RECOMENDACIONES
PARA SEGUIR LOS ITINERARIOS DE BAÑOS DE BOSQUE DE DKV SEGUROS EN WIKILOC

SEGUIMIENTO DEL ITINERARIO

Los itinerarios de baños de bosque de DKV Seguros se han identificado para visualizarlos y seguirlos con el móvil a través de la app Wikiloc.

Recomendamos **descargar los itinerarios previamente** para seguir las rutas sin problemas de cobertura.

Los trazados de los itinerarios han sido realizados sobre el terreno pero, a pesar de la fiabilidad de los GPS, el uso de esta tecnología no debe eximir de conocimientos de orientación.

DESCARGA DE MAPAS

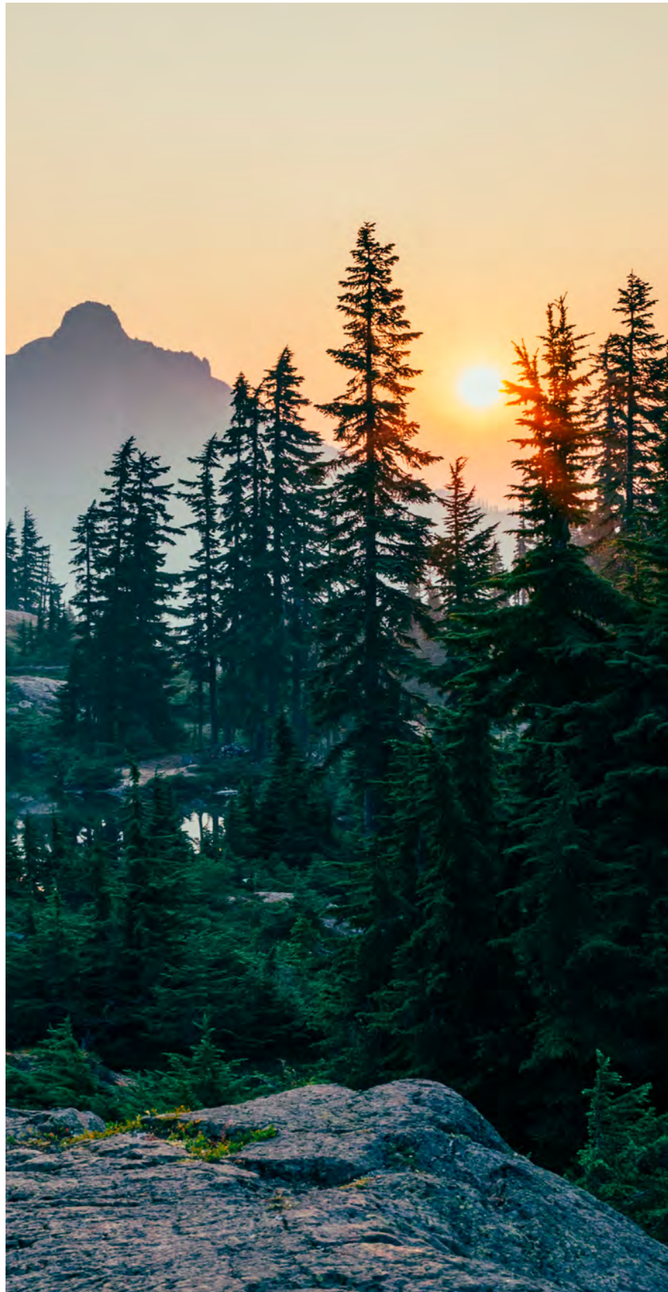
Aunque los itinerarios están en su mayoría señalizados y algunos se sitúan dentro de parques naturales, es recomendable **disponer de algún mapa** de la zona sobre el que identificar el recorrido.

La propia app de Wikiloc dispone de mapas topográficos offline que pueden descargarse previamente para usarlos sin conexión de datos.

EQUIPAMIENTO PARA EL BAÑO DE BOSQUE

Aunque los recorridos de baños de bosque son habitualmente cortos, es recomendable llevar **agua y comida suficiente, ropa y calzado adecuado** para las condiciones meteorológicas, abrigo y protección para la lluvia.

