública. Actualmente es coordinador del grupo de investigación en Salud Ambiental y Laboral del Instituto Nacional de Salud. En la actualidad es el investigador líder del proyecto "Evaluación de los efectos de la terapia de inmersión en la naturaleza/vitamina n sobre los niveles de estrés en trabajadores de la salud de Bogotá, 2022- 2024", el primer ensayo clínico aleatorizado sobre este tipo de terapias en Latinoamérica.

¿Cuál es la relación entre naturaleza y salud?

CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
Dentro del Centro de Soluciones Basadas en la Naturaleza, del Instituto de Investigaciones Alexander von Humboldt, se encuentra un grupo de trabajo dedicado a la naturaleza urbana.	La naturaleza urbana contribuye el bienestar de las personas y también en el bienestar y salud de los ecosistemas.
Entre las funciones del Instituto Nacional de Salud se encuentra la de investigar, siendo el ala técnica del Ministerio de Salud.	El Plan de Desarrollo vigente plantea que las políticas se van a organizar en torno al territorio y específicamente en torno al agua; lo cual da pie a que la Política Nacional de Salud Ambiental pueda incluir el cómo a través de la relación con la naturaleza, generar entornos para los humanos y todas las especies.



¿De qué manera el contacto con la Vitamina N y la relación con el bienestar aporta a las estrategias corporativas de las instituciones?

MENSAJES CLAVE

El instituto Humboldt en el marco de la estrategia de biodiversidades o ciudades biodiversas y resilientes está generando una herramienta metodológica para que las ciudades puedan explorar, analizar, priorizar e incidir en la política pública sobre la gestión de su biodiversidad.

El INS evidenció en las terapias de inmersión en la naturaleza una oportunidad para ayudar a los profesionales de la salud en condiciones de estrés y por ello se propuso un estudio para intervenir el riesgo psicosocial en trabajadores de la salud. Se trata de una oportunidad para generar un guía nacional para intervenir el riesgo psicosocial.



Paz con la Naturaleza, los firmantes del acuerdo de paz abrazan la naturaleza para protegerla



Jaime Gongora
Director del proyecto Paz con la Naturaleza y
Profesor Asociado de la Universidad de Sidney

Doctor en Genética Animal, Máster en Biología, Licenciado en Educación (Biología y Química), Profesor Asociado en Biología de la Conservación y Genética Animal y Decano Asociado de Estrategia Indígena, Facultad de Ciencias de la Universidad de Sidney.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
El proyecto paz con la naturaleza es apoyado por el Gobierno de Colombia y UKPACT además de otras organizaciones aliadas, con el objeto de promover la inclusión y la ciencia participativa, la conservación de la biodiversidad y la paz.	Colombia es el segundo país más biodiverso del planeta, con más de 56.000 especies registradas, de las cuales 9.000 son únicas.
Investigar la biodiversidad en Colombia ha sido un reto durante los últimos 55 años a causa del conflicto. Las zonas que fueron ocupadas por firmantes de paz no estuvieron disponibles para la ciencia o para la investigación.	Luego de la firma del acuerdo de paz, la deforestación ha aumentado en las zonas del post-conflicto.
El Proyecto Paz con la Naturaleza desarrolla capacidades y habilidades a través de entrenamientos, talleres e inventarios de biodiversidad para informar y conocer más las rutas de ecoturismo de los territorios; y para la reincorporación de los firmantes del acuerdo de paz.	Entre los talleres que realiza Paz con la Naturaleza se encuentran los de contemplación de la naturaleza, en los cuales se les enseña a los firmantes de paz a respirar y explorar los cinco sentidos para percibir diferentes sensaciones.
Construir escenarios de colaboración para su propio empoderamiento, con destrezas y conocimientos sobre la biodiversidad, la conservación y el uso sostenible de la misma, para el desarrollo socioeconómico.	Se identifican objetos visuales y no visuales en la naturaleza, en donde se invita a los participantes a escuchar los sonidos y cantos de las aves, del viento, a identificar los olores y sabores de la tierra.
	Esta actividad, también, busca que los participantes del entrenamiento involucren a los turistas en este tipo de actividades.
	Entre los beneficios de los ejercicios de contemplación de la naturaleza con firmantes del acuerdo de paz y comunidades locales se encuentra la mejora en la experiencia de los turistas que visitan sus territorios; incrementa el bienestar entre los turistas y de los propios firmantes del acuerdo, incrementa la conciencia de la necesidad de naturaleza entre los turistas y por último contribuye a la reconciliación y desarrollo de confianza entre los antiguos actores del conflicto armado.

