

Pase de 20 a 30 minutos al día cerca de un árbol.

Mejora la salud mental y el bienestar

Los árboles reducen las emociones de ansiedad, depresión y estrés, lo que mejora la salud mental y el bienestar.

Fortalece la salud del corazón

Pasar tiempo al aire libre y cerca de los árboles puede motivarlo a hacer más ejercicio. El ejercicio ayuda a perder peso y reduce las causas de enfermedades cardíacas.

Estimula el desarrollo cerebral

- Los árboles contribuyen al desarrollo cerebral en los niños. Jugar en y alrededor de espacios verdes ayuda a aumentar la concentración y la memoria.
- Los síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) se reducen después de pasar tiempo al aire libre.

Respirar más fácilmente

Los árboles mejoran la calidad del aire. Los árboles eliminan partículas dañinas, también conocidas como contaminantes del aire que pueden afectar los pulmones y empeorar los síntomas de enfermedades respiratorias, como la EPOC.

Reducen los efectos del calor y el sol

- Los árboles proporcionan sombra, lo que puede ayudarle a refrescarse en días calurosos.
- Los árboles ayudan a bloquear la luz ultravioleta (UV) del sol, reduciendo el riesgo de cáncer de piel.

Tener un bebé más saludable

Las mujeres embarazadas que pasan tiempo en espacios verdes están menos estresadas. Las futuras madres relajadas tienen menos probabilidades de que el bebé nazca prematuro. También tienen bebés más saludables.

Recuperación más rápido de una cirugía

Pasar tiempo al aire libre o ver un espacio verde después de una cirugía puede ayudarle a sanar más rápido.



Fuentes

1. Experiencias urbanas en la naturaleza reducen el estrés en el contexto de la vida diaria basadas en biomarcadores salivales | [Frontiers \(frontiersin.org\)](https://www.frontiersin.org)
2. Uso de árboles y vegetación para reducir las islas de calor | U.S. EPA ([epa.gov](https://www.epa.gov))
3. Bosques y árboles para la salud humana: caminos, impactos, desafíos y opciones de respuesta | IUFRO ([iufro.org](https://www.iufro.org))
4. Árboles urbanos y salud humana: una revisión | PubMed (pubmed.gov)

Los espacios verdes son buenos para nuestra salud. Considere realizar una de las siguientes actividades en un parque con árboles, en su jardín o en su vecindario:

- ▲ Caminar, trotar o correr
- ▲ Sentarse bajo un árbol
- ▲ Hacer un picnic, parrillada o asado con familiares o amigos
- ▲ Practicar deportes
- ▲ Observar aves y la naturaleza
- ▲ Crear – escribir en un diario, dibujar o pintar
- ▲ Meditar o rezar



greatlakestrees.org/health



Gracias a la Fundación Cleveland por hacer posible esta infografía.