Además de contar con los tratamientos adecuados (alergias, vacunas, etc.), también es recomendable llevar protección solar y la batería del móvil a plena carga y/o una batería de repuesto.



RECOMENDACIONES
PARA SEGUIR LOS ITINERARIOS DE BAÑOS DE BOSQUE DE DKV SEGUROS EN WIKILOC

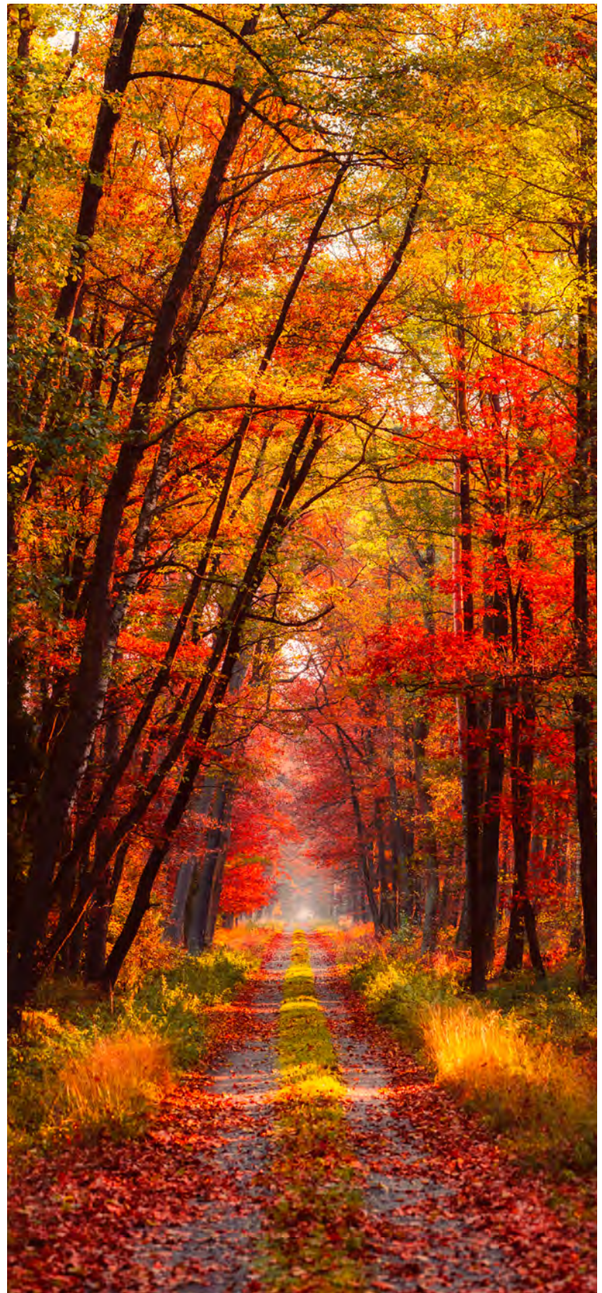
DIFICULTAD Y DURACIÓN DE LAS RUTAS

Los itinerarios son adecuados para caminantes noveles, **sin entrenamiento especial**. La mayoría son aptas para niños. Algunos itinerarios son adecuados para personas con diversidad funcional. Debe atenderse al desnivel señalado en la ficha de cada itinerario.

La duración de las rutas se refiere al **tiempo aproximado** invertido en el recorrido a un paso moderado. No se incluye el tiempo destinado a cualquier tipo de paradas.

MARCAS DE SEÑALIZACIÓN

La mayoría de las rutas que se identifican están señalizadas con un marcado (senderos de gran o pequeño recorrido, GR o PR) o marcas propias de senderos de los parques naturales.



COMENTARIOS Y APORTACIONES

Las descripciones y los trazados de los itinerarios han sido realizados sobre el terreno por EUROPARC España y por Forest Therapy Hub. Es posible que, con el paso del tiempo, algunos cambios naturales en el terreno puedan provocar desfases entre el track del itinerario y la realidad. Se agradecen todas las observaciones que puedan mejorarlas.

