



# **Informe Técnico:**

## **El Impacto de la Naturaleza y el**

### **Turismo Rural en la Salud Mental:**

### **Perspectivas para Costa Rica**

#### **1. Resumen Ejecutivo**

La integración estratégica de los entornos naturales en los modelos de salud pública y turismo representa una de las fronteras más críticas para el bienestar humano en el siglo XXI. En un contexto global de urbanización desmedida, el acceso a espacios verdes y azules ya no puede ser visto como un beneficio estético o una opción recreativa; es una infraestructura de salud pública indispensable. Este informe propone una hoja de ruta para transformar el capital natural de Costa Rica en una **Infraestructura Nacional de Prescripción Social**, alineando el éxito del turismo rural y del turismo rural comunitario con la resiliencia sanitaria y la sostenibilidad del sistema nacional de salud.

#### **Beneficios Documentados y Reserva Biológica:**

- **Salud Mental y Cognición:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el contacto con la naturaleza es un determinante clave para mejorar el estado de ánimo y mitigar el impacto psicológico del cambio climático.
- **Turismo Rural como Terapia:** Actúa como un antídoto biológico contra la fatiga mental urbana, facilitando la restauración cognitiva mediante la "atención involuntaria".
- **Farmacia Natural:** Costa Rica representa el concepto de "tierras sanas, personas sanas". Es imperativo notar que el **25% de los fármacos en países desarrollados y el 80% en países en desarrollo son de origen vegetal**, lo que convierte a nuestros bosques en laboratorios de bienestar activos.

**Capa de Valor: "So What?"** La transición de un modelo de salud puramente farmacológico a uno basado en la naturaleza es una necesidad económica y sistémica. La exclusión de la infraestructura natural en la planificación de la salud pública constituye un **fracaso de las políticas de estado**. Al implementar modelos de **Prescripción Social** —donde el médico receta tiempo en la naturaleza—, Costa Rica puede reducir drásticamente la carga de enfermedades no transmisibles y la dependencia de psicotrópicos, garantizando la viabilidad financiera del sistema sanitario.



*Esta urgencia de retorno a lo natural surge como respuesta directa a la insostenibilidad de la vida urbana moderna, que se detalla a continuación.*

---

## **2. El Desafío Urbano y la Necesidad Premiante de Escape**

Comprender la demografía urbana es esencial para justificar el turismo rural y rural comunitario como una necesidad biológica. La presión urbana no es solo un reto logístico, sino un agresor constante del sistema nervioso que exige una respuesta desde el "branding" de bienestar.

Bloque Informativo: Proyecciones y Clasificación de Urbes (ONU/NatGeo)

- **Urbanización Acelerada:** Desde 2007, más de la mitad de la población mundial vive en ciudades. Se proyecta que esta cifra alcance el **60% para el año 2030** (ODS 11).
- **Huella Ambiental:** Las ciudades ocupan solo el 3% de la superficie terrestre, pero generan el **75% de las emisiones de carbono** y consumen entre el 60% y 80% de la energía global.
- **Diferenciación de Conceptos:**
  - **Ciudad Inteligente:** Enfatiza el uso de Tecnologías de la Información (TIC) para la eficiencia operativa.
  - **Ciudad Sostenible:** Se centra en la interacción dinámica entre los sistemas ambientales, sociales y económicos para garantizar derechos humanos y resiliencia.
  - **Ciudad Verde:** Prioriza el equilibrio biológico y la creación de infraestructura verde para reducir el impacto ambiental local.

**Capa de Valor: "So What?"** Existe una brecha crítica entre el "branding urbano" —a menudo una identidad artificial para atraer capital— y la **autenticidad biológica** que ofrece el entorno rural costarricense. En la realidad latinoamericana, marcada por la desigualdad y los asentamientos precarios, el acceso al entorno rural no es una preferencia turística, sino un tema de equidad social y derecho a la salud. La densidad poblacional genera una fatiga mental que solo puede ser remediada mediante el escape a entornos que ofrezcan una verdadera restauración sensorial.

*La presión urbana hace indispensable el uso de recursos terapéuticos naturales, elevando el valor de la evidencia científica sobre los espacios verdes y azules.*

---



### 3. La Medicina de los Espacios Verdes y Azules: Evidencia Científica

Elevar el paisaje natural al rango de "medicina preventiva" requiere basar las políticas en datos empíricos irrefutables. La diversidad de Costa Rica permite una intervención terapéutica que la ciencia ha validado a escala global.

