



CONGRESO NACIONAL DE Vitamina [®]

El reencuentro con la naturaleza

6 de octubre 2022

MEMORIAS
REMEMBRANCES



Presentación

La **Fundación Colombiana del Corazón** en alianza con la **Pontificia Universidad Javeriana** y la **Maestría en Conservación y Uso de Biodiversidad de la Facultad de Estudios Ambientales y Rurales** realizó el 6 de octubre de 2022 en la ciudad de Bogotá el **I Congreso Nacional de Vitamina N**, el cual buscó profundizar en la relación entre naturaleza y salud desde la perspectiva que es vital restaurar los ecosistemas naturales para revertir los efectos del cambio climático y reducir la carga de enfermedades crónicas para mejorar la salud y el bienestar humanos.









**CONGRESO
NACIONAL DE**

Vitamina N  [®]

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.

**CONGRESO
NACIONAL DE**

Vitamina N ®

 Conferencia La cultura de la Vitamina N. _____	4
 Panel 1. Experiencias de la Sociedad civil en el cuidado desde la Vitamina N. _____	6
 Panel 2: El turismo de bienestar y naturaleza como dinamizadores del cuidado como estilo de vida. _____	8
 Panel 3: La oferta de Jardines Botánicos para el bienestar. _____	10
 Panel 4: Encuentros con la naturaleza y las organizaciones ambientales. _____	12
 Panel 5: La academia y la investigación en Vitamina N. _____	14
 Panel 6: Iniciativas de investigación en Colombia sobre naturaleza y salud. _____	16
 Conferencia Más saludable a través de la Prescripción de Vitamina N. _____	18



Juan Carlos Santacruz.
Director Fundación Colombiana del Corazón

- ◆ Proponemos estilos de vida donde el cuidado es pensado como una filosofía de vida, para cuidarnos, cuidar al otro y a la naturaleza.
- ◆ Habrá mejores condiciones de salud si estamos más cerca de la naturaleza, lo cual se ha demostrado en más de 40 años de investigación.
- ◆ Vitamina N porque queremos hacer la conexión entre bienestar y naturaleza asociada a la salud, desde la evidencia científica.
- ◆ La naturaleza tiene una fuerza terapéutica y de bienestar de excepcionales condiciones, con un fuerte soporte de evidencia científica. La propuesta de preservación de la salud del cuidado como estilo de vida de Corazones Responsables plantea la naturaleza como la construcción cultural hacia decisiones que permiten tomar vitamina N. Solo hay que salir por ella.
- ◆ Somos seres internados en ambientes cada vez menos verdes y naturales, provocando un desapego con la naturaleza y por ende un distanciamiento de la naturaleza, lo cual nos ha venido enfermando.
- ◆ Richard Louv habló del síndrome de déficit de naturaleza, que, aunque no está clasificado en el registro internacional de enfermedades, es una realidad y se presenta especialmente en los niños.
- ◆ Proponemos pensar en la naturaleza desde un concepto de reciprocidad. Más allá de todos los beneficios ambientales intrínsecos y los actuales retos en su conservación, debemos evidenciar que la naturaleza nos cuida y que por reciprocidad nosotros le devolvamos ese cuidado.



- ◆ Vitamina N como prevención. A mayor contacto con la naturaleza, menor posibilidad de que los factores de riesgo de enfermedades se expresen en las personas.
- ◆ Vitamina N como coadyuvante en el control. Si tienes alguna condición o enfermedad y tomas medicamentos, al estar en contacto con la naturaleza aumenta la fuerza terapéutica del medicamento.
- ◆ La naturaleza aumenta su capacidad terapéutica cuando se dinamizan o despiertan los sentidos y desde lo sensorial se realiza una inmersión consciente e intencional.
- ◆ Dinamizar los sentidos significa entrenemos para observar no para ver; para escuchar los sonidos de la naturaleza (pasar de oír a escuchar); tocar con las manos, con los pies y la piel; olfatear las fitoncidas y terpenos que se producen de manera natural en las plantas, elemento protector de la naturaleza que tiene un fuerte impacto en el sistema inmunológico de los seres humanos; entrar con respeto y consideración al entorno natural.
- ◆ La biofilia supone la necesaria unión con la naturaleza, que se ha dado de la relación ancestral y evolutiva que es innata, pero si no se entrena se pierde.
- ◆ La Vitamina N tiene un efecto Biofilia que se evidencia en las sensaciones de bienestar que experimentamos en los entornos naturales que nos sorprenden, especialmente cuando en forma consciente nos dejamos sorprender.
- ◆ La Fundación, con su concepto de Vitamina N, diseñó un modelo de 6 pasos para hacer terapia de Vitamina N, desde lo emocional y lo cognitivo para llegar al comportamiento.
- ◆ La evidencia sobre la frecuencia o la duración de las experiencias con la naturaleza, o que tipos de naturaleza se necesitan, es vital para garantizar que una propuesta de terapia estructurada con un guía pueda complementarse con decisiones individuales de disfrute de la naturaleza.
- ◆ Niveles más altos de duración, frecuencia e intensidad conducen a mejores resultados de salud; sin embargo, las investigaciones sugieren que sean más de 15 minutos, todos los días y en variedad de vegetación.
- ◆ La evidencia, hasta ahora construida, es un insumo de alto valor para comprometer políticas públicas de inversión en la provisión de espacios verdes en los planes de desarrollo territorial y que se convierta en una alternativa costo efectiva para enfrentar los desafíos de la salud pública en los entornos urbanizados.
- ◆ La recuperación del bienestar de las personas cuando se está en contacto periódico con la naturaleza es acumulativo.
- ◆ Cuanto más se repite y cuanto mayor es el número de visitas a un espacio verde, menos probable es la incidencia de enfermedades relacionadas con el estrés.
- ◆ Cuanto mayor sea la proporción de vegetación y acceso a la misma, mayor será la salud física y el bienestar mental.
- ◆ Se requiere investigación sistemática de la dosis-respuesta de la naturaleza – Vitamina N para comprender cómo mejorar los resultados para la salud a partir de la exposición a la naturaleza.
- ◆ Para los niños en la actualidad, el juego al aire libre es una rareza. Cuando un niño tiene contacto con la naturaleza es creativo, explorador, imaginativo y diferente.

Experiencias de la Sociedad civil en el cuidado desde la Vitamina N

Panel 1.