Si quieres compartir un itinerario de nuevas rutas adecuadas para realizar baños de bosque que pudieran añadirse a esta compilación escríbenos un mensaje privado al perfil de Wikiloc de DKV Seguros.

FOREST THERAPY HUB
nature and forest based health and wellbeing training

EUROPARC ESPAÑA

25 PUNTOS
A CONOCER PARA SUMERGIRSE EN UN BOSQUE

Para obtener más información sobre los beneficios sobre la salud de exponer nuestro cuerpo a la naturaleza, puedes consultar las publicaciones de DKV Seguros "Baños de bosque: una propuesta de salud" y "Prescribir naturaleza". Y si quieres algunas ideas prácticas, puedes consultar el documento "10 actividades para realizar durante un baño de bosque".

INDICACIONES

1. Sumergirse en espacios verdes beneficia nuestra salud y bienestar.
2. La exposición de nuestro cuerpo a la naturaleza contribuye a la **salud mental**, mejora la **cognición**, y puede atenuar el **estrés**, la **ansiedad** y el **insomnio**.
3. La proximidad a bosques ayuda a mantener la **salud cardiovascular**, reduce el **sobrepeso** y la **obesidad**.
4. Vivir cerca de espacios verdes disminuye la **morbilidad** y la **mortalidad**.
5. Los espacios verdes también se han asociado con beneficios para el **sistema inmunitario**, el **metabolismo**, mejores resultados en el **embarazo** y **parto**, y con el retraso de la **menopausia**.
6. Para más detalles, consultar "Prescribir Naturaleza" de DKV Seguros.

LIMITACIONES

7. **Movilidad** reducida y **limitación** sensorial, necesidad de itinerarios adaptados y guías formados para atender a personas con necesidades especiales.
8. Estar poco habituado al contacto con la naturaleza, **miedos** y ansiedad (agorafobia).

PRECAUCIONES

9. Llevar la **protección** adecuada frente a alergias, picaduras de insectos, radiación solar, etc. Y contar con los tratamientos de salud necesarios (alergias, vacuna antitetánica, etc.).
10. Estar correctamente hidratado y disponer de **agua** durante el recorrido.
11. No alejarse demasiado del **entorno habitado** por razones de seguridad.
12. Llevar **ropa y calzado adecuados** según las condiciones meteorológicas previstas y del terreno.
13. Si se va a ir solo, se recomienda **avisar** a alguien, indicando qué espacio se visitará y la hora aproximada de regreso.
14. **Descargar** previamente el itinerario en el móvil para evitar problemas de cobertura en el momento de realizar el itinerario.
15. Cargar la **batería** del móvil al 100% antes de la salida y, si es posible, llevar una batería externa cargada por seguridad.

Activistas de la salud

25 PUNTOS
A CONOCER PARA SUMERGIRSE EN UN BOSQUE

RECOMENDACIONES

16. Si el espacio elegido está cerca de la vivienda o del lugar de trabajo es probable que se visite con más **frecuencia** y se conozca mejor, reforzando la sensación de seguridad.
17. Elegir un sendero **sencillo**, adaptado a las posibilidades de las personas que lo realicen, poco o nada transitado y con la menor contaminación acústica.
18. No llevar **perfume** o abusar del uso de repelentes para insectos para no limitar el contacto sensorial con los elementos naturales.
19. Puedes llevar una **libreta** y material para escribir o pintar, y una **manta** o cualquier textil para sentarte en el suelo sin que traspase la humedad.

METODOLOGÍA

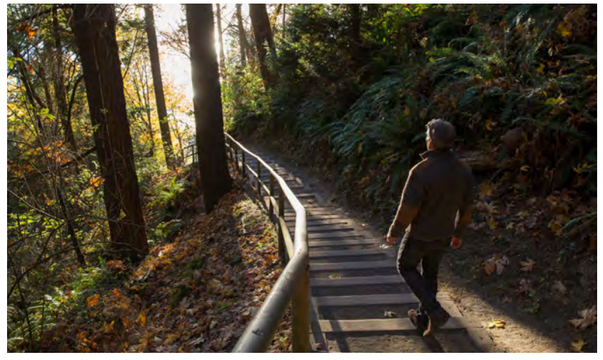
20. Caminar, sentarse o tumbarse. Es recomendable hacerlo con el menor ruido y con los móviles en **silencio** para facilitar experimentar el entorno con los sentidos.
21. Dejarse guiar por la **curiosidad** y estar atento a las sensaciones que se experimenten a través de los sentidos.