Programa de Biodiverciudades en Pereira



**Andrés García y
Paula Andrea Mariscal**
Alcaldía de Pereira

Paula Mariscal es Ingeniera ambiental, Especialista en Seguridad y salud en el trabajo, Coordinadora del proceso estratégico Gestión de la Biodiversidad y los servicios ecosistémicos, Dirección Estratégica de Gestión Ambiental de la Secretaria de Planeación Municipal de la Alcaldía de Pereira.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
El programa de biodiverciudades procura que en las ciudades se gestione y conserve la biodiversidad y los servicios ecosistémicos asociados.	Una biodiverciudad es una ciudad que aprovecha toda la biodiversidad y sus servicios ecosistémicos integrando a todos los actores sociales para alcanzar un desarrollo sostenible urbano regional.
En asocio con el Instituto Humboldt y el BID, se realizó un proyecto piloto en varias ciudades del país, entre ellas Pereira, utilizando una herramienta metodológica de 6 fases, que permitiera desarrollar el programa. En el marco de la misma la ciudad realizó un diagnóstico con inventarios de biodiversidad urbana, identificando áreas verdes, coberturas boscosas, corredores de conectividad ecológica y de servicios ecosistémicos.	Es necesario un enfoque conjunto para proteger y administrar los ecosistemas urbanos, teniendo en cuenta los retos relacionados con el agua, el clima y la biodiversidad.



Conferencia

Vitamina N, una oportunidad para el bienestar, la salud y la calidad de vida



Gustavo Adolfo Moreno Bañol
Docente Programa Ciencias del Deporte y la Recreación UTP

Licenciado en Educación Física y Recreación, Magister en Administración del desarrollo humano y organizacional U.T.P, Director del Programa Ciencias del Deporte y Recreación U.T.P período 2008 – 2018, Miembro Comité técnico Pereira como Vamos - Medición de Calidad de Vida. Estudiante Doctorado Ciencias Ambientales.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
“Pereira cómo vamos” preguntó en la encuesta de percepción ciudadana del año 2022 por el estado de salud física en el último año y la respuesta fue positiva, sin embargo, la percepción cambia de acuerdo a la edad de los encuestados.	En los informes de “Pereira cómo vamos”, 7 de cada 10 personas manifestaron estar bien. En términos de salud mental los encuestados contestaron que se encuentran bien. En Pereira en el año 2021 hay un árbol por cada 5,4 habitantes, aproximadamente.
En el año 2022 una de las principales actividades deportivas y recreativas que realizan los ciudadanos de Pereira es visitar centros comerciales, ir a restaurantes y en tercer lugar ir a parques.	Cada individuo debe generar los espacios para estar en contacto con la Vitamina N, no solamente en un parque, también cuidando sus plantas u observando las formas diversas a través de la ventana.



La prescripción de la Vitamina N en Colombia, del consultorio al Bosque



Paula Herrera
Directora del Posgrado Psiquiatría en la Universidad Tecnológica de Pereira

Experta en Psiquiatría Infantil, Trastorno por Déficit de Atención (TDA), Trastornos del Aprendizaje e Hiperactividad, médico Cirujano de la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP) y posteriormente realizó sus estudios en Psiquiatría General en la Universidad de París, en Francia. Además, es investigadora invitada en la Universidad de Cambridge en Reino Unido.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
En Japón han acuñado el nombre de Shinrin-Yoku para los baños de bosque y además cuentan con la sociedad de la terapia del bosque. Los baños de bosque son la inmersión de las personas en un entorno natural, con sus propios sentidos, haciendo una terapia de plena conciencia.	Uno no puede prescribir algo de lo que no está convencido. La terapia de plena conciencia implica estar en el momento presente, ejerciendo nuestras entradas sensoriales y coordinando grupos musculares.
Existen metanálisis y revisiones sistemáticas de literatura que explican los beneficios de los baños de bosques.	Hay mejores beneficios en salud mental al realizar “baño de bosque”, comparado con caminar, hacer yoga y ejercicios de respiración. También efectos a corto plazo más fuertes para síntomas ansiosos. Mirar por una ventana un árbol baja los niveles de ansiedad.
Estudios demuestran los efectos en salud del baño de bosque como aumento de las células inmunes, potencia el sistema cardiovascular y respiratorio, mejora la gestión del estrés, mejora síntomas de trastornos afectivos, mejora niveles atencionales y aumenta la creatividad.	Los arcos y los círculos en el diseño arquitectónico rompen con la monotonía visual, produciendo cierta comodidad en las personas. Estar en un entorno natural de forma permanente también puede generar estrés porque las personas se sienten vulnerables por todos los posibles peligros.
Para formular los baños de bosque y la Vitamina N se requiere ser riguroso, negociar con el niño y la familia lo que es viable en cuanto a tiempo e intensidad, para que el paciente no se frustre. -En la siguiente consulta realizar una cita motivacional, valorando los avances realizados.	Los baños de bosque estimulan la red cerebral por defecto, en estado de reposo.