Moderadora: Stefanía García
Directora Ejecutiva de la Red de Reservas de la Sociedad Civil de Colombia (RESNATUR)

Participantes:

Natalia Laverde - Directora de la Fundación el Bosque y la Niebla

Angela Yanira Cuervo - Codirectora Reserva Natural Palma de Cera

Jaime Salazar - Reserva Natural Montiel

- ◆ RESNATUR, es una red de personas, que deciden voluntariamente conservar en sus predios y tener procesos de producción sostenible y realizar actividades con enfoque de tejido social en sus territorios. Actualmente son 184 reservas afiliadas a la Red en 94 municipios de Colombia, con presencia en 22 departamentos y conservando alrededor de 58.000 hectáreas, en las cuales se puede realizar inmersión consciente en la naturaleza.
- ◆ La conectividad y el tejido social es un pilar fundamental para garantizar la conservación privada en el país.
- ◆ Las reservas son proveedoras de espacios de bienestar y salud, no solo humana, también ecosistémica y por ende aporta a la salud planetaria.
- ◆ Las reservas privadas han sido creadas por diferentes motivos, entre ellos, la necesidad de naturaleza, los cambios en las economías locales y la decisión de vivir en espacios diferentes y en contacto con la naturaleza.
- ◆ Las principales actividades que se desarrollan en las reservas son permacultura de supervivencia, restauración, crecimiento espiritual, ecoturismo y terapia de bosque, entre otras.
- ◆ La voluntad de conservar es suficiente para ser una reserva natural privada.
- ◆ Uno de los principales impactos de ser propietario de una reserva y vivir en ella, es en la salud, cómo cambian los estilos de vida y también cómo se aprende a convivir en armonía con la naturaleza.



- ◆ Tener la posibilidad de compartir la experiencia de la conservación privada con la comunidad local cercana es un esfuerzo de conectividad ecológica y social que contribuye al bienestar.
- ◆ El bienestar es posible cuando existe una comunidad y el relacionamiento sano entre todos.
- ◆ Es necesario que la humanidad se sienta parte de la naturaleza y no la plantee como un elemento aislado.
- ◆ Parte del aprendizaje de la Fundación el bosque y la niebla ha sido que la comunidad se sienta parte de la naturaleza, dinamizando los sentidos y en especial el sentido del “corazón”, el sentido común-nitario.
- ◆ Por lo anterior, desde la Fundación el bosque y la niebla, esta conexión con la naturaleza es posible cuando nos reconciamos y restauramos desde el sentido común-nitario.
- ◆ Jaime Salazar, de la Reserva Natural Montiel afirma que las transformaciones que requiere el mundo vienen desde los procesos locales, soluciones pequeñas que van germinando a nivel local, conectando corazones y mentes para la construcción de nuevas realidades sociales y ambientales.
- ◆ Desde la Reserva Montiel se ha hecho una proyección social con la comunidad local con talleres sistemáticos de agricultura orgánica, permacultura y actividad física consciente, además de caminatas conscientes centradas en la respiración, pero no realizamos programas de turismo.
- ◆ Las principales dificultades que enfrentan las reservas naturales privadas para promover el acceso al público es el acceso en términos de infraestructura, pero también de reconocimiento de los lugares; temor al contacto con la naturaleza; mantenimiento de vías terciarias; la dificultad del acceso a áreas verdes y la propiedad privada que limita su visita.
- ◆ Las reservas aportan a la construcción de una política que favorece la inmersión en la naturaleza, con un testimonio de trabajo en armonía con las autoridades públicas para educar e impulsar proyectos de investigación.
- ◆ “Confíen en su corazón y en el corazón del bosque” Natalia Laverde.
- ◆ “Volver a lo simple” Jaime Salazar.

El turismo de bienestar y naturaleza como dinamizadores del cuidado como estilo de vida

Panel 2.



Moderadora: Laura Durana Posada
Directora Ejecutiva de Asociación Colombiana de Turismo Responsable - ACOTUR

Participantes:

Karem Ruíz. Gerente de Territorio Colombia

Idelfonso Gómez. Gerente de Turismo Integral

Constanza Olaya. Gerente Uncover Colombia

Luis Camargo. Director Opepa

- ◆ **Karem Ruíz:** el bienestar significa estar bien. Desde la actividad turística beneficia a sus viajeros y a las comunidades locales. Por esa razón para las empresas de turismo es importante revalorizar la naturaleza.
- ◆ El turismo tiene la facilidad de reconectar y rescatar el conocimiento tradicional para ponerlo a disposición de los turistas.
- ◆ **Idelfonso Gómez:** con el turismo se llega al bienestar de las personas, dándoles a conocer lo que hay en la naturaleza y haciéndolos parte del entorno, en especial en ciudadanos urbanos porque los ciudadanos del campo no evidencian el valor de vivir allí hasta que están en la ciudad.
- ◆ El turismo de bienestar ayuda a entender el lenguaje del cuerpo y a proteger los entornos y la naturaleza en general.
- ◆ **Constanza Olaya:** La Vitamina N no es una tipología turística, reconociendo que el turismo funciona alrededor de la naturaleza y la cultura.
- ◆ El turismo que es la industria del ocio, genera felicidad y tranquilidad siendo una forma de educar a las personas, sin que ellos lo evidencien.
- ◆ **Luis Camargo:** la única forma de reconectarse con la naturaleza es yendo a ella y el turismo ofrece esta oportunidad.
- ◆ Si queremos ver un planeta saludable también tenemos que pensar en la salud humana.



- ◆ Las comunidades que viven en la naturaleza tienen un sentimiento de alejarse del territorio para encontrar bienestar en la ciudad, por ello es importante resignificar el territorio y el turismo es importante en este proceso.
- ◆ Los visitantes no solo quieren ir a visitar un lugar, quieren tener una experiencia de conexión con el territorio y en última instancia con la naturaleza y la cultura.

¿Porque los niños aprovechan mejor la Vitamina N?

- ◆ **Karem Ruiz:** para los niños en términos comportamentales, el estar en la naturaleza compartiendo con otros niños de otros entornos, estar en contacto con sustancias que los beneficia para mejorar sistema inmune, mejoran coordinación y motricidad, además de la felicidad.
- ◆ **Luis Camargo:** es de notable significado el beneficio intangible para la salud mental de tener contacto con la naturaleza, además de ofrecer un espacio de silencio de desconexión para reconectar.

Recomendaciones para que el sector turístico incluya la Vitamina N

- ◆ Pensar el turismo como experiencias que buscan reconectar a las personas con la tierra y con su gente.
- ◆ El sector del turismo debe acercarse más a la academia, las ONGs ambientales, a la medicina, para entender que el turismo es una herramienta valiosa para estos sectores en su misión.
- ◆ Darse la oportunidad de vivir la naturaleza.
- ◆ Certificarse para hablar el mismo idioma y así tener claridad de toda la evidencia científica en las experiencias turísticas en el entorno natural.
- ◆ Integrar diferentes ramas del conocimiento para potencializar los territorios.