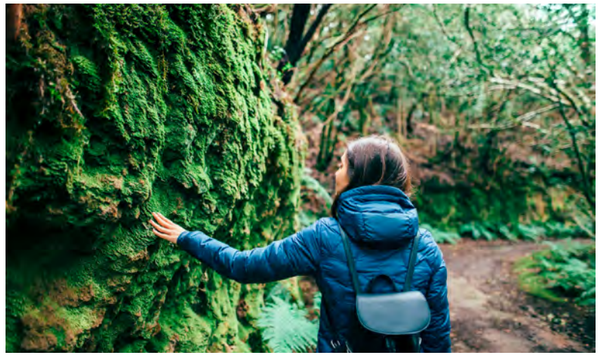
MODALIDADES

22. Un baño de bosque se puede hacer en **grupo** o de manera individual, y tanto con **guía** como sin guía.
23. Si se realiza en grupo, se recomienda guardar cierta distancia entre los participantes y evitar ir hablando. Compartir las vivencias cada cierto tiempo puede mejorar la experiencia.

DURACIÓN Y PRECIO

24. Se pueden realizar sesiones desde **30 minutos hasta 3 horas**. Y pueden ser periódicas o puntuales.
25. La actividad no tiene ningún **coste** si se hace de manera autónoma y sin guía. Dependiendo de si es un paseo convencional con guía o si incluye una estancia de varios días con alojamiento. A título orientativo, el precio puede oscilar entre los 5 y 290 €.





CARACTERÍSTICAS DE LOS ITINERARIOS DE DKV SEGUROS PARA SUMERGIRSE EN UN BOSQUE

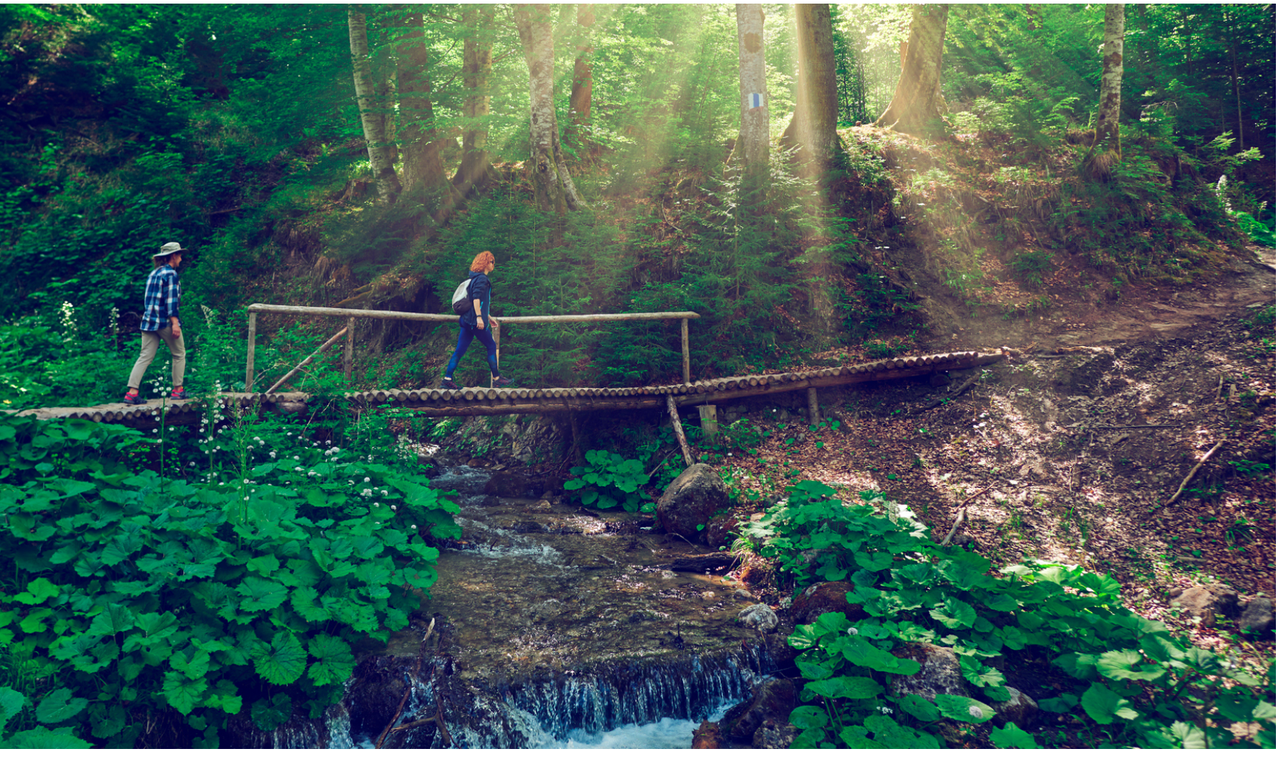
Los itinerarios de baños de bosque que DKV Seguros compila en Wikiloc tratan de satisfacer los requerimientos de los guías entrevistados en "Baños de bosque: una propuesta de salud", pero además priman la seguridad y el acceso al bosque. Las actividades propias de un baño de bosque podrían realizarse en cualquier momento del recorrido.