Conferencia

Aprender a comer Vitamina N para mitigar los efectos del cambio climático



Leanny Blandón
Subdirectora Científica de la FCC

Nutricionista Dietista - Universidad Antioquia (Medellín, Colombia).Diplomada en interventoría y contratación de servicios de alimentación y nutrición. Universidad de Antioquía. Embajadora del programa Corazones Responsables (FCC)

CONTEXTO	MENSAJES CLAVES
Las enfermedades del corazón son la primera causa de muerte en todo el mundo, siendo prevenible actuando sobre factores de riesgo comportamentales.	Las campañas que se realizan para enseñar a comer toman a las personas como objeto de cambio y no como sujeto de transformación social.
En la actualidad se consumen más productos que alimentos, siendo el 80% alimentos procesados o ultraprocesados.	Se debe consumir 80% de alimentos naturales y el 20% en productos.
Según la OPS el consumo de productos procesados y ultraprocesados está relacionado con la obesidad, porque supera los límites de etiquetado de grasa total, el 50% supera las recomendaciones de grasas saturadas, el 70% supera el límite de azúcares libres y alrededor del 50% superan la cantidad de sodio.	A nivel mundial la producción de alimentos es el mayor causante de pérdida de biodiversidad y responsable del 80% de la deforestación. Aprender a elegir alimentos es una de las estrategias individuales para cuidar el planeta.



Policy brief Vitamina N –
Naturaleza para
la Salud Humana



Juan Carlos Santacruz
Director de la Fundación Colombiana del Corazón

Comunicador social, periodista y politólogo, especialista en comunicación para salud. Consultor empresarial de compañías multinacionales y nacionales en estrategias de comunicación, coaching en comunicaciones y acciones específicas orientadas a preservar la imagen pública. Conferencista y Docente universitario en protocolo, comunicación para la salud y organizaciones saludables.

CONTEXTO	MENSAJES CLAVE
La Fundación Colombiana del Corazón diseñó una serie de recomendaciones de política pública para promover la Vitamina N, aceptando la fuerte evidencia de la conexión de la naturaleza con la salud humana.	
El policy brief cuenta con siete mensajes claves: • Los bosques, los árboles y los espacios verdes para tomar Vitamina N impactan en la salud humana en todas las etapas de la vida. • La Vitamina N impacta en las condiciones, estilos de vida y decisiones de los niños, jóvenes y adolescentes para su vida actual y sus comportamientos futuros. • Los resultados positivos para la salud de la naturaleza con bosques, árboles y espacios verdes para tomar Vitamina N superan significativamente a los negativos. • Ampliar el acceso a la Vitamina N en los grandes centros urbanos. • Los efectos en la salud del contacto consciente con la naturaleza son el resultado de los estilos de vida individuales. • La relación naturaleza salud puede ofrecer soluciones a las crisis globales. • Adoptar enfoques integradores e intersectoriales para mejorar el vínculo naturaleza-salud.	• Las personas en general conocen los beneficios del contacto con la naturaleza pero no participan de actividades en la naturaleza. • La deforestación ha causado la aparición de más del 30% de las nuevas enfermedades desde 1960. • En Colombia, el 76% de la población es urbana y el 23% rural.

La inclusión de las recomendaciones del Policy Brief Vitamina N en las políticas públicas actuales y futuras

Panel 2



Moderadora:
Carolina González Delgado
Coordinadora del Programa Vitamina N – FCC

Participantes:
Andres Garcia – Alcaldía de Pereira - Dirección Estratégica de Gestión Ambiental
Paola Buitrago de la CARDER -Administradora ambiental especializada, Oficina de Planeación de Carder
Jeadran Malagon - Coordinador Grupo de Salud Ambiental Laboral – Instituto Nacional de Salud

¿Cómo logramos que la recomendaciones del policy brief se incluyan en las políticas públicas?