Modera: Jaime Calderón,
Presidente Fundación Colombiana del Corazón

Participantes:

Martha Perdomo. Directora del Jardín Botánico de Bogotá

Nathalya Ospina. Coordinadora de Proyectos del Jardín Botánico Universidad Tecnológica de Pereira

Erick Betancourt . Coordinador del Programa de Educación Ambiental del Jardín Botánico de la Universidad Nacional – Sede San Caribe.

Martha Perdomo.

Directora del Jardín Botánico de Bogotá - JBB

- ◆ El Plan de Desarrollo tiene como meta el reverdecer a Bogotá y para lograrlo planteó el Programa de Naturaleza, Salud y Cultura que lideran el JBB.
- ◆ El JBB a través del Programa busca promover la reconexión del ser humano con la naturaleza e impulsar prácticas ambientales, que desde lo sensorial, permitan crear una cultura del cuidado, el bienestar y el buen vivir, contribuyendo a la conservación de los ecosistemas y a la preservación de la salud de los ciudadanos.
- ◆ El programa también busca que los espacios verdes de la ciudad, la red de parques ecológicos y de montaña del Distrito, el sistema de humedales y parques metropolitanos puedan ser espacios para la reconexión vital de los seres humanos con su entorno natural.
- ◆ Su visión está ligada a un proceso de transformación del pensamiento ambiental para la sostenibilidad del territorio.
- ◆ El modelo de desarrollo actual nos separa de la naturaleza y la asume como un recurso a ser explotado y monetizado, acelerando el deterioro de los ecosistemas y de las condiciones de salud física y mental en todos los grupos poblacionales.



Nathalya Ospina.
Coordinadora de Proyectos
del Jardín Botánico de la Universidad
Tecnológica de Pereira.

- ◆ Para el 2050 se estima que aproximadamente el 70% de la población mundial viva en zonas urbanas.
- ◆ Los corredores ambientales sirven para unir y mantener conexiones ecológicas o ambientales indispensables para facilitar el movimiento e intercambio genético entre los organismos, incluyendo al hombre de ciudad a través del paisaje urbano.
- ◆ El Jardín Botánico en asocio con la CARDER (Autoridad Ambiental de Risaralda), realizó una investigación para identificar las zonas verdes de la ciudad de Pereira con el fin de crear corredores ambientales y como resultado se reconoció el potencial de crear 20 de estos corredores.
- ◆ En la actualidad el proyecto apoya la consolidación de uno de los corredores identificados, realizando acciones de caracterización de flora y fauna, talleres con la comunidad, siembras de especies vegetales, enriquecimiento ambiental, adecuación de espacios con bancas y senderos y pasos de fauna.

Erick Betancour
– Jardín Botánico de San Andrés

- ◆ El Jardín nació en el año 2008 y ofrece sus instalaciones a visitantes locales como un espacio de contacto y dialogo con la naturaleza.
- ◆ El Jardín, además de contribuir a la conservación de los ecosistemas estratégicos de la Isla, también realiza actividades de yoga, meditación, ciclomontañismo y otras campañas de concientización.

Para lograr que más personas visiten los Jardines Botánicos y tengan mayor contacto con la Vitamina N se requiere:

- ◆ Promover la formación de educadores ambientales y de todos los equipos de los Jardines Botánicos, en torno a esta temática.
- ◆ Promover la educación ambiental a través de otras experiencias que se diseñen en los Jardines.
- ◆ Divulgar y concientizar al público en general de la importancia de los Jardines Botánicos y de la conservación asociada a estos espacios naturales.
- ◆ Visibilizar entre el público la importancia del contacto con la naturaleza.

- ◆ Establecer sinergias con otras instituciones públicas y privadas para divulgar la existencia de los Jardines y todos sus programas asociados.

Panel 4.

Encuentros con la naturaleza y las organizaciones ambientales



Modera: Juan Carlos Santacruz.
Fundación Colombiana del Corazón

Participantes:

Duver Vides Avendaño. Director Proarbol

Maria Luisa Hincapie – Forest of Orchids.

Darwin Ortega Chamorro - Director Reserva Ecoparque Sabana. Fundación Parque Jaime Duque

Duver Vides Avendaño. **Director Proarbol**

- ◆ Proarbol es una ONG ambiental cuya misión es proponer, asesorar y ejecutar acciones, programas y proyectos que apunten a la protección y conservación del medioambiente en nuestras ciudades a través de actividades de forestería urbana.
- ◆ El programa denominado comunas verdes que se implementa en la ciudad de Valledupar, busca crear huertos comunitarios con el fin de generar tejido y cohesión social, a través de cultivar educar, cosechar alimentos y promover una cultura de alimentación saludable.
- ◆ Este programa cuenta con varias actividades entre ellas el denominado jardines sanadores que involucra a adultos mayores para que a través del establecimiento de huertos tengan mayor contacto la naturaleza.
- ◆ Soluciones basadas en la naturaleza que ayudan a conectar a las personas de las comunidades con la naturaleza.

María Luisa Hincapie **– Forest of Orchids.**

- ◆ Forest of Orchids es un proyecto de vida dedicado a la restauración, con un orquideario, que ha sanado a sus propietarios desde la salud física y mental.



- ◆ Las orquídeas inciden en la salud emocional de las personas, de acuerdo con estudios realizados en Europa y China entre otros.
- ◆ Forest of Orchids ofrece una experiencia sensorial de reconexión con la naturaleza a través de sus propuestas de conservación.

Darwin Ortega Chamorro
Director Reserva Ecoparque Sabana.
Fundación Parque Jaime Duque

- ◆ El Parque Jaime Duque en un área de 200 hectáreas que cuenta con 140 hectáreas de reserva natural de la sociedad civil reconocida por Parques Nacionales, denominadas Bioparque Wakata y Ecoparque Sabana.
- ◆ El Ecoparque Sabana, que anteriormente era una zona de potreros, hoy es un parque que ha recuperado el humedal original, espacio que disfruta la comunidad vecina, además de las especies locales y migratorias.

¿De qué manera han logrado que la experiencia personal se proyecte hacia la comunidad?

- ◆ Hacer extensivo el conocimiento y experiencia propia con las comunidades y colegios locales, entre otros, compartiendo el redescubrimiento del terreno.
- ◆ Involucrar a la comunidad desde el inicio del proyecto o el proceso.



Modera: Juan Ricardo Gómez.
Director Maestría en Conservación y Uso de Biodiversidad. Universidad Javeriana.