LOS ITINERARIOS DEL PROYECTO BOSQUES SALUDABLES DE DKV SEGUROS SON:

- En áreas accesibles y **seguras**, preferiblemente en parques naturales de la Administración Pública.
- De **fácil acceso**, con espacio de **aparcamiento** de vehículos cercano o estación de transporte público y/o accesibles después de andar menos de 15 minutos.
- Presencia de **entorno forestal** y/o bosque durante el recorrido. Preferiblemente en bosques con ejemplares singulares.
- Desnivel máximo: **400 metros**.
- Longitud del itinerario: **0,5 km – 10 km**.
- Alejados de entornos de ruido o altamente transitados.
- Preferiblemente con presencia de flujo de **agua**, entorno marino o agua estancada.
- Preferiblemente con **alternancia de ambientes** (forestal y prado, por ejemplo).
- Preferiblemente con presencia de punto **contemplativo/mirador de paisaje**.
- Preferiblemente **rutas circulares**.

EL PROYECTO
DKV NATURALEZA SALUDABLE

Sumergirse en la naturaleza beneficia nuestra salud y nuestra calidad de vida. Los espacios verdes pueden jugar un papel importante en la prevención de algunas enfermedades, como así lo demuestran recientes estudios científicos. Se han hallado evidencias que señalan que la exposición de nuestro cuerpo a la naturaleza puede atenuar el estrés, la ansiedad y el insomnio, mejorar el sistema inmunitario, reducir la presión arterial y combatir el estado de ánimo depresivo, entre otros beneficios fisiológicos y psicológicos.



Activistas de la salud

DKV NATURALEZA SALUDABLE

El propósito de DKV Seguros es **esforzarnos por un mundo más saludable**. Y estamos especialmente comprometidos con el cuidado del medio ambiente por la estrecha relación que existe entre salud y entorno; entendemos que no podemos estar sanos en un planeta enfermo.

El proyecto DKV Naturaleza Saludable es una iniciativa pionera en España que desde 2017 compila itinerarios geolocalizados en Wikiloc para sumergirse en bosques y publica artículos de investigación sobre el vínculo entre naturaleza y salud humana en el **Blog 360** de DKV. En 2020 DKV e ISGlobal también crearon un **indicador de dosis de naturaleza** individual disponible en la aplicación **Quiero Cuidarme Más** de DKV.

En algunas consultas sanitarias, la **exposición a la naturaleza** se prescribe junto con las recomendaciones de dieta equilibrada o ejercicio físico regular. Desde DKV queremos promover y facilitar el contacto con espacios verdes como recomendación para mejorar la salud general.