A través de la participación es posible lograr la inclusión de estas recomendaciones en las políticas públicas.

Es necesaria la articulación interinstitucional incluida la academia, como generador de información que valida la políticas públicas, dejando claridad que la información debe estar disponible para todos. No obstante, la información que se genere desde diferentes sectores debe integrarse para que las recomendaciones de política pública ofrecidas por la Fundación sean tenidas en cuenta.

¿Cómo incluirían dichas recomendaciones en la gestión de las organizaciones que representan?

La planificación de las áreas verdes urbanas, ha sido un proceso que se ha gestado lentamente sin cumplir hasta ahora con las recomendaciones requeridas para las ciudades, sin embargo, la autoridad ambiental participa activamente en la gestión de la misma.

Los consejos territoriales de salud ambiental, concebidos como espacios técnicos relevantes para la toma de decisiones, la gestión y la concertación intersectoral en el abordaje de las determinantes sociales y ambientales que afectan la calidad de vida y salud de la población, son un espacio donde se podrían materializar estas recomendaciones en políticas públicas.

Conclusiones

- ◆ Esta es la generación que tiene la oportunidad de repensar su relación con el entorno.
- ◆ Desde la academia es necesario que se den posibilidades de creación, la cual está en crisis.
- ◆ La salud humana y la salud animal esta relacionadas con el estado de la naturaleza.
- ◆ Aun no existe una definición unánime de lo que es una salud completa que englobe todas las áreas del conocimiento.
- ◆ Los servicios ecosistémicos culturales, han sido muy difíciles de estudiar porque son difícil en su medición, cuantificación y valoración. Por la misma razón, en Colombia, son pocas las investigaciones relacionadas con esta temática en espacios verdes.
- ◆ Los programas, planes de gestión e impacto ambiental no tienen en cuenta la perspectiva, opinión y experiencia que tienen las personas con la naturaleza y los ecosistemas, están todos asociados a aspecto biofísicos.
- ◆ Se están perdiendo los espacios verdes en las grandes ciudades, lo cual afecta el bienestar de las personas.
- ◆ Los estudios de percepción permiten entender desde la subjetividad de cada visitante a un espacio verde, patrones de conocimiento y de realidades comunes para la realización de planes, programas y estrategias de gestión ambiental.
- ◆ Se requieren realizar más estudios de valoración de servicios ecosistémicos culturales que sirvan de referente para los tomadores de decisiones y se formulen políticas públicas que fomenten el bienestar y la salud de las personas.
- ◆ No existen indicadores que midan la salud y el bienestar de las biodiversidades para las personas.
- ◆ El ejercicio de la investigación académica y la generación de evidencia científica mediante estudios aleatorizados o randomizados, con rigor académico y clínico, busca generar un núcleo robusto de evidencia que permita transformar la visión de salud y además incidir en las políticas públicas en Colombia.
- ◆ Existen metaanálisis que demuestran los múltiples beneficios de la Vitamina N para la salud y el bienestar de las personas.
- ◆ En Latinoamérica y el Caribe el 80% de la población vive en ciudades.
- ◆ Los ejercicios de contemplación de la naturaleza y de afinación de los sentidos son también una estrategia de reconciliación entre los antiguos actores del conflicto armado.
- ◆ El principal desafío para una planeación urbana basada en la naturaleza, es lograr gestionar y proteger los ecosistemas en el entorno urbano y regional.
- ◆ La salud humana esta intrínsecamente relacionada con la salud de los bosques y de la naturaleza en general.
- ◆ Las políticas pública deben incluir formas y estrategias para acercar a los niños y jóvenes a la naturaleza.
- ◆ Ninguna ciudad de Colombia, cumple con las recomendaciones de la OMS, de contar con 9 a 11 m2 por habitante de espacios verdes.
- ◆ Integrar los datos que se generan desde diferentes sectores o ramas del conocimiento es fundamental para que la Vitamina N haga parte de las políticas públicas del país.
- ◆ La sociedad civil también tiene un papel fundamental en la incidencia en política pública, entre ella que la Vitamina N se incluya en ellas.



II CONGRESO NACIONAL

Vitamina ®