Teoría de la Restauración de la Atención (ART)

El neurocientífico Marc Berman diferencia cómo el cerebro procesa los estímulos:

| Tipo de Atención      | Características                                                           | Impacto en la Salud                                                                    |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Atención Dirigida     | Requerida para tareas específicas y trabajo; es finita y consume energía. | <b>Agotable:</b> Su saturación provoca irritabilidad, errores y fatiga mental crónica. |
| Atención Involuntaria | Captada por elementos naturales placenteros; no requiere esfuerzo.        | <b>Restauradora:</b> Permite que la atención dirigida descanse y se recupere.          |

**Fascinación Suave y Metacognición:** A diferencia de los estímulos urbanos que demandan atención directa, la naturaleza ofrece una "fascinación suave". Esta experiencia no solo restaura el estado de alerta, sino que facilita procesos de **metacognición**, permitiendo al individuo reflexionar sobre la espiritualidad y el "viaje de su vida", un beneficio que las ciudades inteligentes no pueden replicar.

**Impacto Clínico y Datos Globales:** Un estudio masivo realizado en **18 países con más de 16,000 participantes** demostró que quienes viven en zonas costeras o visitan espacios naturales con frecuencia reportan un bienestar general significativamente mayor. La evidencia clínica es clara: el uso frecuente de estos espacios se asocia con un **menor consumo de medicamentos psicotrópicos, antihipertensivos y tratamientos para el asma**.

**Capa de Valor: "So What?"** Aunque los espacios verdes son vitales, las investigaciones sugieren que los **espacios azules** (costas y ríos) ofrecen niveles aún mayores de reducción de la angustia psicológica. Costa Rica posee una ventaja competitiva única: su geografía permite experimentar una **restauración multimodal** (bosques y costas) en un solo ciclo de 24 horas, maximizando el potencial terapéutico disponible para el visitante y el ciudadano.

---

### 4. El Poder Terapéutico de los Bosques: Shinrin-yoku y Prevención Sanitaria

La biodiversidad de Costa Rica no es solo un activo ecológico; es una barrera biológica contra enfermedades y un laboratorio para la salud mental.

Componentes Biológicos y el Nexo Zoonótico



- **Fitoncidas:** Al caminar por el bosque, inhalamos compuestos como el **limoneno y el pineno**, que reducen la fatiga mental y fortalecen el sistema inmunológico.
- **Shinrin-yoku:** Esta técnica de "baño de bosque" es una herramienta clínica validada para reducir la tensión arterial y aliviar síntomas depresivos.
- **Prevención de Pandemias:** Un dato de seguridad nacional: la ONU estima que el **75% de las enfermedades infecciosas emergentes son zoonóticas**. Estas surgen principalmente cuando se destruyen los entornos naturales. Por tanto, la conservación de los bosques de Costa Rica es, literalmente, nuestra primera línea de defensa contra futuras pandemias.

**Capa de Valor: "So What?"** El turismo rural y rural comunitario bajo la filosofía de "tierras sanas, personas sanas" transforma al turista de un observador a un participante del ecosistema. Al proteger el bosque a través del turismo, no solo mitigamos el estrés moderno, sino que garantizamos la integridad ecológica necesaria para prevenir el salto de patógenos de animales a humanos. Costa Rica no es solo un destino; es una **Reserva Estratégica de Salud**.

---

## 5. Estímulos Sensoriales y la Sinergia del Movimiento

El entorno rural actúa como un filtro contra la contaminación acústica urbana, reemplazándola con una higiene sensorial que reprograma el cerebro.

Análisis Sensorial y Actividad Física

1. **Paisaje Sonoro:** Los sonidos del agua se vinculan con un aumento del ánimo, mientras que el canto de las aves es el estímulo más efectivo para reducir el estrés y el dolor. Esto contrasta con el ruido de tráfico, que eleva la ansiedad y reduce la esperanza de vida.
2. **Patrones Fractales:** Observar las formas complejas de helechos y montañas induce **ondas alfa cerebrales**, asociadas con un estado de relajación alerta. En la naturaleza, el ser humano funciona a un ritmo biológico diferente, más armónico.
3. **Sinergia del Movimiento:** La OMS recomienda 150 minutos de ejercicio semanal. Sin embargo, caminar o pedalear en espacios naturales **duplica los beneficios psicológicos** comparado con el ejercicio en entornos urbanos. Solo 20 minutos en un "espacio azul" generan una mejora superior del bienestar que el mismo tiempo en una calle de ciudad.

