

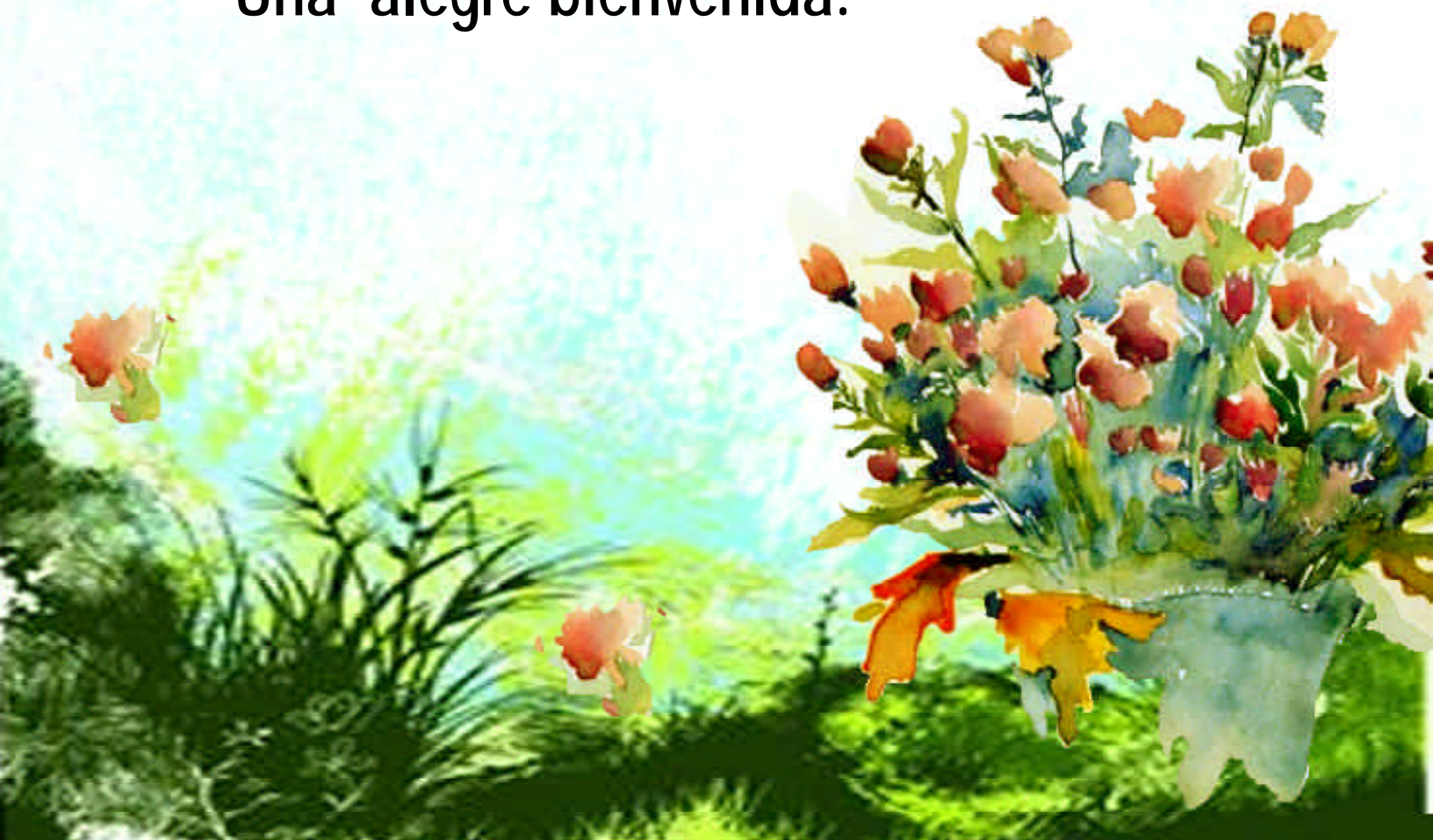


San Diego, California Health, Family and Community English and Spanish Info Options

# **SALUD** **HEALTH** info

Las plantas, seres vivos que irradian energía, y

**Una alegre bienvenida.**



Las plantas, seres vivos que irradian energía, y

# Una alegre bienvenida.



Todo el mundo sabe lo agradable que resulta un jarrón con flores sobre una mesa, o una planta de brillantes hojas verdes en una ventana. Ahora la ciencia demuestra que, además de ser agradables a la vista, nos ofrecen beneficios para la salud.