EL PROYECTO
DKV NATURALEZA SALUDABLE

Publicaciones sobre salud y naturaleza

“BAÑOS DE BOSQUE: UNA PROPUESTA DE SALUD”

“Baños de bosque: una propuesta de salud” recoge las principales evidencias científicas encontradas en la relación entre salud y naturaleza.

Incluye orientaciones sobre cómo realizar un baño de bosque y argumentos para promover la exposición a la naturaleza como práctica saludable.

“PRESCRIBIR NATURALEZA”

“Prescribir naturaleza” actualiza la evidencia científica encontrada hasta la fecha sobre la relación entre exposición a espacios verdes y sus efectos en la salud humana. También se adentra en distintas experiencias internacionales de prescripción verde y recoge la creación del indicador de dosis de naturaleza de DKV.

Ambas publicaciones cuentan con la revisión científica de ISGlobal, centro de investigación de salud referente en epidemiología ambiental.

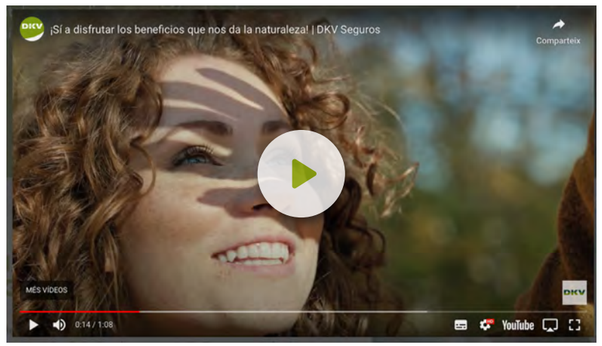
ISGlobal Instituto de Salud Global Barcelona

Activistas de la salud

DOSIS
DE NATURALEZA

Dosis de Naturaleza de DKV es una pionera solución digital de salud ambiental, exclusiva para clientes DKV, que te ayuda a **medir tu exposición diaria al verde** y a construir un nuevo hábito saludable, ya que estar en contacto con el verde beneficia nuestra salud fisiológica y psicológica.

¿QUIERES SABER MÁS?



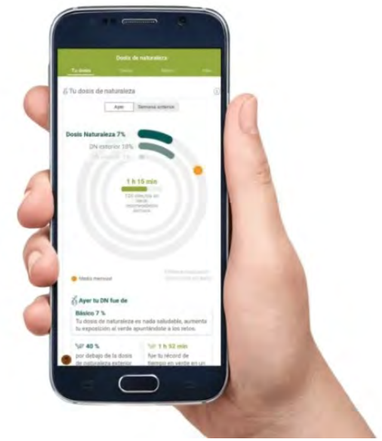
Con el asesoramiento de ISGlobal hemos desarrollado una solución digital de salud ambiental para calcular tu exposición diaria a espacios verdes.

Mediante tu geolocalización e imágenes satelitales calculamos tu tiempo en verde diario y tu exposición a la naturaleza para que puedas saber si alcanzas la dosis recomendada

Te mostramos una medición diaria y tu **evolución semanal y mensual**, junto con sugerencias para ayudarte a alcanzar el tiempo de exposición al verde mínimo recomendado.

El valor Dosis de Naturaleza se basa en 2 mediciones: la naturaleza que recorremos en el exterior y la naturaleza de los interiores que habitamos (casa/trabajo).

1. La dosis exterior consiste en identificar vía satélite, la cobertura de verde que hay a tu alrededor cuando te mueves durante el día. No solo en sus cercanías sino también con relación a la vegetación visible más lejana.
2. La naturaleza en interiores la estimamos a partir de cuestionarios que el usuario actualiza cada cierto tiempo.



¿CÓMO FUNCIONA?

1

Cuando está activada, **Dosis de Naturaleza** identifica tu ubicación cada 15 minutos aproximadamente.

2

Por la noche, procesamos las ubicaciones para estimar qué exposición al verde has tenido.

3

Al día siguiente, te mostramos los resultados de **Dosis de Naturaleza** (%) y de tu tiempo de exposición al verde (minutos).

Activistas de la salud