Participantes:

Diana Camargo – Investigadora

Rocío Juliana Acuña- Instituto Humboldt

Luis Fernando Gómez Gutiérrez MD. MPH. – Facultad de Medicina – Pontificia Universidad Javeriana

Diana Camargo: En investigación realizada en Bucaramanga, con relación al uso de los parques urbanos, encontró que:

- ◆ El uso activo de los parques, la seguridad en los vecindarios, la estética, limpieza y cuidado de las áreas verdes, contribuyen a mejorar la calidad de vida de sus usuarios.
- ◆ Los tomadores de decisión deben comprometerse en promover la creación y el mantenimiento de los parques y las áreas verdes en el entorno urbano, facilitando su uso activo, para contribuir a mejorar la salud y calidad de vida de las personas.
- ◆ Los parques públicos son un medio de encuentro y convivencia ciudadana para el disfrute del tiempo libre que, además, contribuye a mejorar los problemas de salud física mental de sus usuarios, por lo tanto, es responsabilidad de todos su cuidado y preservación.

¿Cuál es la relación entre naturaleza y salud?

- ◆ **Rocío Juliana Acuña:** la relación va más allá de la salud y tiene que ver con el bienestar y este depende de la forma cómo la humanidad se relaciona con la naturaleza, desde una visión extractivista o desde una visión en la cual hacemos parte de ella.
- ◆ Cuando la relación de los seres humanos es mucho más cercana con la naturaleza se obtiene bienestar, ya que el entorno natural soporta la vida humana en todo sentido y en este sentido la relación es innata.



- ◆ **Luis Fernando Gómez:** en estudios sistemáticos y de metaanálisis se ha encontrado una relación directa entre la disponibilidad de áreas verdes en zonas barriales y la mortalidad. Entre mayor sea el recurso de áreas verdes menos mortalidad, pero estos estudios se realizaron en ciudades de ingresos altos, por lo cual los contextos son diferentes.
- ◆ El equipo que lidera, mostró en algunos estudios que en Bogotá, por ejemplo, en un polígono barrial con zonas verdes que hay mayor actividad física, pero cuando se asocia con un estrato socioeconómico diferente, este comportamiento cambia.
- ◆ No necesariamente las áreas verdes están relacionadas con calidad de vida o salud, esto varía dependiendo del contexto.
- ◆ Además, la actividad física utilitaria no está asociada a bienestar, solo es así cuando se realiza durante el tiempo libre.
- ◆ Pensamos que desde la investigación y la docencia podemos transformar esa visión y ese relacionamiento con la naturaleza.
- ◆ **Diana Camargo:** Debemos aprender a trabajar en equipos interdisciplinarios, porque las preguntas y necesidades de las comunidades pueden o no concordar con lo que buscan los investigadores.

- ◆ La academia tiene los métodos, recursos y disponibilidad para prestar los servicios de investigación, pero en la interacción con la comunidad se puede concertar prioridades y las preguntas relevantes para definir un problema o atender una necesidad, y así científicamente demostrar lo que se quiere poner en evidencia.
- ◆ **Rocío Juliana Acuña:** el Instituto realiza varias actividades para que la sociedad se apropie del conocimiento, como los “bioblitz”, ejercicios de ciencia ciudadana alrededor de usos de aplicaciones como Inaturalist y Ebird.
- ◆ **Luis Fernando Gómez:** Se debe involucrar a la ciudadanía en los estudios de investigación, ya que ellos tienen un conocimiento que los científicos no poseen, por lo cual se sugiere utilizar métodos cualitativos o mixtos adaptados a los conocimientos de esa población local, lo cual también legitima el estudio.

¿Cómo se pueden vincular al movimiento de Vitamina N?

- ◆ Abrir líneas de investigación alrededor de esta temática.

- ◆ Propiciar discusiones ciudadanas entorno a inequidades ambientales y disponibilidad de áreas verdes, vinculado a temas de cambio climático.
- ◆ Divulgar y comunicar el conocimiento para todos.
- ◆ Desde el método científico es necesario investigar la correlación entre naturaleza y salud o bienestar.
- ◆ Determinar cómo hacer uso de las nuevas tecnologías para mejorar la salud y calidad de vida de las personas.

Panel 6.

Iniciativas de investigación en Colombia sobre naturaleza y salud



Modera: Carolina González.
Coordinadora Proyecto Vitamina N.
Fundación Colombiana del Corazón

Participantes:

Jeadran Malagón. Investigador líder proyecto inmersión naturaleza/vitamina N Instituto Nacional de Salud.

Natalia Laverde. Directora de la Fundación El Bosque y la Niebla.

Juan Carlos Santacruz.

Director Fundación Colombiana del Corazón.

¿Por qué realizar investigación en la relación entre naturaleza y salud?

- ◆ **Natalia Laverde:** se requería una herramienta que reconciliara con la comunidad y se hizo a través de las terapias de bosque y la investigación.
- ◆ **Jeadran Malagón:** Desde el INS surge el interés de investigar la relación entre naturaleza y salud, luego de evidenciar en la encuesta nacional de cero prevalencia (identificación de cómo fue el comportamiento de transmisión del Covid en el país), realizada en el año 2020. Esa encuesta reveló, entre muchos de sus resultados, la carga emocional que tuvo para los trabajadores de la salud el manejo de la pandemia. Por ello se decidió realizar una intervención a través de un estudio que intervenga los factores de riesgo psicosocial. Se trata de un estudio costoso, pero que es la primera vez que se realizará una intervención de estas dimensiones en América Latina.
- ◆ Es necesario investigar los procesos de salud y enfermedad. Sin embargo pocas investigaciones se realizan alrededor de esta temática por los costos que implican.
- ◆ **Juan Carlos Santacruz:** era necesario impulsar iniciativas de investigación de Vitamina N y salud, de la relación del disfrute de los entornos naturales y su impacto en la salud de las personas, para pasar de la percepción a argumentos más concretos. Por esa razón desde la Fundación hemos venido liderando protocolos de investigación y hemos impulsado alianzas con sectores públicos y privados para adelantar estos estudios.



¿Qué resultados se espera obtener de estas investigaciones?

