

Viviendo Bien con AIMGA

VOLUMEN 7 - SANANDO CON LA NATURALEZA



DESCRIPCIÓN GENERAL



La naturaleza está en todas partes a tu alrededor y este mes te animamos a aprovechar la belleza de la naturaleza para mantener tu bienestar general, incluyendo tu salud física y psicológica. Cada vez más estudios muestran los beneficios asociados a experimentar “asombro” ante la naturaleza, incluida la disminución de los síntomas de estrés y trastorno de estrés postraumático, cognición más aguda y aumento en los sentimientos de felicidad y satisfacción con la vida. Hay muchas formas de sumergirse en la naturaleza, tales como hacer caminatas, andar en bicicleta o correr al aire libre, visitar parques locales o espacios verdes, practicar meditación, imaginación guiada, baños de bosque y muchas otras. En este volumen del boletín Viviendo bien con AIMGA, esperamos que disfrute del verano y del buen clima que lo acompaña a través del contacto con la naturaleza y hacer algo de autosanación. Aquí aprenderá algunos consejos prácticos para apoyar su bienestar al aire libre.

Sources: [Greater Good Science Centre, 2018](#); [Jimenez et al., 2021](#); [Participaction, 2023](#); [Tillmann et al., 2018](#); [American Psychological Association, 2020](#);



¡RECORDATORIOS DE SALUD!



- **Evite el golpe de calor** usando ropa protectora adecuada durante el día cuando el índice UV es 3 o más (sombrero, gafas de sol, ropa de colores claros), bebiendo suficiente agua y usando protector solar. Obtenga más información sobre cómo protegerse del calor con estos consejos de [Salud Canadá](#) o lea nuestro [boletín de mayo](#).
- **Practique las medidas de seguridad vial cuando ande en bicicleta:** asegúrese de tener un casco apropiado y a su medida, use la campanilla de la bicicleta o su voz para alertar a los peatones antes de cruzar, evite viajar a altas velocidades (esta es una de las principales causas de lesiones en bicicleta entre los jóvenes), use los carriles para bicicletas y evite las zonas congestionadas, conocer y obedecer las reglas de tránsito y andar en bicicleta con un amigo. Es importante recordar las señales y normas de tráfico vial en su provincia específica.
- **Cuando vaya de excursión o acampe en zonas rurales:** planifique con anticipación y llegue preparado, no se aventure fuera de los caminos marcados, use varias capas de ropa, lleve consigo agua y herramientas de supervivencia adicionales (por ejemplo, botiquín de primeros auxilios, spray para osos, fósforos), viaje con otras personas, traiga brújula y mapa y sepa cómo usarlos, descarga la aplicación AllTrails.
 - Consulte lo siguiente: aplicación de planificación de viajes [Aventura Inteligente](#), [blog de parques](#) y [10 reglas de oro](#)
- Para quienes viven en territorio de osos, saber **cómo evitar un encuentro con un oso** es fundamental para disfrutar de la naturaleza de forma segura. Es importante 1) hacer mucho ruido y viajar en grupos, 2) estar atento a su entorno y buscar/escuchar a los osos y sus señales (por ejemplo, huellas, excrementos, excavaciones, troncos rotos o rocas volcadas), 3) mantener a su mascota con correa, y 4) llevar spray para osos y saber usarlo.



BANDERAS ROJAS

1 Si ves un oso, sigue estos pasos: mantén la calma, háblale al oso con firmeza y calma, retrocede lentamente, hazte parecer grande y no dejes caer tu mochila, ya que ésta podría brindarte protección.

- [Haga clic aquí](#) para obtener más información sobre el spray para osos y cómo usarlo.
- [Haga clic aquí](#) para obtener más consejos sobre qué hacer si un oso se acerca o ataca, consejos para acampar, etc.

2 Si está perdido en una caminata o en un viaje de campamento, es importante seguir el acrónimo S-T-O-P (por sus siglas del inglés). S (Stop) significa detenerse, quedarse quieto y calmarse, T (Think) significa pensar, O (Observe) significa observar y P (Plan) significa planificar. Puede leer más sobre

estas siglas y qué hacer aquí en este [artículo](#). Haga una llamada si puede (marque 911 y comparta su ubicación y use sus coordenadas GPS o puntos de referencia para ayudar a sus rescatistas a determinar su ubicación) o intente enviar un mensaje de texto si su llamada no se realiza.

3 Al explorar la naturaleza en los meses de verano, es importante conocer los signos y síntomas del **golpe de calor**. Llame al 911 o a su número de emergencia local inmediatamente si está cuidando a alguien que tiene una temperatura corporal alta y está inconsciente, confundido o ha dejado de sudar ([Salud Canadá, 2022](#)).

[Haga clic aquí para obtener más información sobre el golpe de calor!](#)

VÍDEOS DE CONEXIÓN CON LA NATURALEZA:



[Aprenda más sobre la naturaleza como prescripción de salud mental](#)

(Investigadores de Stanford)



[Charla TEDx sobre Naturaleza y Salud](#)



[Caminata por el bosque Meditación guiada](#)

¿SABÍAS?



Los expertos de AIMGA están disponibles para hablar con su organización sobre este tema.

Reserve su presentación hoy enviando un correo electrónico drew@aimga.ca

Para obtener más información, consulte la **versión completa del boletín informativo "Vivir bien con AIMGA"** escaneando el siguiente código QR con tu teléfono



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/7.July2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

¡Gracias a Luz Aida Zapata Cardona por sus servicios de traducción!