

Prescripción de naturaleza para pacientes con enfermedad respiratoria crónica

Urrutia-Pereira M.¹, Riquelme Martinez V.¹, Bueno R. K.¹, Payão Pellegrini D.¹,
Bueno J. R.¹, Derré Torres F.¹, Girotto Alberti C.¹, Simoneto Marques B.¹,
Angelo de Moraes B.¹, Sevá A.C.¹, Barba Kaestner D.¹, Solé D.²

Introducción: La prescripción de naturaleza implica recomendaciones de pasar tiempo con la naturaleza. Está asociada con un mejor bienestar físico y mental y puede incorporarse a programas de manejo de enfermedades respiratorias crónicas. **Objetivo:** Demostrar la viabilidad de un programa de prescripción basado en la naturaleza para pacientes con enfermedades respiratorias crónicas y cómo puede implementarse de manera económica. **Método:** Proyecto piloto realizado con 15 pacientes (35-60 años), 10 (mujeres) diagnosticadas con enfermedad respiratoria crónica. Los pacientes fueron evaluados durante tres meses, recibiendo las siguientes intervenciones: artes, danza, exposición a la naturaleza, espiritualidad, Mindfulness y Yoga y fueron monitoreados por médicos, educadores físicos, estudiantes de medicina, terapeutas ocupacionales y psicólogos. **Resultados:** La mayoría de los participantes (80%) estaban interesados en una prescripción de naturaleza. Al final de los tres meses, (70%) de los pacientes mostraron mejoría en la actividad física, 60% mejora en el ACT con reducción de la medicación de rescate (salbutamol), mejora en el flujo máximo y otros parámetros de función pulmonar, (30%) tuvieron valores más bajos de presión arterial, (20%) menos consumo de tabaco y alcohol, y (50%) mejoraron el sueño, 80% reportó reducción en episodios de ansiedad-depresión (principalmente en 5 pacientes que vivían solos). **Conclusión:** Evidencias sugieren que pasar tiempo en la naturaleza puede influir positivamente en muchos parámetros de salud, incluidos los problemas respiratorios. Los profesionales de la salud están en una posición clave para integrar la promoción de la salud pública y el cuidado del medio ambiente.

Palabras claves: Prescripción de naturaleza, enfermedad respiratoria crónica, pacientes.

1. Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), RS, Brasil.

2. Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.