- ◆ En la institución Educativa Departamental José María Obando de la población de El Rosal en Cundinamarca se adelanta una investigación con 64 preadolescentes y adolescentes para medir estado de ánimo tras la inmersión consciente de Vitamina N en la Reserva La Ilusión. La investigación finaliza en el primer trimestre de 2023 y el artículo se tendrá al finalizar el primer semestre. Uno de los resultados que se han evidenciado es que la biofilia produce condiciones emocionales de seguridad, justicia y libertad.
- ◆ Desde el INS inicialmente se realizó una revisión sistemática de literatura científica asociada a naturaleza y salud para documentar e identificar la mejor evidencia de estudios alrededor del mundo que den cuenta de los efectos que tienen este tipo de terapias de contacto con la naturaleza en ansiedad, estrés y presión arterial, entre otros aspectos.
- ◆ Las conclusiones de esta revisión, que será publicada en 2023, denotan que el nivel de evidencia no es tan robusta, como se esperaba, pero indica que este tipo de terapias impactan sobre los niveles de ansiedad medidos por una escala neuropsicológica.
- ◆ A partir de esta revisión se diseñó un ensayo aleatorizado, con 109 trabajadores de la salud en Bogotá, quienes tendrán contacto con áreas forestales y parques, con el fin último de impulsar el diseño de políticas públicas que beneficien a los residentes de las ciudades.
- ◆ Desde la Fundación Colombiana del Corazón se adelanta una investigación sobre “efectos de la inmersión consciente en la naturaleza-terapia de Vitamina N sobre pacientes hipertensos, la cual se está llevando a cabo en alianza con cardiólogos de la ciudad de Montería.
- ◆ Las enfermedades asociadas con los estilos de vida y la hipertensión arterial, especialmente, puede prevenirse y controlar si la persona está en mayor contacto con la naturaleza, por lo cual la investigación plantea como hipótesis busca que desde la salud pública se pueda incorporar la naturaleza como terapia en enfermos hipertensos, si los resultados así lo ameritan.

Más saludable a través de la Prescripción de Vitamina N



Robert Zarr.
Fundador y director médico de Park Rx America

- ◆ El objetivo 11 de desarrollo sostenible considera que hacer las ciudades más sostenibles significa crear oportunidades de negocios y de empleos, seguros y accesibles, construyendo sociedades y economías resilientes. Para ello es necesario invertir en transporte público, creando espacios públicos verdes y mejorando la gestión y planeación urbana de forma participativa e inclusiva.
- ◆ Los médicos, al igual que los pacientes, están sufriendo fatiga, agotamiento, problemas de alcohol, y depresión entre otros. En Estados Unidos la estadística indica que cada día se suicida un médico.
- ◆ La prescripción/receta de naturaleza o Vitamina N, en lugar de recetar medicina, receta un lugar en la naturaleza, una actividad no necesariamente física, también contemplación, la frecuencia y duración.
- ◆ El programa ParkRX de prescripción involucra no solo a médicos, también a otros profesionales de la salud para que aprendan a prescribir naturaleza.
- ◆ El modelo seguido por ParkRX involucra dos partes, la prescripción y el recordatorio, en los cuales se le informa al prescriptor cuántas veces ha realizado la receta y los resultados que ha tenido entre los pacientes.
- ◆ Para determinar la frecuencia, la duración y el lugar a incluir en la receta es necesario que el profesional de la salud realice diferentes preguntas al paciente relacionados con estos aspectos.



- ◆ No es necesario que el médico o profesional de la salud tenga claridad de todos los parques o espacios verdes que existen alrededor, lo que es importante es realizar las preguntas al paciente para asegurar que vaya a la naturaleza y se beneficie de ella.
- ◆ El programa está invitando a las personas a realizar su propia receta para que luego sea consultada con el profesional de la salud y se pueda afinar con esta charla.
- ◆ En la actualidad ParkRX es un programa gratuito con 1464 médicos prescriptores, que han realizado alrededor de 4.577 recetas.



FIRST NATIONAL CONGRESS ON Vitamin



October 6, 2022

REMEMBRANCES



The **Fundación Colombiana del Corazón [Colombian Heart Foundation]**, in alliance with the **Pontificia Universidad Javeriana [Pontifical Javeriana University]** and the master's degree in conservation and the use of biodiversity at its **School of Environmental and Rural Studies**, conducted the **First National Congress on Vitamin N** on October 6, 2022, in Bogotá. This congress sought to better understand the relationship between nature and health, with the perspective that the natural ecosystems must be restored to reverse the effects of climate change and reduce the burden of chronic diseases, to improve human health and wellbeing.









FIRST NATIONAL CONGRESS ON

Vitamin N ®

These remembrances report on the advances, perspectives and positions of different learning sectors and communities regarding the vitamin N approach in Colombia, with a view to deepen the knowledge of all aspects related to conscious contact with nature and the positive effects this entails in terms of public health, wellbeing and nature conservation.

**FIRST NATIONAL
CONGRESS ON**



 Conference: The Vitamin N Culture. _____	24
 Panel 1: The experiences of civil society in care from a vitamin N perspective. _____	26
 Panel 2: Wellbeing and nature tourism as catalysts of care as a lifestyle. _____	28
 Panel 3: The Botanical Gardens' offer for wellbeing. _____	30
 Panel 4: Meetings with nature and environmental organizations. _____	32
 Panel 5: Academia and vitamin N research. _____	34
 Panel 6: Colombian research initiatives on nature and health. _____	36
 Conference: Healthier through a Vitamin N Prescription. _____	38



Juan Carlos Santacruz.
Director of Fundación Colombiana del Corazón

- ◆ We propose lifestyles in which care is considered a philosophy of life, to care for ourselves, others and nature.
- ◆ Health conditions will improve if we are closer to nature; this has been shown throughout more than 40 years of research.
- ◆ Vitamin N, because we want to make the connection between wellbeing and nature related to health, based on scientific evidence.
- ◆ Nature is an exceptional therapeutic and wellbeing force, strongly supported by scientific evidence. Health preservation through care as a lifestyle, as proposed by Responsible Hearts, presents nature as the cultural construction for decisions that allow for vitamin N to be taken. You just have to go out and get it.
- ◆ We are beings immersed in decreasingly green and natural environments, leading to detachment from nature and thus distancing from nature, which has been making us ill.
- ◆ Richard Louv spoke of nature deficit syndrome which, while not classified in the international disease registry, is a reality and occurs especially in children.
- ◆ We propose thinking of nature using a reciprocity concept. Beyond all the intrinsic environmental benefits and the current conservation challenges, we should demonstrate that nature cares for us and, through reciprocity, we return that care.
- ◆ Vitamin N as prevention. The greater the contact with nature, the lower the chance of disease risk factors being expressed in people.