**Capa de Valor: "So What?"** La "fascinación suave" del entorno costarricense permite al turista recuperar energía mental de forma profunda y duradera. Esto posiciona al país como el destino ideal para procesar el agotamiento del "burnout" global.



**Conclusión y Llamado a la Acción:** La naturaleza no es un lujo decorativo; es una necesidad biológica indispensable. Es imperativo que el Estado costarricense lidere la vanguardia mundial integrando el **turismo rural, el rural comunitario y los baños de bosque en el sistema de seguridad social (CCSS)** como una prestación de salud formal. Debemos evolucionar de la promoción turística a la gestión de salud planetaria, consolidando a Costa Rica como el referente global en la prescripción de naturaleza para la curación de la humanidad.

**Bibliografía oficial** utilizada para fundamentar científicamente el informe técnico sobre los beneficios de la naturaleza y el turismo rural en la salud mental proviene de las siguientes fuentes de *National Geographic* incluidas en su proyecto:

1. **Colino, S. (2023, 11 de julio).** *La naturaleza es una buena medicina para el cuerpo y la mente: la ciencia explica por qué.* National Geographic.
  - **Aportes clave:** Proporciona la evidencia sobre la mejora del estado de ánimo y la salud mental a través de los espacios verdes y azules. Detalla la **Teoría de la Restauración de la Atención** (alivio de la fatiga de la atención dirigida mediante la atención involuntaria) y el concepto de **"fascinación suave"** en la naturaleza. Explica la **hipótesis de la biofilia** y cómo la observación de patrones naturales complejos induce ondas alfa cerebrales, propiciando un estado relajado pero despierto. Asimismo, sustenta el papel de los sonidos naturales (agua y aves) en la reducción del estrés, los beneficios de la ausencia de ruido urbano, la inhalación de compuestos orgánicos volátiles como el **limoneno y el pineno** para aliviar la fatiga mental, y la sinergia de combinar el movimiento físico con paisajes naturales. Recomienda un mínimo de **dos horas semanales** de exposición a estos entornos para obtener beneficios medibles.
2. **Redacción National Geographic. (2023, 20 de marzo).** *Qué beneficios aportan los bosques a la salud.* National Geographic.
  - **Aportes clave:** Fundamenta el valor del **Shinrin-yoku** (baño de bosque) y de los compuestos orgánicos volátiles (fitoncidas) para fortalecer el sistema inmunológico y reducir el estrés. Introduce la perspectiva comunitaria e indígena del bienestar, basada en la premisa y el **vínculo indisociable entre "tierras sanas y personas sanas"**. También aporta datos sobre el papel de los bosques en la amortiguación del ruido, la mitigación de las islas de calor urbanas y la reducción de padecimientos respiratorios mediante la absorción de contaminantes del aire.
3. **Redacción National Geographic. (2022, 28 de octubre).** *Ciudades inteligentes, sostenibles y verdes: ¿qué significa cada una y cuáles son sus diferencias?* National Geographic.
  - **Aportes clave:** Contextualiza el **desafío urbano moderno**, aportando el dato de que más de la mitad de la población mundial reside en



ciudades (con proyección de alcanzar el 60% para 2030). Resalta el impacto ambiental de las urbes, las cuales representan el **75% de las emisiones globales de carbono**, lo que justifica la necesidad de los turistas de buscar la restauración cognitiva en entornos de turismo rural.

4. **Redacción National Geographic. (2022, 28 de noviembre).** *Cómo tener una buena salud física y mental.* National Geographic.

- **Aportes clave:** Detalla las directrices de salud y bienestar de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, las cuales recomiendan la realización de actividades relajantes y agradables para la protección de la salud mental, así como la práctica de ejercicio físico al aire libre (como caminar o andar en bicicleta) acumulando al menos **150 minutos semanales**.

Elaborado por la IA de acuerdo con los criterios solicitados

Jorge Fallas Cascante  
Presidente Ejecutivo  
Cámara de Experiencias Rurales  
[info@experienciasruralescr.com](mailto:info@experienciasruralescr.com)  
+506 87513076