"Las plantas de interiores hacen que la gente se sienta más tranquila y optimista, comenta Bruno Cortis, MD, cardiólogo de Chicago, y agrega "Es curioso pero hemos visto que los pacientes del hospital en cuartos con ventanas que tiene vista al jardín, generalmente se recuperan más rápidamente".

El cuidado de las plantas, nos ofrece una sensación de placer, tranquilidad y paz; pero son varios los estudios que demuestran que la presencia de las plantas además levantan el ánimo, mejoran la creatividad, pueden ayudar a las personas a recuperarse más rápidamente del estrés, a sentir menos fatiga mental y pueden reducir la presión arterial.

Las personas pueden mejorar su estado de ánimo, poniendo plantas y flores frescas en su entorno. El buen ánimo asociado a las plantas y flores se atribuye al incremento de los niveles de dopamina, la hormona que controla el flujo de información a través del cerebro. Para explicarlo, un estudio sugiere que el color verde de las plantas hace reaccionar a los circuitos neuronales produciendo reacciones químicas. Esto bloquea las hormonas que dañan las células que el cuerpo produce cuando se exponen a la enfermedad y el estrés crónico. Al bloquearlas, se liberan los neuropéptidos que alivian el dolor en el cuerpo, nos relajan, nos sentimos mejor, y comenzamos a sanar.



Existen muchas razones para disfrutar de las plantas interiores, las flores y jardines, pero quizá la

razón principal para las plantas dentro del hogar es mejorar la calidad del aire. Si no hay calidad de aire para respirar, las consecuencias de los contaminantes pueden ser: gripe constante, asma, alergias, bronquitis, cáncer, entre otras enfermedades más. De acuerdo a un estudio, una planta de interior de seis pulgadas por cada 100 pies cuadrados de vivienda hará un muy buen trabajo de filtrar los contaminantes. Las plantas purifican la atmósfera al incrementar el oxígeno y la humedad en el aire. Desafortunadamente, las plantas no pueden disminuir los efectos nocivos del humo del cigarro en el aire.

Un artículo publicado en el *Rehabilitation Literature* por Diane Relf, profesora de horticultura en Virginia Polytechnic Institute, menciona que los administradores de una empresa descubrieron que la creatividad y la productividad de los empleados se incrementó al incluir las plantas en el entorno laboral. Los investigadores reportaron

haber notado una reducción en los sentimientos de estrés, ansiedad, depresión, enojo, fatiga, confusión y negatividad entre los empleados que participaron en el estudio. Lo interesante es que mencionan que con sólo una planta pequeña, ayuda a mejorar la calidad del aire.

Algunos estudios van más allá de los espacios interiores y aseguran que los espacios verdes ayudan a que las comunidades sean más saludables y productivas. En estos estudios los investigadores dicen que más áreas verdes significan más parques donde jugar, salir a caminar, a tener actividad física, y a que disminuya el crimen. También aseguran que los salones de clases y oficinas con plantas interiores ofrecen ambientes donde puede haber más concentración, menos estrés, más ánimo y motivación para estudiar y trabajar.

Cien años antes de que todas estas investigaciones, Claude Monet demostraba cómo él había utilizado los jardines para recuperarse de la profunda y debilitante depresión que lo afectaba. Cuando él se dió cuenta de lo mucho que su jardín había contribuido a su propia curación, se dedicó a pintar sus fabulosos jardines con la esperanza de que su pintura podría curar a la gente de Francia, y que hoy en día, son para un placer visual pero para el mundo.