- ◆ Vitamin N as an adjuvant in management. If you have a condition or disease and take medication, contact with nature will increase the therapeutic strength of the medication.
- ◆ Nature increases its therapeutic capacity when the senses are invigorated or awakened and there is a conscious and intentional sensory immersion.
- ◆ Invigorating the senses means training to observe rather than see; to listen to the sounds of nature (going from hearing to listening); touch with hands, feet and skin; smell the phytoncides and terpenes which are naturally produced by plants (a protective element of nature with a strong impact on human beings' immune systems); and enter the natural environment with respect and consideration.
- ◆ Biophilia assumes the essential connection with nature which has been produced by the innate ancestral and evolutionary relationship but is lost if not practiced.
- ◆ Vitamin N has a biophilic effect demonstrated in the feelings of wellbeing which we experience in natural environments which surprise us, especially when we consciously allow ourselves to be surprised.
- ◆ The Foundation, with its vitamin N concept, designed a six-step model for vitamin N therapy, beginning with the emotional and cognitive aspects to arrive at behavior.
- ◆ Evidence regarding the frequency or duration of nature experiences, or the types of nature required, is essential to ensure that a guideline-structured therapy plan can be complemented by individual decisions to enjoy nature.
- ◆ Higher levels of duration, frequency and intensity lead to better health outcomes. However, research suggests that they should be for more than 15 minutes, every day, and include a variety of vegetation.
- ◆ The evidence constructed to date is a high-value input for committing public policies to invest in providing greenspaces within territorial development plans, making this a cost-effective alternative for dealing with the public health challenges in urban environments.
- ◆ The recovery of people's wellbeing when they are in periodic contact with nature is cumulative.
- ◆ The greater the repetition and the more visits made to green spaces, the less likely the incidence of stress-related diseases.
- ◆ The greater the proportion of vegetation and access to it, the greater the physical health and mental wellbeing.
- ◆ Systematic research of the dose-response of nature-vitamin N is needed to understand how to improve health outcomes through exposure to nature.
- ◆ For children today, fresh air play is a rarity. When children have contact with nature, they are creative, exploratory, imaginative and different.

The experiences of civil society in care from a vitamin N perspective

Panel 1.



Moderated by: Stefanía García
Executive Director of the Red de Reservas de
la Sociedad Civil de Colombia (RESNATUR)
[Reserve Network of the Colombian Civil Society]

Participants:

Natalia Laverde - Director of the Fundación el Bosque
y la Niebla [Forest and Fog Foundation]

Angela Yanira Cuervo - Codirector of the Reserva
Natural Palma de Cera [Wax Palm Natural Reserve]

Jaime Salazar - Reserva Natural Montiel
[Montiel Natural Reserve]

- ◆ RESNATUR is a network of people who voluntarily choose to conserve on their properties and conduct sustainable production processes and social fabric activities on their land. There are currently 184 reserves affiliated with this network in 94 Colombian municipalities, located in 22 departments and conserving close to 58,000 hectares, where conscious immersion in nature can occur.
- ◆ Connectivity and social fabric are a fundamental pillar for ensuring private conservation in the country.
- ◆ The reserves provide not only human but also ecosystemic wellbeing and health environments, and therefore contribute to the health of the planet.
- ◆ Private reserves have been created for different reasons including the need for nature, changes in local economies and the decision to live in different spaces and in contact with nature.
- ◆ The main activities on the reserves are permaculture survival, restoration, spiritual growth, ecotourism and forest therapy, among others.
- ◆ The will to conserve is all that is needed to be a private natural reserve.
- ◆ One of the main impacts of owning a reserve and living on it is on health, how lifestyles change and how you learn to coexist in harmony with nature.



- ◆ Having the chance to share the experience of private conservation with the nearby local community is an ecological and social connection effort that contributes to wellbeing.
- ◆ Wellbeing is possible when there is a community and healthy relationships among all.
- ◆ Humanity must feel a part of nature and not consider it as an isolated element.
- ◆ One of the lessons learned at Fundación el Bosque y la Niebla has been for the community to feel a part of nature, invigorating the senses and especially the sense of “heart,” the sense of community.
- ◆ Therefore, according to Fundación el Bosque y la Niebla, this connection with nature is possible when we are reconciled and restored through the sense of community.
- ◆ Jaime Salazar, from Reserva Natural Montiel, asserts that the transformations the world needs come from local processes, small solutions that sprout locally, connecting hearts and minds to construct new social and environmental realities.
- ◆ Reserva Montiel has conducted social outreach in the local community with systematic workshops on organic agriculture, permaculture and conscious physical activity, in addition to conscious hikes focused on breathing. However, we do not have tourism programs.
- ◆ The main difficulties faced by private natural reserves in promoting public access are access in terms of infrastructure, but also in site identification; fear of contact with nature; maintenance of tertiary roads; difficult access to green areas and private property restricting the view.
- ◆ The reserves contribute to the construction of policies favoring nature immersion, with a testimony of working in harmony with public authorities to educate and promote research projects.
- ◆ “Trust in your heart and in the heart of the forest.”
Natalia Laverde
- ◆ “Returning to what is simple.” Jaime Salazar

Wellbeing and nature tourism as catalysts of care as a lifestyle.

Panel 2.



Moderated by: **Laura Durana Posada**

Executive Director of Asociación Colombiana de Turismo Responsable – ACOTUR [Colombian Association of Responsible Tourism]

Participants:

Karem Ruíz. Manager of Territorio Colombia

Idelfonso Gómez. Manager of Turismo Integral

Constanza Olaya. Manager of Uncover Colombia

Luis Camargo. Director of Opepa

- ◆ **Karem Ruiz:** wellbeing means to be well. It benefits its travelers and the local communities through tourism. This why it is important for tourism agencies to revalue nature.
- ◆ Tourism has the ability to reconnect and recover traditional knowledge to make it available to the tourists.
- ◆ **Idelfonso Gómez:** people's wellbeing is achieved through tourism, letting them know what is available in nature and making them part of the environment, especially city dwellers, because country dwellers do not understand the value of living there until they are in a city.
- ◆ Wellbeing tourism helps people understand the body's language and protect the surroundings and nature in general.
- ◆ **Constanza Olaya:** vitamin N is not a tourist classification, acknowledging that tourism functions around nature and culture.
- ◆ Tourism, which is the leisure industry, creates happiness and tranquility, and is a way of educating people without their realizing it.
- ◆ **Luis Camargo:** the only way of reconnecting with nature is going to nature, and tourism offers this opportunity.
- ◆ If we want to have a healthy planet, we also have to think of human health.



- ◆ The communities that live in nature have a feeling of getting away from the land to find wellbeing in the city. Therefore, it is important to give new meaning to the land, and tourism is important in this process.
- ◆ Visitors not only want to visit a place, they want to have an experience of connection with the land and, ultimately, with nature and culture.

¿Why do children benefit more from vitamin N?

- ◆ **Karem Ruiz:** in behavioral terms, for children to be in nature, sharing with other children from other settings, in contact with substances that improve their immune system, improves coordination and motor ability, as well as their happiness.
- ◆ **Luis Camargo:** the intangible mental health benefit of contact with nature is notably significant, in addition to providing a silent place of disconnection in order to reconnect.

Recommendations for the tourism sector to include vitamin N

- ◆ Thinking of tourism as experiences that seek to reconnect people with the land and its people.

- ◆ The tourism sector should draw closer to academia, environmental NGOs, and medicine to understand that tourism is a valuable tool for these sectors' missions.
- ◆ Give themselves the opportunity to live nature.
- ◆ Become certified to speak the same language and thus have clarity on all the scientific evidence on tourism experiences in the natural environment.
- ◆ Integrate different branches of knowledge to potentiate the land.



Moderated by: Jaime Calderón
President of Fundación Colombiana del Corazón

Participants:

Martha Perdomo. Director of the Jardín Botánico de Bogotá [Botanical Garden of Bogotá]

Nathalya Ospina. Project Coordinator at the Botanical Garden, Universidad Tecnológica de Pereira

Erick Betancourt. Coordinator of the Environmental Education Program at the Jardín Botánico de la Universidad Nacional - Sede San Caribe

Martha Perdomo.

Director of the Jardín Botánico de Bogotá - JBB

- ◆ The goal of the Development Plan is to green Bogotá, and the Nature, Health and Culture Program, led by JBB, was proposed to achieve it.
- ◆ Through this program, JBB seeks to encourage the reconnection of human beings with nature and promote environmental practices which, through the senses, create a culture of care, wellbeing and good living, contributing to the conservation of ecosystems and preservation of the citizens' health.
- ◆ The program also seeks to have the city's green spaces, the District's network of ecological and mountainous parks, and the system of wetlands and metropolitan parks be areas for vital reconnection of human beings with their natural environment.
- ◆ Its vision is tied to a process of transformation in environmental thinking for land sustainability.
- ◆ The current development model separates us from nature and views it as a resource to be exploited and monetized, accelerating the deterioration of the ecosystems and the physical and mental health conditions of all population groups.



Nathalya Ospina.
Project Coordinator for the Botanical Garden at Universidad Tecnológica de Pereira.

- ◆ It is estimated that by 2050, approximately 70% of the world's population will live in urban areas.
- ◆ Environmental corridors serve to unite and maintain ecological or environmental connections which are essential for facilitating movement and genetic exchange between organisms, including city dwellers through the urban landscape.
- ◆ The Botanical Garden, together with CARDER (Environmental Authority of Risaralda) carried out a study to identify the green areas of the city of Pereira, in order to create environmental corridors. As a result, 20 potential corridors were recognized.
- ◆ Currently, the project supports the consolidation of one of the identified corridors, performing flora and fauna classification, community workshops, plant species planting, environmental enrichment, and outfitting of areas with benches, paths, and wildlife crossings.

Erick Betancour
– Jardín Botánico de San Andrés

- ◆ The Garden was born in 2008 and offers its facilities to local visitors as a place for contact and dialogue with nature.
- ◆ Besides contributing to the conservation of the island's strategic ecosystems, the Garden also conducts yoga, meditation, mountain biking and other awareness raising campaigns.

To induce more people to visit Botanical Gardens and have more contact with vitamin N, you must do the following:

- ◆ Promote the training of environmental educators and all the Botanical Garden teams around this theme.
- ◆ Promote environmental education through other experiences designed in the Gardens.
- ◆ Disseminate and raise the general public's awareness of the importance of the Botanical Gardens and the conservation associated with these natural areas.
- ◆ Make the public aware of the importance of contact with nature.

- ◆ Establish synergies with other public and private institutions to publicize the Gardens and all their related programs.

Panel 4.

Meetings with nature and environmental organizations



Moderated by: Juan Carlos Santacruz.

President of Fundación Colombiana del Corazón

Participants:

Duver Vides Avendaño. Director of Proarbol

Maria Luisa Hincapie – Forest of Orchids

Darwin Ortega Chamorro - Director of Reserva Ecoparque Sabana. Fundación Parque Jaime Duque

Duver Vides Avendaño. Director of Proarbol

- ◆ Proarbol is an environmental NGO whose mission is to propose, advise on and carry out actions, programs and projects aimed at protecting and conserving the environment in our cities through urban forestry activities.
- ◆ The program known as “green communities,” which operates in the city of Valledupar, seeks to establish community gardens in order to create social fabric and cohesion through cultivating, educating, harvesting food and promoting a healthy eating culture.
- ◆ This program has several activities, including one known as “healing gardens” which involves older adults, giving them more contact with nature through the creation of gardens.
- ◆ Nature-based solutions which help connect people in the communities with nature.

María Luisa Hincapie – Forest of Orchids.

- ◆ Forest of Orchids is a life project dedicated to restoration, using an orchid nursery which has healed its owners’ physical and mental health.
- ◆ Orchids affect people’s emotional health, according to studies in Europe and China, among others.



- ◆ Forest of Orchids offers a sensory experience of reconnection with nature through its conservation approaches.

Darwin Ortega Chamorro
Director of Reserva Ecoparque Sabana.
Fundación Parque Jaime Duque

- ◆ Parque Jaime Duque has a 200 hectare area including 140 hectares of civil society natural reserve recognized by the National Parks and known as Bioparque Wakata and Ecoparque Sabana.
- ◆ Ecoparque Sabana, which used to consist of empty fields, is now a park which has recovered the original wetlands, and is an area enjoyed by the surrounding community as well as local and migratory species.

How have they managed to project their personal experiences to the community?

- ◆ By extending their own knowledge and experience to the local communities and schools, among others, sharing the rediscovery of the land.
- ◆ By involving the community from the beginning of the project or process.



Moderated by: Juan Ricardo Gómez.

Director of the master's degree in conservation and the use of biodiversity. Universidad Javeriana.

Participants:

Diana Camargo - Investigator

Rocío Juliana Acuña- Instituto Humboldt

Luis Fernando Gómez Gutiérrez MD. MPH. - Medical School - Pontificia Universidad Javeriana

Diana Camargo: Studies in Bucaramanga on the use of urban parks found that:

- ◆ Active park use, neighborhood security, and the aesthetics, cleanliness, and care of green areas contribute to improving the users' quality of life.
- ◆ Decision makers should commit to promoting the creation and maintenance of parks and green areas in the urban setting, facilitating their active use, to contribute to improving people's health and quality of life.
- ◆ Public parks are a venue in which people can meet and enjoy leisure time in harmony, which also contributes to improving the users' physical and mental health problems. Therefore, park care and preservation are everybody's responsibility.

What is the relationship between nature and health?

- ◆ **Rocío Juliana Acuña:** the relationship goes beyond health to address wellbeing, and this depends on the way humanity relates to nature: from an extractivist perspective or the perspective of us being a part of nature.
- ◆ When human beings have a much closer relationship with nature, they obtain wellbeing, as the natural environment supports human life in every sense, and in this respect the relationship is innate.



- ◆ **Luis Fernando Gómez:** systematic studies and meta-analyses have found a direct relationship between the availability of green areas in neighborhoods and mortality: the greater the green area, the lower the mortality. However, these studies were performed in high-income cities, and therefore the contexts are different.
- ◆ Through some studies, the leadership team showed that in Bogotá, for example, there is more physical activity in neighborhoods with green areas, but when these neighborhoods belong to a different socioeconomic stratum, this behavior changes.
- ◆ Green areas are not necessarily related to quality of life or health; this varies depending on the context.
- ◆ In addition, utilitarian physical activity is not related to wellbeing; this relationship only applies to activity performed during free time.
- ◆ We believe that we can change this perspective and relationship with nature through research and teaching.
- ◆ **Diana Camargo:** We should learn to work in interdisciplinary teams, because the communities' questions and needs may or may not match what the researchers are looking for.

- ◆ Academia has the methods, resources and availability to provide research services, but the priorities and relevant questions for defining a problem or addressing a need can be agreed upon through interaction with the community, to thus scientifically show what would like to be revealed.
- ◆ **Rocío Juliana Acuña:** the Institute carries out several activities to enable society to appropriate this knowledge, such as "bioblitzes," community science exercises on the use of applications like iNaturalist and eBird.
- ◆ **Luis Fernando Gómez:** the general public should be involved in the research studies, as they have knowledge the scientists do not. We therefore suggest using qualitative or mixed methods adapted to the local population's knowledge, which also legitimizes the study.

How can people become involved with the vitamin N movement?

- ◆ Open research lines on this topic.
- ◆ Facilitate citizen discussions on environmental inequalities and the availability of green areas, linked to climate change topics.

- ◆ Disseminate and communicate the knowledge to everyone.
- ◆ Study the correlation between nature and health or wellbeing using the scientific method.
- ◆ Determine how to use the new technologies to improve people's health and quality of life.



Moderated by: Carolina González.
Vitamin N Project Coordinator.
Fundación Colombiana del Corazón

Participants:

Jeadran Malagón. Lead investigator for the Nature Immersion/Vitamin N Project, Instituto Nacional de Salud (INS).

Natalia Laverde. Director of Fundación el Bosque y la Niebla.

Juan Carlos Santacruz. Director of Fundación Colombiana del Corazón

Why conduct research on the relationship between nature and health?

- ◆ **Natalia Laverde:** a tool was needed to reconcile with the community, and this was done through forest therapy and research.
- ◆ **Jeadran Malagón:** A research interest on the relationship between nature and health emerged from the INS after the zero-prevalence national survey (identifying the COVID transmission behavior in the country) in 2020. Among its many findings, this survey revealed the emotional burden of pandemic management on healthcare workers. Therefore, an intervention was planned through a study addressing the psychosocial risk factors. This is a costly study, but is the first time an intervention of this size will be carried out in Latin America.
- ◆ Health and disease processes must be studied. However, few studies have been done on this topic due to their high cost.
- ◆ **Juan Carlos Santacruz:** research initiatives needed to be promoted on vitamin N and health, on the relationship between the enjoyment of natural settings and their impact on people's health, to progress from perceptions to more concrete arguments. This is why the Fundación has been leading research protocols and has encouraged alliances with public and private sectors to carry out these studies.



What results are expected from these studies?

- ◆ A study is being carried out at the José María Obando Departmental School in El Rosal, Cundinamarca, with 64 preteens and teens, to measure their mood after conscious vitamin N immersion at La Ilusión Reserve. The study will end in the first quarter of 2023 and the article will be available at the end of the first semester. One of the results found thus far has been that biophilia causes feelings of security, justice and freedom.
- ◆ The INS initially performed a systematic review of the scientific literature related to nature and health to record and identify the best evidence from studies around the world reporting the effects of this type of nature contact therapy on anxiety, stress and blood pressure, among other aspects.
- ◆ This review's conclusions, which will be published in 2023, show that the level of evidence is not as robust as expected, but indicate that these types of therapies have an impact on anxiety levels measured with a neuropsychological scale.
- ◆ Based on this review, a randomized study was designed with 109 healthcare workers in Bogotá who will have contact with forested areas and parks,

with the ultimate goal of promoting the design of public policies to benefit city dwellers.

- ◆ Fundación Colombiana del Corazón is carrying out a study on the effects of conscious immersion in nature-vitamin N therapy on hypertensive patients, in alliance with cardiologists in the city of Montería.
- ◆ Lifestyle-related diseases and arterial hypertension, especially, can be prevented and controlled if the person has more contact with nature. Therefore, the research hypothesis aims for public health initiatives to incorporate nature as a treatment for hypertensive patients, if the results warrant it.

Healthier through a Vitamin N Prescription



Robert Zarr.
Founder and medical director
of Park Rx America

- ◆ Sustainable Development Objective 11 considers that making cities more sustainable means creating safe and accessible business and employment opportunities, building resilient societies and economies. To achieve this, investments must be made in public transportation, creating public green spaces and improving urban management and planning in a participative and inclusive way.
- ◆ Physicians, like patients, are experiencing fatigue, exhaustion, alcohol problems and depression, among other things. Statistics in the United States indicate that one physician commits suicide every day.
- ◆ The nature or vitamin N prescription, rather than prescribing medicine, prescribes a place in nature, an activity which is not necessarily physical but also contemplation, frequency and duration.
- ◆ The ParkRX prescription program does not just include physicians, but also other healthcare professionals, so they can learn to prescribe nature.
- ◆ The ParkRX model involves two parts: the prescription and the reminder, in which the prescriber is informed of how many times he/she has written the prescription, and the results obtained with the patients.
- ◆ To determine the frequency, duration and place to include in the prescription, the healthcare professional must ask the patient different questions about these aspects.



- ◆ The physician or healthcare professional does not need to be aware of all the parks or green spaces which exist in the area. The important thing is to ask the patients these questions, to ensure they go to nature and are benefited by it.
- ◆ The program is inviting people to write their own prescriptions and then consult and fine-tune them with their healthcare professionals.
- ◆ Currently, ParkRX is a free program with 1,464 prescribing physicians who have written around 4,577 prescriptions.

CONGRESO
NACIONAL DE

Vitamina ®

CONGRESO NACIONAL DE *Vitamina*®.



La evidencia sobre la **frecuencia** o la **duración** de las experiencias con la naturaleza, o qué tipos de **naturaleza** se necesitan, es vital para garantizar que la terapia estructurada con un guía pueda complementarse con decisiones individuales de disfrute de la naturaleza.

FIRST NATIONAL
CONGRESS ON

Vitamin ®